

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: ОГСЭ.05 Физическая культура

Специальность: 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация  
электрооборудования промышленных и гражданских  
зданий

Форма обучения	заочная	
	на базе 9 кл.	на базе 11 кл.
Группа	-	ЗН-25
Курс	-	1,2,3
Семестр	-	-
Обязательная аудиторная нагрузка, в т.ч.:	-	6
- лекции, уроки, час.	-	0
- практические занятия, час.	-	0
- лабораторные занятия, час.	-	0
- курсовой проект/работа, час.	-	0
- промежуточная аттестация, час.	-	6
Консультации, час.	-	6
Самостоятельная работа, час.	-	148
Итого объём образовательной программы, час.	-	160
Форма промежуточной аттестации	-	Итоговая письменная контрольная работа

2022 г.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 44 от 23.01.2018 года

Разработчик:

Преподаватель СПб ГБПОУ «АТТ» Бойко И.А.

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 Потапова Ю.В.

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

Акт согласования с работодателем  
№ 1 от « 27 » апреля 2022 г.

## Содержание

1	Общая характеристика программы дисциплины	4
1.1	Цели и планируемые результаты освоения программы дисциплины	4
1.2	Использование часов вариативной части образовательной программы	5
2	Структура и содержание программы дисциплины	6
2.1	Структура и объём дисциплины	6
2.2	Распределение нагрузки по курсам и семестрам	7
2.3	Тематический план и содержание дисциплины	8
3	Условия реализации программы дисциплины	19
3.1	Материально-техническое обеспечение	19
3.2	Информационное обеспечение	19
4	Контроль и оценка результатов освоения программы дисциплины	20
	Приложение 1 Комплект оценочных средств по дисциплине	22

## **1 Общая характеристика программы дисциплины**

### **1.1 Цели и планируемые результаты освоения программы дисциплины**

**Цели дисциплины:** формирование физической культуры личности и способности использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

**Задачи дисциплины:** в результате изучения обучающийся должен

Уметь:

У1 -использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У2 -выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры;

У3 - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

У4 - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

У5 -преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

У6 - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки;

У7 - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

У8 - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

Знать:

З1 - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З2 - основы здорового образа жизни;

З3 - о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, о профилактике профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличении продолжительности жизни;

З4- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

З5 -правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

**Изучение дисциплины направлено на формирование следующих общих и профессиональных компетенций или их составляющих (элементов), достижения личностных результатов.**

Общие компетенции.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Личностные результаты.

ЛР 13 Готовность обучающегося соответствовать ожиданиям работодателей: ответственный сотрудник, дисциплинированный, трудолюбивый, нацеленный на достижение поставленных задач, эффективно взаимодействующий с членами команды, сотрудничающий с другими людьми, проектно мыслящий.

ЛР 15 Приобретение обучающимися социально значимых знаний о нормах и традициях поведения человека как гражданина и патриота своего Отечества.

ЛР 18 Ценностное отношение обучающихся к людям иной национальности, веры, культуры; уважительного отношения к их взглядам.

ЛР 20 Ценностное отношение обучающихся к своему здоровью и здоровью окружающих, здоровому образу жизни и здоровой окружающей среде и т.д.

ЛР 21 Приобретение обучающимися опыта личной ответственности за развитие группы обучающихся.

ЛР 22 Приобретение навыков общения и самоуправления.

ЛР 23 Получение обучающимися возможности самораскрытия и самореализация личности.

ЛР 28 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ЛР 29 Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ЛР 31 Активно применяющий полученные знания на практике.

ЛР 33 Проявление терпимости и уважения к обычаям и традициям народов России и других государств, способности к межнациональному и межконфессиональному согласию.

ЛР 38 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ЛР39 Проявлять доброжелательность к окружающим, деликатность, чувство такта и готовность оказать услугу каждому кто в ней нуждается.

## **1.2 Использование часов вариативной части образовательной программы**

Дисциплина входит в общеобразовательный, общий гуманитарный и социально-экономический, учебный цикл и полностью состоит из часов вариативной части.

## 2 Структура и содержание программы дисциплины

### 2.1 Структура и объем дисциплины

Наименование разделов и (или) тем	Итого объем образовательной программы, час.	Самостоятельная работа, час.	Обязательная аудиторная нагрузка, час.					
			Всего	в том числе				
				лекции, уроки	практические занятия	лабораторные занятия	курсовой проект/ работа	промежуточная аттестация
Раздел 1 Физическая культура-часть общечеловеческой культуры	6	6						
Раздел 2 Основные виды общей физической подготовки	40	40						
Раздел 3 Спортивные игры	60	60						
Раздел 4 Плавание	6	6						
Раздел 5 Гимнастика	12	12						
Раздел 6 Атлетическая гимнастика	18	18						
Раздел 7 Лыжная подготовка	6	6						
Курсовой проект/работа	-	-						
Итоговое занятие	-	-						
Промежуточная аттестация в форме ИПКР	6		6					6
<b>Консультации</b>	<b>6</b>							
<b>Итого объем образовательной программы</b>	<b>160</b>	<b>148</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6</b>

