

Правительство Санкт-Петербурга  
Комитет по науке и высшей школе

Санкт-Петербургское государственное  
бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«АКАДЕМИЯ ТРАНСПОРТНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»

**ПРИНЯТО**  
на заседании педагогического совета  
Протокол  
от « 27 » апреля 2022 г.  
№ 5

**УТВЕРЖДЕНО**  
Приказом директора  
СПб ГБПОУ «АТТ»  
от « 27 » апреля 2022 г.  
№ 705/41д

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина: ОБД.07 Физическая культура

Специальность: СПО технологического профиля  
СПО социально-экономического профиля  
38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по  
отраслям)  
08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация  
электрооборудования промышленных и гражданских  
зданий,  
09.02.07 Информационные системы и  
программирование,  
13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание  
электрического и электромеханического  
оборудования (по отраслям),  
23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт  
двигателей, систем и агрегатов автомобилей

Форма обучения	Очная
	на базе основного общего образования
Курс	1
Семестр	1, 2
Объём образовательной программы, час., в т.ч.:	117
- лекции, уроки, час.	-
- практические занятия, час.	117
- лабораторные занятия, час.	-
Форма промежуточной аттестации	Дифференцированный зачет

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 года № 413 и Методическими рекомендациями по реализации среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования (утв. Министерством просвещения РФ 14 апреля 2021 г.)

Разработчик:

/Трофимишин П.И. ./, преподаватель СПб ГБПОУ «АТТ»

Рассмотрено и одобрено на заседании цикловой комиссии  
№ 15 «Физическая культура и безопасность жизнедеятельности»

Протокол № 8 от « 09 » марта 2022 г.

Председатель ЦК / Бойко И.А. /

Проверено:

Зав. библиотекой / Кузнецова В.В. /

Методист / Мовшук О.Е./

Зав. методическим кабинетом / Мельникова Е.В. /

Рекомендовано и одобрено:

Методическим советом СПб ГБПОУ «АТТ»

Протокол № 4 от «30 » марта 2022 г.

Председатель Методического совета /Вишневская М.В./,  
зам. директора по УР

## Содержание

1	Общая характеристика программы учебного предмета/элективного курса	4
1.1	Цели и планируемые результаты освоения программы учебного предмета/элективного курса	4
2	Структура и содержание учебного предмета/элективного курса	
2.1	Структура и объём учебного предмета/элективного курса	
2.2	Распределение нагрузки по курсам и семестрам	
2.3	Тематический план и содержание учебного предмета/элективного курса	
3	Условия реализации программы учебного предмета/элективного курса	
3.1	Материально-техническое обеспечение	
3.2	Информационное обеспечение	
4	Контроль и оценка результатов освоения программы учебного предмета/элективного курса	
	Приложение 1 Комплект оценочных средств по учебному предмету/элективному курсу	

## **1 Общая характеристика программы учебного предмета/элективного курса**

### **1.1 Цели и планируемые результаты освоения программы учебного предмета/элективного курса**

#### **Цели дисциплины /элективного курса:**

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

#### **Задачи дисциплины /элективного курса:**

- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

#### Личностные результаты

ЛР 2 Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.

ЛР 4 Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа».

ЛР 6 Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.

ЛР 7 Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР 11 Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.

ЛР 12 Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания....

#### Метапредметные результаты:

М 1 способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

М2 готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

М3 освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

М4 готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

М5 формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

М6 умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.

#### Предметные результаты:

П1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

П2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

П3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

П4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

П5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

## 2 Структура и содержание дисциплины/элективного курса

### 2.1 Структура и объем дисциплины/элективного курса

Наименование разделов и (или) тем	Итого объем образовательной программы, час.	Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час.			
		Всего	в том числе		
			лекции, уроки	практические занятия	лабораторные занятия
Раздел 1 Раздел 1 Здоровье человека, его ценность и значимость для профессиональной деятельности	4	4		4	
Раздел 2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	4	4		4	
Раздел 3 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Бег на короткие дистанции. Метание гранаты. Прыжки в высоту с разбега	30	30		30	
Раздел 4 Спортивные игры Баскетбол, волейбол, футбол.	32	32		32	
Раздел 5 Атлетическая гимнастика. Работа на тренажерах. Упражнения на перекладине. Вис. Отжимание от пола, на гирях, на брусьях. Челночный бег. Кувырки. Упражнения с отягощениями.	31	31		31	
Раздел 6 Плавание способами «кроль на груди», «кроль на спине», «басс».	4	4		4	
Раздел 7 Профессионально-прикладная физическая подготовка	10	10		10	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2	2		2	
Промежуточная аттестация в форме индивидуального проекта					
Промежуточная аттестация в форме индивидуальной контрольной работы					
<b>Итого объем образовательной программы</b>	<b>117</b>	<b>117</b>		<b>117</b>	

## 2.2 Распределение часов по курсам и семестрам

№ п/п	Курс	I		II		III		IV		ИТОГО
	Семестр	1	2	3	4	5	6	7	8	
1.	<b>Объём образовательной программы в т.ч.:</b>	<b>51</b>	<b>66</b>							<b>117</b>
	- лекции, уроки	-	-							-
	- практические занятия	51	66							117
	- лабораторные занятия	-	-							-
	Форма промежуточной аттестации	ДЗ	ДЗ							

### 2.3 Тематический план и содержание дисциплины/элективного курса

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Литература, наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Домашнее задание		Коды формируемых личностных, метапредметных и предметных результатов
				форма выполнения	литература §, стр.	
	<b>Семестр 1</b>					
	<b>Раздел 1. Правила техники безопасности при занятии физической культурой</b> <b>Раздел 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</b>	<b>4</b>				
<b>1.</b>	<b>Тема 1.1.</b> Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой спортивными играми общей физической подготовкой. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. <b>Воспитательный компонент.</b> День памяти жертв блокады.- Футбольный матч среди отделений.	2	Изучение рекомендованной литературы, дополнительной литературы просмотр телевизионных программ о здоровье	реферат	О1 Д1 Д2	ЛР2,ЛР4,ЛР6,ЛР 7 ЛР 9,ЛР11,ЛР 12 М1-М6 П1-П5



№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Литература, наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Домашнее задание		Коды формируемых личностных, метапредметных и предметных результатов
				форма выполнения	литература §, стр.	
2.	<b>Тема 2.1.</b> Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Методика развития основных двигательных качеств.	2		реферат	О1 Д1 Д2	ЛР2,ЛР4,ЛР6,ЛР 7 ЛР 9,ЛР11,ЛР 12 М1-М6 П1-П5
	<b>Раздел 2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Бег на короткие дистанции. Метание гранаты. Прыжки в высоту с разбега.</b>	<b>22</b>				
3.	<b>Тема 2.1.</b> Бег на корот. дистанции спец. беговые упр. Повт. бег на отрезках 60 и 80 м. Прыжки в длину с места, кроссовая подготовка. Бег 3x250м. Двусторонняя игра в футбол ОФП.	2	стадион	Крос. бег, упр. для стопы	О1 Д1 Д2	ЛР2,ЛР4,ЛР6,ЛР 7 ЛР 9,ЛР11,ЛР 12 М1-М6 П1-П5
4.	<b>Тема 2.2</b> Обучение технике прыжка в длину с места, обучение технике бега на средние дистанции. Бег в гору и под гору. Кроссовая подготовка. Повторный бег 4x200. Общая физическая подготовка на снарядах: Брусья, Перекладина. Учебная игра в футбол.	2	стадион	Упражнения со скакалкой	О1 Д1 Д2	ЛР2,ЛР4,ЛР6,ЛР 7 ЛР 9,ЛР11,ЛР 12 М1-М6 П1-П5

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Литература, наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Домашнее задание		Коды формируемых личностных, метапредметных и предметных результатов
				форма выполнения	литература §, стр.	
5.	Обучение технике бега на средние дистанции. Ускорения 5х60 м. Повторный бег 4х250. Обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги». Общая физическая подготовка. Упражнения для мышц туловища, рук. Учебная игра в футбол.	2	стадион	Прыжки со скакалкой, бег в медленном темпе 2км	О1 Д1	ЛР2,ЛР4,ЛР6,ЛР 7 ЛР 9,ЛР11,ЛР 12 М1-М6 П1-П5
6.	Приём контрольного норматива в беге на средние дистанции 1000м юн-5-3,35; 4-3.50; 3-4,00: 500м дев-5-1,55; 4-2,00; 3-2,05 Общая физическая подготовка Игра в футбол	2	стадион	Крос. бег, упр. для стопы	О1 Д1	ЛР2,ЛР4,ЛР6,ЛР 7 ЛР 9,ЛР11,ЛР 12 М1-М6 П1-П5
7.	Обучение технике бега на короткие дистанции. Бег по дистанции. Бег по повороту. Спец. беговые упражнения, ускорения Прыжок в длину способом «согнув ноги». Подбор разбега, разбег и отталкивание Общая физическая подготовка. Упражнения на брусьях перекладине. Игра в футбол.	2	стадион	Упражнения для развития мышц рук	О1 Д1	ЛР2,ЛР4,ЛР6,ЛР 7 ЛР 9,ЛР11,ЛР 12 М1-М6 П1-П5
8.	Обучение технике бега на короткие дистанции. Старт и стартовый разгон, Бег по дистанции. Спец. беговые упражнения, ускорения. Бег 3х60м. Общая физическая подготовка. Упражнения в парах. Игра в футбол.	2	стадион	Ускорения. Прыжки со скакалкой	О1 Д1	ЛР2,ЛР4,ЛР6,ЛР 7 ЛР 9,ЛР11,ЛР 12 М1-М6 П1-П5

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Литература, наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Домашнее задание		Коды формируемых личностных, метапредметных и предметных результатов
				форма выполнения	литература §, стр.	
9.	Обучение технике бега на короткие дистанции. Низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» Общая физическая подготовка Игра в футбол.	2	стадион	Упражнения для развития стопы и мышц ног.	О1 Д1	ЛР2,ЛР4,ЛР6,ЛР 7 ЛР 9,ЛР11,ЛР 12 М1-М6 П1-П5
10.	Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги». Приём контрольного норматива в прыжках в длину: юн: 5-3,85; 4-3,75; 3-3,60: дев: 5-2,85; 4-2,75; 3-2,60: Общая физическая подготовка. Упражнения на перекладине. Игра в футбол.	2	стадион	Упражнения для развития мышц рук и стопы	О1 Д1	ЛР2,ЛР4,ЛР6,ЛР 7 ЛР 9,ЛР11,ЛР 12 М1-М6 П1-П5
11.	Обучение технике бега на короткие дистанции. Бег по дистанции, финиширование. Общая физическая подготовка. Упражнения на гимнастических снарядах. Брусья, перекладина. Игра в футбол.	2	стадион	Упражнения для мышц рук и подготовка к сдаче контрольного норматива в подтягивании на перекладинах	О1 Д1	ЛР2,ЛР4,ЛР6,ЛР 7 ЛР 9,ЛР11,ЛР 12 М1-М6 П1-П5

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Литература, наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Домашнее задание		Коды формируемых личностных, метапредметных и предметных результатов
				форма выполнения	литература §, стр.	
12.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Выбегание по команде со старта 5р x 20м. Бег на время 30м; 60м. Общая физическая подготовка. Игра в футбол.	2	стадион	Бег на месте на частоту работы рук, ног. Упражнения для мышц рук.	О1 Д1	ЛР2,ЛР4,ЛР6,ЛР 7 ЛР 9,ЛР11,ЛР 12 М1-М6 П1-П5
13.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Приём контрольного норматива в бег на 100м. Юн-5-14,6; 4-15,0; 3-15,5 Дев-5-17,6; 4-18,0; 3-18,3 Общая физическая подготовка на гимнастических снарядах. Игра в футбол.	2	стадион	Упражнения на развитие быстроты реакции. Упражнения для развития мышц рук.	О1 Д1	ЛР2,ЛР4,ЛР6,ЛР 7 ЛР 9,ЛР11,ЛР 12 М1-М6 П1-П5
	<b>Раздел 5. Плавание способами «кроль на груди».</b>	<b>2</b>				
14.	<b>Тема 5.1. Обучение технике плавания способом: «кроль на груди».</b> Обучение старту, поворотам. Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой.	2		Упражнения для развития мышц рук.	О1 Д1 Д2	ЛР2,ЛР4,ЛР6,ЛР 7 ЛР 9,ЛР11,ЛР 12 М1-М6 П1-П5
	<b>Раздел 4. Спортивные игры Баскетбол</b>	<b>23</b>				
15.	<b>Тема 4.1.</b> Спортивные игры. Баскетбол. Стойка и перемещение баскетболиста. Приём и передача б/б мяча двумя руками от груди. Обучение ведению б/б мяча. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития мышц туловища. Учебная игра в баскетбол.	2	Спортивный зал Баскетбольные мячи	Упражнения для развития силы мышц живота и спины.	О1 Д1	ЛР2,ЛР4,ЛР6,ЛР 7 ЛР 9,ЛР11,ЛР 12 М1-М6 П1-П5

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Литература, наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Домашнее задание		Коды формируемых личностных, метапредметных и предметных результатов
				форма выполнения	литература §, стр.	
16.	движении. Обучение перемещениям в баскетболе. Обучение технике ведения баскетбольного мяча. Круговая тренировка на тренажерах ОРУ в парах. Двусторонняя игра в баскетбол без ведения и с ведением.	2	Спортивный зал Баскетбольные мячи	Упр. для развития силы мышц рук. Упражнения на расслабление	О1 Д1	ЛР2,ЛР4,ЛР6,ЛР 7 ЛР 9,ЛР11,ЛР 12 М1-М6 П1-П5
17.	Обучение технике броска б/б мяча двумя руками от головы. Совершенствование техники ведения б/б мяча. Общая физическая подготовка. Приём контрольного норматива в прыжках в длину с места: Юн: 5-2,20; 4-2,10; 3-2,00 Дев: 5-180; 4-170; 3-160 Учебная игра в баскетбол.	2	Спортивный зал Баскетбольные мячи	Упражнения для развития силы мышц рук.	О1 Д1	ЛР2,ЛР4,ЛР6,ЛР 7 ЛР 9,ЛР11,ЛР 12 М1-М6 П1-П5
18.	Обучение технике броска б/б мяча одной рукой от головы. Совершенствование техники ведения и передач б/б мяча одной рукой от плеча. Учебная игра в б/бол. Общая физическая подготовка. Упражнения с гирей рывок, толчок.	2	Спортивный зал	Упражнения для развития силы мышц живота и спины	О1 Д1	ЛР2,ЛР4,ЛР6,ЛР 7 ЛР 9,ЛР11,ЛР 12 М1-М6 П1-П5
19.	Обучение технике броска б/б мяча одной рукой от головы эстафета с элементами ведения и приёма, передачи б/б мяча. Учебная игра в баскетбол. Общая физическая подготовка. Упражнения с набивными мячами.	2	Спортивный зал	Упражнения на координацию и ловкость. Упражнения для развития силы мышц рук и ног.	О1 Д1	ЛР2,ЛР4,ЛР6,ЛР 7 ЛР 9,ЛР11,ЛР 12 М1-М6 П1-П5

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Литература, наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Домашнее задание		Коды формируемых личностных, метапредметных и предметных результатов
				форма выполнения	литература §, стр.	
20.	Совершенствование техники ведения и передачи б/б мяча. Овладение б/б мячом при отскоке от щита. Двусторонняя игра в б/б. Общая физическая подготовка. Приём контрольного норматива в подтягивании на перекладине. Юн: 5-12р; 4-10р; 3-8р; Дев: 5-19р; 4-13р; 3-11р;	2	Спортивный зал	Упражнения для развития прыгучести.	О1 Д1	ЛР2,ЛР4,ЛР6,ЛР 7 ЛР 9,ЛР11,ЛР 12 М1-М6 П1-П5
21.	Обучение технике отбора мяча у противника: выбивание, перехват. Совершенствование техники бросков баскетбольного мяча. Круговая тренировка, направленная на развитие различных мышечных групп. Учебная игра в баскетбол Обучение технике броска б/б мяча после ведения и двойного шага.	2	Спортивный зал	Упражнения для развития прыгучести. Упражнения со скакалкой.	О1 Д1	ЛР2,ЛР4,ЛР6,ЛР 7 ЛР 9,ЛР11,ЛР 12 М1-М6 П1-П5
22.	Совершенствование элементов ведения бросков и передач б/б мяча в подвижных играх. Тема ППФП: тесты на развитие усилия, на внимание, на быстроту реакции.	2	Спортивный зал	Упражнения на расслабленность. Самомассаж.	О1 Д1	ЛР2,ЛР4,ЛР6,ЛР 7 ЛР 9,ЛР11,ЛР 12 М1-М6 П1-П5
23.	Обучение технике броска б/б мяча после ведения и двойного шага. Учебная игра в баскетбол. Общая физическая подготовка. Приём контрольного норматива в виси на согнутых руках на перекладине: Юн: 5-48сек; 4-35сек; 3-25сек; Дев: 5-20сек; 4-16сек; 3-12сек;	2	Спортивный зал	Статистические силовые упражнения. Упражнения для развития ловкости.	О1 Д1	ЛР2,ЛР4,ЛР6,ЛР 7 ЛР 9,ЛР11,ЛР 12 М1-М6 П1-П5

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Литература, наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Домашнее задание		Коды формируемых личностных, метапредметных и предметных результатов
				форма выполнения	литература §, стр.	
24.	Совершенствование техники броска б/б мяча после ведения и двойного шага. Двусторонняя игра в баскетбол. Общая физическая подготовка. Упражнения с гимнастической скамейкой. Приём контрольного норматива, в комплексной силе: отжимание от пола 30 сек и сгибание разгибание туловища 30 сек: Юн: 5-50; 4-46; 3-42р Дев пресс: 5-20; 4-18; 3-16р	2	Спортивный зал	Упражнения на развитие чувства временных отрезков и быстроту реакции.	О1 Д1	ЛР2,ЛР4,ЛР6,ЛР 7 ЛР 9,ЛР11,ЛР 12 М1-М6 П1-П5
25.	Профессионально-прикладная физическая подготовка. Тесты на внимание на быстроту реакции.	2	Спортивный зал	Профессионально-оздоровительная направленность физического воспитания.	О1 Д1	ЛР2,ЛР4,ЛР6,ЛР 7 ЛР 9,ЛР11,ЛР 12 М1-М6 П1-П5
26.	Совершенствование элементов техники игры в баскетбол, броски с различных положений. Приём контрольного норматива в бросках б/б мяча из 10-ти точек: Юн:5-4; 4-3; 3-2 (попадания). Дев: 5-3; 4-2; 3-1 (попадания). <b>Дифференцированный зачет.</b>	1	Спортивный зал	Упражнения для развития силы мышц рук и ног.	О1 Д1	ЛР2,ЛР4,ЛР6,ЛР 7 ЛР 9,ЛР11,ЛР 12 М1-М6 П1-П5
	<b>Всего за 1 семестр</b>	<b>51</b>				
	<b>Семестр 2</b>					

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Литература, наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Домашнее задание		Коды формируемых личностных, метапредметных и предметных результатов
				форма выполнения	литература §, стр.	
	<b>Раздел 1. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессиональной деятельности.</b> <b>Раздел 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</b>	<b>4</b>				
<b>27.</b>	<b>Тема 1.2.</b> Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и валеология. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Краткая история физической культуры, Достижения в спорте. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой спортивными играми общей физической подготовкой.	2	Изучение рекомендованной литературы, дополнительной литературы просмотр телевизионных программ о здоровье	реферат	О1 Д1 Д2	ЛР2,ЛР4,ЛР6,ЛР 7 ЛР 9,ЛР11,ЛР 12 М1-М6 П1-П5
<b>28.</b>	<b>Тема 2.2.</b> Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.	2	Изучение рекомендованной литературы,	реферат	О1	ЛР2,ЛР4,ЛР6,ЛР 7 ЛР 9,ЛР11,ЛР 12 М1-М6 П1-П5
	<b>Раздел 4. Спортивные игры Волейбол.</b> <b>Атлетическая гимнастика.</b> <b>Воспитательный компонент.- День здоровья</b>	<b>18</b>				



№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Литература, наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Домашнее задание		Коды формируемых личностных, метапредметных и предметных результатов
				форма выполнения	литература §, стр.	
29.	<b>Тема 4.2</b> Обучение технике приёма и передач в/б мяча двумя руками двумя руками сверху. Стойка и перемещение волейболиста. Учебная игра в в/бол. Атлетическая гимнастика. Упражнения для развития мышц рук и пресса.	2	Спортивный зал Волейбольные мячи	Упражнения для мышц туловища и рук. Упражнения для развития быстроты.	О1	ЛР2,ЛР4,ЛР6,ЛР 7 ЛР 9,ЛР11,ЛР 12 М1-М6 П1-П5
30.	Обучение технике приёма и передачи в/б мяча двумя руками сверху. Передачи в/б мяча в колоннах, в парах, на месте, в движении, в движении по кругу. Учебная игра.	2	Спортивный зал Волейбольные мячи	Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития силы мышц рук и туловища.	О1	ЛР2,ЛР4,ЛР6,ЛР 7 ЛР 9,ЛР11,ЛР 12 М1-М6 П1-П5
31.	Обучение технике приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу. Передачи перед собой, в парах у стенки. Учебная игра в волейбол. Приём контрольного норматива в челночном беге 4х9м: Юн: 5-9,4; 4-9,9; 3-10,4 сек Дев: 5-10,4; 4-10,8; 3-11,3 сек	2	Спортивный зал Волейбольные мячи	Упр. на развитие быстроты и быстроту реакции.	О1	ЛР2,ЛР4,ЛР6,ЛР 7 ЛР 9,ЛР11,ЛР 12 М1-М6 П1-П5

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Литература, наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Домашнее задание		Коды формируемых личностных, метапредметных и предметных результатов
				форма выполнения	литература §, стр.	
32.	Обучение технике нижней прямой подачи. Имитация, подача в стенку, подача в парах, подача через сетку. Совершенствование техники приёма и передач в/б мяча сверху. Учебная игра в в/б. Атлетическая гимнастика. Круговая тренировка на тренажёрах для развития силы мышц рук, ног, туловища.	2	Спортивный зал Волейбольные мячи	Упражнения для развития мышц рук с эспандером.	О1 Д1	ЛР2,ЛР4,ЛР6,ЛР 7 ЛР 9,ЛР11,ЛР 12 М1-М6 П1-П5
33.	Обучение технике верхней прямой подачи. Имитация, удар по мячу, подача в стенку, подача в парах. Совершенствование техники приёма и передачи в/б мяча снизу. Учебная игра в в/б. Атлетическая гимнастика. Приём контрольного норматива в приседании на одной ноге: Юн: 5-14; 4-12; 3-10раз Дев: 5-12; 4-10; 3-8 раз	2	Спортивный зал Волейбольные мячи	Упражнения для развития мышц ног.	О1 Д1	ЛР2,ЛР4,ЛР6,ЛР 7 ЛР 9,ЛР11,ЛР 12 М1-М6 П1-П5
34.	Обучение технике нападающего удара в волейбол. Совершенствование техники передач в/б мяча. Учебная игра в волейбол. Атлетическая гимнастика. Упражнения для развития силы мышц рук. Упражнения с гириями.	2	Спортивный зал Волейбольные мячи	Упражнения для развития силы мышц ног, туловища, рук	О1 Д1	ЛР2,ЛР4,ЛР6,ЛР 7 ЛР 9,ЛР11,ЛР 12 М1-М6 П1-П5

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Литература, наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Домашнее задание		Коды формируемых личностных, метапредметных и предметных результатов
				форма выполнения	литература §, стр.	
35.	Обучение технике нападающего удара. Совершенствование технике передач в/б мяча сверху снизу. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Учебная игра в в/б. Атлетическая гимнастика. Приём контрольного норматива в отжимании на гирих: Юн: 5-30; 4-25; 3-20 раз Дев: 5-12; 4-10; 3-8 раз	2	Спортивный зал Волейбольные мячи	Упражнения для развития мышц рук, ног и туловища	О1 Д1	ЛР2,ЛР4,ЛР6,ЛР 7 ЛР 9,ЛР11,ЛР 12 М1-М6 П1-П5
36.	Обучение технике нападающего удара. Совершенствование технике верхней прямой подачи. Учебная игра в волейбол. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Упражнения для развития внимания и координации.	2	Спортивный зал Волейбольные мячи	Упражнения для развития координации и внимания	О1 Д1	ЛР2,ЛР4,ЛР6,ЛР 7 ЛР 9,ЛР11,ЛР 12 М1-М6 П1-П5
37.	Совершенствование элементов техники игры в волейбол. Приём контрольного норматива в нижней прямой подаче. Подача в/б мяча в зоны. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Атлетические упражнения для развития вестибулярного аппарата.	2	Спортивный зал Волейбольные мячи	Упражнения для развития ловкости и координации движений.	О1 Д1	ЛР2,ЛР4,ЛР6,ЛР 7 ЛР 9,ЛР11,ЛР 12 М1-М6 П1-П5
	<b>Раздел 3. Легкая атлетика. Прыжки в высоту с разбега</b>	<b>12</b>				

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Литература, наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Домашнее задание		Коды формируемых личностных, метапредметных и предметных результатов
				форма выполнения	литература §, стр.	
38.	Легкая атлетика. Прыжки в высоту. Обучение технике прыжка в высоту, способом перешагивание. Определение толчков ноги, подбор разбега, разбег и отталкивание. Атлетическая гимнастика. Упражнения на тренажёрах. Учебная игра в волейбол.	2	Спортивный зал,гимн мат, Стойки, планка для прыжков	Упражнения для развития прыгучести. Упражнения со скакалкой.	О1 Д1	ЛР2,ЛР4,ЛР6,ЛР 7 ЛР 9,ЛР11,ЛР 12 М1-М6 П1-П5
39.	Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Разбег и отталкивание. Прыжки с 3-7 шагов разбега. Атлетическая подготовка. Упражнения на растягивание «Стретчинг». Учебная игра в волейбол.	2	Спортивный зал,гимн мат, Стойки, планка для прыжков	Упражнения для развития прыгучести. Упр на растягивание.	О1 Д1	ЛР2,ЛР4,ЛР6,ЛР 7 ЛР 9,ЛР11,ЛР 12 М1-М6 П1-П5
40.	Обучение технике прыжка в высоту способом «Перешагивание». Переход через планку, приземление. Прыжок с 8-7 шагов разбега. Атлетическая гимнастика. Метание набивных мячей. Учебная игра в волейбол.	2	Спортивный зал,гимн мат, Стойки, планка для прыжков	Упр. для разв. прыг. Упр. с эспандером.	О1 Д1	ЛР2,ЛР4,ЛР6,ЛР 7 ЛР 9,ЛР11,ЛР 12 М1-М6 П1-П5
41.	Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Прыжок с полного разбега. Атлетическая гимнастика. Приём контрольного норматива в сгибании и разгибании рук от пола: Юн:5-36; 4-30; 3-26; Дев: 5-12; 4-10; 3-8. Учебная игра в волейбол.	2	Спортивный зал,гимн мат, Стойки, планка для прыжков	Упр. для развития прыгучести, Упр для развития силы мышц рук.	О1 Д1	ЛР2,ЛР4,ЛР6,ЛР 7 ЛР 9,ЛР11,ЛР 12 М1-М6 П1-П5

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Литература, наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Домашнее задание		Коды формируемых личностных, метапредметных и предметных результатов
				форма выполнения	литература §, стр.	
42.	Совершенствование техники прыжка в высоту способом, «перешагивание». Профессионально-прикладная физическая подготовка. Приём контрольного норматива в сгибании и разгибании туловища /1 мин/: Юн: 5-40; 4-34; 3-32раз Дев: 5-36; 4-34; 3-32раз	2	Спортивный зал,гимн мат, Стойки, ,планка для прыжков	Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития силы мышц туловища.	О1 Д1	ЛР2,ЛР4,ЛР6,ЛР 7 ЛР 9,ЛР11,ЛР 12 М1-М6 П1-П5
43.	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Приём контрольного норматива по прыжкам в высоту: Юн: 5-130; 4-125; 3-120см Дев: 5-110; 4-105; 3-100см ППФП. Упражнения на развитие быстроты реакции, динамометрия прилагаемых усилий.	2	Спортивный зал,гимн мат, Стойки, ,планка для прыжков	Упражнения со скакалкой и упражнения для рук с эспандером.	О1 Д1 Д2	ЛР2,ЛР4,ЛР6,ЛР 7 ЛР 9,ЛР11,ЛР 12 М1-М6 П1-П5
	<b>Раздел 5. Плавание способами «кроль на спине», «брасс».</b>	2				

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Литература, наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Домашнее задание		Коды формируемых личностных, метапредметных и предметных результатов
				форма выполнения	литература §, стр.	
44.	Тема 5.1. Обучение технике плавания способом: «кроль на спине», «брасс». Обучение старту, поворотам. Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой.	2	Бассейн	Умение выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. бассейне. Освоение дыхания в воде..	О1 Д1	ЛР2,ЛР4,ЛР6,ЛР 7 ЛР 9,ЛР11,ЛР 12 М1-М6 П1-П5
	Раздел 2.Легкая атлетика Обучение технике кроссового бега, бег в гору и под гору.	30				
45.	Обучение технике бега на длинные дистанции. Кроссовый бег 2000м. Общая физическая подготовка. Приём контрольного норматива в сгибании и разгибании рук на брусьях: Юн: 5-13; 4-10; 3-7 Отжимания Дев: 5-12; 4-10; 3-8 Игра в футбол.	2	стадион	Изучить методы врачебного контроля и самоконтроля. В процессе занятий физ. культурой	О1 Д1	ЛР2,ЛР4,ЛР6,ЛР 7 ЛР 9,ЛР11,ЛР 12 М1-М6 П1-П5
46.	Обучение технике кроссового бега, бег в гору и под гору. Преодоление препятствий. Кроссовый бег 2000м. Общая физическая подготовка на брусьях, перекладине, шинах. Игра в футбол.	2	стадион	Развивающий кросс до 500м. Упражнения для развития мышц рук.	О1 Д1	ЛР2,ЛР4,ЛР6,ЛР 7 ЛР 9,ЛР11,ЛР 12 М1-М6 П1-П5

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Литература, наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Домашнее задание		Коды формируемых личностных, метапредметных и предметных результатов
				форма выполнения	литература §, стр.	
47.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. ППФП.	2	стадион	Бег в разв. режиме 1000м. 200 до 110 уд/мин. Упр. для мышц рук.	О1 Д1	ЛР2,ЛР4,ЛР6,ЛР 7 ЛР 9,ЛР11,ЛР 12 М1-М6 П1-П5
48.	Совершенствование техники кроссового бега. Повторный бег 4x250 м. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Упражнения на развитие быстроты реакции. Игра в футбол.	2	стадион	Бег в разв. режиме. 200 до 110 уд/мин, до 1000м.	О1 Д1	ЛР2,ЛР4,ЛР6,ЛР 7 ЛР 9,ЛР11,ЛР 12 М1-М6 П1-П5
49.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Приём контрольного норматива в беге на 3000м Юн, 2000м Дев. Юн:5-15.0; 4-15,30; 3-16.00; Дев:5-12,00; 4-12,30; 3-13,00. ППФП.	2	стадион	Упражнения на развитие быстроты реакции кроссовый бег до 1000 м.	О1	ЛР2,ЛР4,ЛР6,ЛР 7 ЛР 9,ЛР11,ЛР 12 М1-М6 П1-П5
50.	Обучение технике метания гранаты. Держание, отведение, финальное усилие. Метание с места и боком к метанию. ОФП на брусьях, перекладине, шинах. Игра в футбол.	2	стадион	Имитация, метание гранаты. Упражнения для развития силы мышц живота, силы рук.	О1	ЛР2,ЛР4,ЛР6,ЛР 7 ЛР 9,ЛР11,ЛР 12 М1-М6 П1-П5
51.	Обучение технике метания гранаты. Бросковые шаги. Отведение и с крестный шаг. Общая физическая подготовка. Упражнения в парах. Игра в футбол.	2	стадион	Упражнения для развития силы мышц рук.	О1	ЛР2,ЛР4,ЛР6,ЛР 7 ЛР 9,ЛР11,ЛР 12 М1-М6 П1-П5

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Литература, наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Домашнее задание		Коды формируемых личностных, метапредметных и предметных результатов
				форма выполнения	литература §, стр.	
52.	Обучение технике метания гранаты. Отведение и скрестный шаг. Метание гранаты с 3 шагов разбега. Общая физическая подготовка. Приём контрольного норматива в подтягивании на перекладине: Юн:5-10; 4-8; 3-бр; Дев:5-23; 4-18; 3-15р; Игра в футбол.	2	стадион	Упражнения с чередование мышечного напряжения и расслабления	О1 Д1	ЛР2,ЛР4,ЛР6,ЛР 7 ЛР 9,ЛР11,ЛР 12 М1-М6 П1-П5
53.	Обучение технике метания гранаты. Разбег, отведение, скрестный шаг. Общая физическая подготовка на шинах. Игра в футбол.	2	стадион	Упражнения с гантелями. Упр. Для развития гибкости	О1 Д1	ЛР2,ЛР4,ЛР6,ЛР 7 ЛР 9,ЛР11,ЛР 12 М1-М6 П1-П5
54.	Общая физическая подготовка. Приём контрольного норматива в поднимании прямых ног в висе на перекладине: Юн:5-12; 4-10; 3-8р; пресс Дев:5-20; 4-18; 3-16; Игра в футбол.	2	стадион	Упражнения на расслабления	О1	ЛР2,ЛР4,ЛР6,ЛР 7 ЛР 9,ЛР11,ЛР 12 М1-М6 П1-П5
55.	Обучение технике метания гранаты. Отведение, скрестный шаг, финальное усилие. Кроссовый бег 2000м. Упражнения на брусьях, перекладине. Игра в футбол.	2	стадион	Кроссовый бег 1000м.	О1 Д1	ЛР2,ЛР4,ЛР6,ЛР 7 ЛР 9,ЛР11,ЛР 12 М1-М6 П1-П5



№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Литература, наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Домашнее задание		Коды формируемых личностных, метапредметных и предметных результатов
				форма выполнения	литература §, стр.	
56.	Обучение технике метания гранаты. Метание с укороченного разбега. Кроссовый бег. Интервальный бег 5x200 м. Упражнения в парах. И на шинах. Игра в футбол.	2	стадион	Кроссовый бег. Упражнения на перекладине	О1 Д1	ЛР2,ЛР4,ЛР6,ЛР 7 ЛР 9,ЛР11,ЛР 12 М1-М6 П1-П5
57.	Совершенствование техники метания гранаты. Метания с полного разбега, на цель, на дальность. Кроссовый бег. Интервальный бег 4x250 м. Упражнения на гимнастических снарядах брусьях, перекладине. Игра в футбол.	2	стадион	Кроссовый бег. Самоконтроль.	О1 Д1	ЛР2,ЛР4,ЛР6,ЛР 7 ЛР 9,ЛР11,ЛР 12 М1-М6 П1-П5
58.	Совершенствование техники метания гранаты. Приём контрольного норматива в метании гранаты: Юн-5-32; 4-30; 3-28 м; Дев-5-18; 4-17; 3-15 м; Упражнения в парах, на шинах. Игра в футбол.	2	стадион	Кроссовый бег. Упражнения с эспандером, самоконтроль.	О1 Д1	ЛР2,ЛР4,ЛР6,ЛР 7 ЛР 9,ЛР11,ЛР 12 М1-М6 П1-П5
59.	Приём контрольного норматива в марш броске. 6000 м Юн: 5-34,00; 4-36,00; 3-38,00; 3000 м Дев: 5-23,00; 4-24,00; 3-25,00 Профессионально-прикладная физическая подготовка. <b>Дифференцированный зачет.</b>	2	стадион	Утренняя гигиеническая гимнастика, самоконтроль. Утренняя пробежка.	О1 Д1	ЛР2,ЛР4,ЛР6,ЛР 7 ЛР 9,ЛР11,ЛР 12 М1-М6 П1-П5
<b>Всего за 2 семестр</b>		<b>66</b>				
<b>Итого объем образовательной программы.</b>		<b>117</b>				

### **3 Условия реализации программы дисциплины/элективного курса**

#### **3.1 Материально-техническое обеспечение**

Для реализации программы должны быть предусмотрены учебные помещения.

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиа проектор. Оборудование игрового зала: баскетбольные щиты, гимнастические стенки, волейбольные стойки с сеткой, сектор для прыжков в высоту, гимнастические маты, стол для игры в настольный теннис, стол для армрестлинга, мячи баскетбольные, футбольные, волейбольные;

Оборудование атлетического зала:

- а) тренажер «Ромашка на 8 посадочных мест»; б) тренажер для жима штанги лежа;
- в) тренажер для укрепления мышц брюшного пресса; г) тренажер для укрепления мышц спины;
- д) тренажер для тренировки мышц голени и бедра;
- е) тренажер комплексный и баттерфляй силовая, верхняя и нижняя тяги. Загрузка плиточная; ж) тренажер для сведения ног;
- з) тренажер комплексный силовой с изменением угла наклона; и) агрегат для ног лежа;

к) тренажер для прессы;

л) гиперэкстензия горизонтальная; м) стойки для дисков и гантелей; н) штанги тренировочные;

р) гантели - 1кг, 7 кг, 4 кг с) гири -16 кг, 24 кг, 32 кг

т) жим от груди. Загрузка дисками; у) кистеукрепитель;

ф) верхняя тяга.

Оборудование летнего спортивного комплекса:

футбольное поле; беговая дорожка; круг для бега (вокруг футбольного поля), летний гимнастический городок, тренажер для развития мышц спины, гимнастический портал, оборудованный наклонной лестницей, вертикальными подвесными штангами и канатом, сектор для метания, летние площадки для игры волейбол и мини - футбол, стойка баскетбольная переносная, военно-спортивная полоса препятствий.

Оборудование кабинета: посадочные места по количеству студентов, место преподавателя, комплект учебно-наглядных п

документации, в том числе на электронном носителе, подключение к сети Интернет, локальной сети колледжа

Реализация программы дисциплины требует наличия игрового зала, атлетического зала, лыжной базы, футбольного поля, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

#### **3.2 Информационное обеспечение**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

##### **Основная литература:**

1. Бишаева, А.А., Физическая культура : учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва : КноРус, 2022. — 379 с.

##### **Дополнительная литература:**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование).

#### 4 Контроль и оценка результатов освоения программы дисциплины/элективного курса

<b>Результаты освоения</b>	<b>Показатели оценки</b>	<b>Формы и методы оценки</b>
<b>Личностные результаты:</b>		
Л2, ЛР4, ЛР6, ЛР7, ЛР9, ЛР11, ЛР12 Значение роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Выполнение индивидуальных заданий	Выполнение двигательных тестов. Текущий контроль успеваемости. Оценка инструкторской и судейской практики. Оценка докладов и рефератов
<b>Метапредметные результаты:</b>		
М1-М6 Взаимосвязь физической культуры и спорта с другими дисциплинами и влияние занятий физической культурой на формирование мировоззрения.	Выполнение индивидуальных заданий	Выполнение двигательных тестов. Текущий контроль успеваемости. Оценка докладов и рефератов
<b>Предметные результаты:</b>		
П1-П5 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для будущей профессиональной деятельности и организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	Выполнение индивидуальных заданий	Выполнение двигательных тестов. Текущий контроль успеваемости. Оценка инструкторской и судейской практики. Выполнение нормативов ГТО

## КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Дисциплина/Элективный курс: ОБД.07 Физическая культура

Специальность: СПО технологического профиля  
СПО социально-экономического профиля  
38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)  
08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий,  
09.02.07 Информационные системы и программирование  
13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям),  
23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей

Форма обучения	очная на базе основного общего образования
Курс	1
Семестр	2
Форма промежуточной аттестации	дифференцированный зачёт

Разработчик:

/ Трофимишин П.И. /, преподаватель СПб ГБПОУ «АТТ»

Рассмотрено и одобрено на заседании цикловой комиссии  
№ 15 «Физическая культура и безопасность жизнедеятельности»

Протокол № 8 от « 09 » марта 2022 г.

Председатель ЦК / Бойко И.А. /

Проверено:

Методист / Мовшук О.Е./

Зав. методическим кабинетом / Мельникова Е.В./

Рекомендовано и одобрено:  
Методическим советом СПб ГБПОУ «АТТ»  
Протокол № 4 от « 30 » марта 2022 г.

Председатель Методического совета /Вишневская М.В./,  
зам. директора по УР

Принято  
на заседании педагогического совета  
Протокол №5 от « 27 » апреля 2022 г.

Утверждено  
Приказом директора СПб ГБПОУ «АТТ»  
№705/41д от « 27 » апреля 2022 г.

## **1 Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств**

### **1.1 Общие положения**

Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу по учебной дисциплине ОБД.07 Физическая культура.

Комплект КОС включают контрольные материалы для проведения промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачёта в 1 и 2 семестрах.

Комплект КОС может быть использован другими образовательными учреждениями профессионального и дополнительного образования, реализующими образовательную программу среднего профессионального образования.

## 1.2 Распределение типов контрольных заданий по элементам умений и знаний

Содержание учебного материала по программе учебной дисциплины	Тип контрольного задания			
	ЛР2,ЛР4,ЛР6, ЛР 7ЛР 9, ЛР11,ЛР 12 П1-П2	ЛР2,ЛР4,ЛР6, ЛР 7ЛР 9, ЛР11,ЛР 12 ;П3	М1-М3;П4	М4-М6;П5
Раздел 1.	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессиональной деятельности			
Тема 1.1	ГТО	Р	Р	ДН
Раздел 2.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями			
Тема 2.1	Р	ГТО	Р	Р
Раздел 3	Легкая атлетика			
Тема 3.1 Бег на короткие дистанции. Бег на средние и длинные дистанции. Прыжки в высоту	УН	ГТО	ДН	СД
Раздел 4.	Спортивные игры			
Тема 4.1 Спортивные игры. Баскетбол. Волейбол. Футбол	УН	УН	СД	УС
Раздел 5.	Атлетическая гимнастика			
Тема 5.1 Упражнения на тренажерах с отягощениями, акробатика	УН	ГТО	ДН	Р
Раздел 6.	Плавание			
Тема 6.1 Плавание способами «кроль на груди», «кроль на спине», «брасс»	УН	ГТО	СД	ДН
Раздел 7.	Профессионально-прикладная физическая подготовка			
Тема 7.1 Дартс, настольный теннис, фитнес	УН	УН	СД	УС

### 2. Условные обозначения

- УН – учебные нормативы, ГТО – нормативы комплекса ГТО, Р – реферат, СД – судейство соревнований
- ДН – дневник самоконтроля УС– участие в соревнованиях

## **2 Пакет экзаменатора**

### **2.1 Условия проведения**

Условия проведения: Для дифференцированного зачёта: в форме подведения итогов по результатам текущих учебных и контрольных нормативов (в течении семестра согласно графику).

Для освобождённых по результатам сдачи рефератов по физической культуре, временно-освобождённых от занятий физической культурой: по результатам сдачи контрольных заданий (выполняются во время учебных занятий).

Условия приема: : к зачету допускаются студенты посетившие не менее 75% занятий и имеющие положительные ежемесячные аттестации.

Количество контрольных заданий:

Время проведения: поточным методом на протяжении одного занятия 90 минут

Требования к содержанию, объему, оформлению и представлению: выполнение нормативов согласно таблицы нормативов и в соответствии с нормативами оценок для всех курсов, утвержденных ЦК № 15. Нормативов ВФСК «ГТО» соответствующей ступени дифференцированный зачёт включает все контрольные задания.

Оборудование: Спортивный инвентарь

Учебно-методическая и справочная литература: правила соревнований по изучаемым видам спорта

Порядок подготовки: : сдачи учебных нормативов, рефератов, контрольных заданий для временно-освобожденных от занятий физической культуры студентов.

Порядок проведение преподаватель озвучивает итоги по результатам текущих контрольных заданий, проводит собеседование со студентами, имеющими задолженности и претендующих на более высокую оценку.

### **2.2 Критерии и система оценивания**

Оценка 5 выставляется при условии: посещения 75% учебных занятий, выполнение всех учебных нормативов на оценку 5 и обладающими уровнем знаний по теоретической подготовке и применившими их в практике.

Оценка 4 выставляется при условии: посещения 75% учебных занятий, выполнение всех учебных нормативов на оценку 4 и обладающими уровнем знаний по теоретической подготовке и применившими их в практике.

Оценка 3 выставляется при условии: посещения 50% учебных занятий, выполнение всех учебных нормативов на оценку 3 и обладающими уровнем знаний по теоретической подготовке и применившими их в практике.

Оценка 2 выставляется при условии: посещения менее 50% учебных занятий, не выполнение учебных нормативов.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если студент не знает отдельных разделов программного материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет практические задания.



### 3 Пакет экзаменуемого

#### 3.1 Перечень контрольных заданий для дифференцированного зачета по дисциплине физическая культура

Виды упражнений	пол	I курс		
		3	4	5
Бег 60м	Ю	9.8	9.3	8.8
	Д	11.5	11.0	10.5
Бег 100м	Ю	15.5	15.0	14.6
	Д	18.3	18.0	17.6
Бег 3000 м	Ю	16.00	15.30	15.00
Бег 2000 м	Д	13.00	12.30	12.00
Бег 1000 м	Ю	4.00	3.50	3.35
Бег 500 м	Д	2.05	2.00	1.55
Кросс 5 км	Ю	27.30	27.00	26.30
Кросс 3 км	Д	20.00	19.30	19.00
Метание гранаты 700 г. (м.)	Ю	25	27	29
Метание гранаты 500 г. (м.)	Д	10	13	16
Прыжки в длину с разбега (см.)	Ю	360	375	385
	Д	260	275	285
Прыжки в длину с места (см.)	Ю	200	210	220
	Д	160	170	180
Подтягивание на перекладине	Ю	8	10	12
Подтягивание на низкой перекл.	Д	11	13	19
Подъем переворотом	Ю	2	4	5
Прыжки в высоту с разбега (см)	Ю	120	125	130
	Д	100	105	110
Плавание 50м в/с (мин. сек.)	Ю	1.20	1.15	1.05
	Д	1.35	1.25	1.15
Сгибание рук в упоре на брусьях	Ю	7	10	13
Сгибание рук на гирях	Ю	20	25	30
Сгибание и разгибание рук от пола	Ю	26	30	36
Сгибание и разгибание рук от пола	Д	8	10	12
Пресс. Поднимание и опускание туловища (к-во раз в 1 мин.)	Ю	32	34	40
	Д	32	34	36
Бег на лыжах 5 км.	Ю	29.30	27.30	26.10
Бег на лыжах 3 км.	Д	20.30	19.30	17.30
Челночный бег 4x9 м	Ю	10.4	9.9	9.4
	Д	11.3	10.8	10.4
Челночный бег 3x10 м	Ю	8.2	7.9	7.6
	Д	9.2	8.9	8.7
Гибкость Наклон из положения стоя (см)	Ю	6	8	13
	Д	7	9	16
Приседание на одной ноге (дев. с опорой о стену)	Ю	10	12	14
	Д	8	10	12
Комплексная сила (за 1 мин.)	Ю	42	46	50
Вис на согнутых руках (сек)	Ю	25.0	35.0	48.0
	Д	12.0	16.0	20.0

## График сдачи контрольных нормативов по физической культуре

Виды упражнений	Сент ябрь	Окт ябрь	Но ябрь	Дек абрь	Ян вар ь	Фев раль	М ар т	Ап рел ь	Ма й	Июнь
1 Бег 60м										
2 Бег 100м	+									+
3 Бег 3000м									+	
4 Бег 2000м									+	
5 Бег 1000м	+	+								
6 Бег 500м	+									
7 Кросс 5км										
8 Кросс 3км										
9 Марш бросок 6км										+
10 Марш бросок 3км										+
11 Метание гранаты 700гр.		+							+	
12 Метание гранаты 500гр		+							+	
13 Прыжки в длину с разбега										
14 Прыжки в длину с места		+								
15 Прыжки в высоту с разбега							+	+		
16 Челночный бег 4*9м				+						
17 Челночный бег 10*10м								+		
18 Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз в 1 мин)						+				
19 Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30сек									+	
20 Поднимание прямых ног в вися на перекладине					+					
21 Подтягивание на перекладине	+						+			
22 Подтягивание на низкой перекладине	+						+			
23 Подъем переворотом									+	
24 Броски Б/Б мяча кол-во попаданий из 10 точек				+						
25 Сгибание/разгибание рук в упоре на брусьях							+			
26 Сгибание/разгибание рук на гирях				+						
27 Сгибание/разгибание						+			+	

	рук от пола										
28	Комплексная сила 1 мин.			+							
29	Вис на согнутых руках (сек)			+							
30	Наклон туловища (см)					+					
31	Приседание на одной ноге										
Виды упражнений		Сент ябрь	Окт ябрь	Но ябрь	Дек абрь	Ян вар ь	Фев раль	М ар т	Ап рел ь	Ма й	Июнь
3 2	Бег на лыжах 5км					+	+				
3 3	Бег на лыжах 3км					+					
3 4	Плавание 50м в/с сек										
3 5	Волейбол							+			
3 6	Лазание по канату								+		
3 7	Футбол										+

**Контрольные задания для временно освобожденных от занятий физической культуры студентов (выполняются во время учебных занятий)**

1. Разработка комплекса общеразвивающих упражнений (12-14 упражнений);
2. Разработать комплекс упражнений ЛФК по своей болезни (10-12 упражнений);
3. Изучить инструкцию по технике безопасности во время занятий (зал, стадион, тренажерный зал);
4. Изучить инструкцию по правилам поведения (зал, стадион, тренажерный зал);
5. Изучить правила личной и общественной гигиены;
6. Изучить содержание своей возрастной ступени ВФСК ГТО;
7. Обучение игре в шашки, шахматы;

Все освобожденные занимаются физкультурой (разминка, н/теннис, бадминтон, волейбол).

**Темы рефератов по физической культуре**

1. Социальное значение физической культуры.
2. Физическая культура – источник духовной культуры.
3. Утомление при физической и умственной работе.
4. Биологические ритмы и работоспособность.
5. Гиподинамия и ее неблагоприятное влияние на организм.
6. Средства физической культуры в совершенствовании функциональных возможностей организма.
7. Факторы, определяющие здоровье человека.
8. Образ жизни и здоровье.
9. Влияние культурного развития личности на отношение к здоровью.
10. Здоровый образ жизни.
11. Физическое развитие, методы оценки.
12. Физическая подготовленность.

13. Управление предэкзаменационным состоянием студентов средствами и методами физического состояния.
14. Самомассаж.
15. Подбор физических упражнений, способствующих оптимизации весоростового показателя.
16. Значение рационального питания в системе средств укрепления здоровья.
17. Эмоциональная регуляция двигательной деятельностью.
18. Произвольная регуляция двигательной деятельностью.
19. Развитие волевых качеств.
20. Основы самоконтроля.
21. Организация и планирование самостоятельных занятий физических упражнений.
22. Психофизиологические качества.
23. Средства и методы развития силы.
24. Средства и методы развития выносливости.
25. Средства и методы развития быстроты.
26. Средства и методы развития гибкости.
27. Средства и методы развития ловкости.
28. Профилактика и особенности занятий в период индивидуальной реабилитации.
29. Природные факторы /солнечные ванны, закаливание, водные процедуры/их влияние на организм и методика применения.

Показатели оценки знаний основ здорового образа жизни, развитие основных физических качеств, правил личной и общественной гигиены:

1. Ведение дневника самоконтроля.
2. Участие в судействе соревнований по видам спорта.

## РЕЦЕНЗИЯ на рабочую программу

Рабочая программа разработана Трофимишиным П.И. ,преподавателем СПб ГБПОУ «Академия транспортных технологий» Санкт-Петербурга.

Рабочая программа дисциплины ОБД.07Физическая культура составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям, утверждённого приказом Министерства образования и науки утвержденного от 17 мая 2012 года № 413

Рабочая программа содержит:

- общую характеристику дисциплины;
- структуру и содержание дисциплины;
- условия реализации дисциплины;
- контроль и оценку результатов освоения дисциплины;
- комплект контрольно-оценочных средств по дисциплине.

В общей характеристике дисциплины определены место дисциплины в учебном процессе, цели и планируемые результаты освоения учебной дисциплины.

В структуре определён объём дисциплины, виды учебной работы и форма промежуточной аттестации.

Содержание дисциплины раскрывает тематический план, учитывающий целесообразность в последовательности изучения материала, который имеет профессиональную направленность. В тематическом плане указаны разделы и темы учебной дисциплины, их содержание, объём часов. Так же в содержании указаны общие компетенции, на формирование которых направлено изучение учебной дисциплины.

Условия реализации дисциплины содержат требования к минимальному материально-техническому обеспечению и информационному обеспечению обучения: перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы и Интернет-ресурсов.

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется с помощью критериев и методов оценки по каждому знанию и умению.

Рабочая программа завершается приложением – комплектом контрольно-оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

Реализация рабочей программы дисциплины ОБД.07Физическая культура способствует подготовке квалифицированных и компетентных специалистов по специальности: 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) ;08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий, 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического обслуживания, 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей и может быть рекомендована к использованию другими образовательными учреждениями профессионального и дополнительного образования, реализующими образовательную программу среднего профессионального образования и может быть рекомендована к использованию другими образовательными учреждениями профессионального и дополнительного образования, реализующими образовательную программу среднего профессионального образования.

Рецензент

Преподаватель СПб ГБПОУ «АТТ»

Леонтьев А.Е.

/ \_\_\_\_\_