## 2.2 Распределение часов по курсам и семестрам

№ п/п	Курс	I	II	III	ИТОГО
<b>1.</b>	<b>Обязательная аудиторная нагрузка, в т.ч.:</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>6</b>
	- лекции, уроки, час.	0	0	0	
	- практические занятия, час.	0	0	0	0
	- лабораторные занятия, час.	0	0	0	0
	- курсовой проект/работа, час.	0	0	0	0
	- промежуточная аттестация, час.	2	2	2	6
<b>2.</b>	<b>Консультации, час.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>6</b>
<b>3.</b>	<b>Самостоятельная работа, час.</b>	<b>49</b>	<b>49</b>	<b>50</b>	<b>148</b>
<b>4.</b>	<b>Итого объем образовательной нагрузки, час.</b>	<b>53</b>	<b>53</b>	<b>54</b>	<b>160</b>
<b>5.</b>	<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>Итоговая письменная контр работа</b>	<b>Итоговая письменная контр работа</b>	<b>Итоговая письменная контр работа</b>	<b>Итоговая письменная контр работа</b>

### 2.3 Тематический план и содержание дисциплины

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр.	Коды формируемых компетенций, личностных результатов
	<b>Курс 1</b>				
	<b>Раздел 1. Физическая культура-часть общечеловеческой культуры</b>	<b>2</b>			
	<b>Самостоятельная работа.</b> Тема 1.1. Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека Влияние физической культуры на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Физическая культура, как форма самовыражения личности через социально активную полезную деятельность	2	Изучение рекомендованной литературы, дополнительной литературы просмотр телевизионных программ о здоровье Презентация по теме занятия	О1 О2 Д1 Д2	ОК 03,04,08 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,20 21,22,23,28,29, 31,33,38,39
	<b>Раздел 2. Основные виды общей физической подготовки</b>	<b>13</b>			
	<b>Самостоятельная работа.</b> <b>Тема 2. Легкая атлетика.</b> Тема 2.1. Бег на короткие дистанции .Прыжок в длину с места. 1.Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. 2. Техника прыжка в длину с места. Техника безопасности на занятии Л/а. Техника беговых упражнений Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив. Совершенствование	13	стадион	О1 О2 Д1 Д2	ОК 03,04,08 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,20 21,22,23,28,29, 31,33,38,39

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр.	Коды формируемых компетенций, личностных результатов
	техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 1000 м., контрольный норматив. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив				
	<b>Раздел 3. Баскетбол</b>	<b>10</b>			
	<b>Самостоятельная работа.</b> Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение 2 шага – бросок кольцо с места Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».	10		О1 Д1 Д2	ОК 03,04,08 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,20 21,22,23,28,29, 31,33,38,39
	<b>Раздел 3. Волейбол</b>	<b>10</b>			

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр.	Коды формируемых компетенций, личностных результатов
	<p><b>Самостоятельная работа.</b> Тема 3.5. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.</p>	10		О1 Д1 Д2	ОК 03,04,08 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,20 21,22,23,28,29, 31,33,38,39
	<b>Раздел 5. Гимнастика</b>	<b>4</b>			
	<p><b>Самостоятельная работа.</b> Тема 5.1 Гимнастика Значение производственной гимнастики для повышения общей и профессиональной работоспособности, с целью профилактики болезней и восстановления организма Виды производственной гимнастики: вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка, микропауза активного отдыха Работа с литературой по закреплению и углублению теоретических знаний и умений.</p>	4	Спортивный зал	О1	ОК 03,04,08 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,20 21,22,23,28,29, 31,33,38,39
	<b>Раздел 6. Легкоатлетическая гимнастика</b>	<b>6</b>			

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр.	Коды формируемых компетенций, личностных результатов
	<p><b>Самостоятельная работа.</b> Тема 6.1 Атлетическая гимнастика. ППФП. Атлетическая гимнастика как система физических упражнений, развивающих силу, в сочетании с разносторонней физической подготовкой. Занятия атлетической гимнастикой способствуют развитию силы, выносливости, ловкости, формируют гармоничное телосложение. Занятия на тренажерах, как средство профилактики гиподинамии. Воздействие занятий на различные части тела, мышечные группы, дыхательную и сердечно-сосудистую системы</p>	6		О1 Д1 Д2	ОК 03,04,08 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,20 21,22,23,28,29, 31,33,38,39
	<b>Раздел 7. Лыжная подготовка</b>	<b>2</b>			
	<p><b>Самостоятельная работа.</b> Тема 7.1. Лыжная подготовка. Лыжная подготовка (в случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой). Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности.</p>	2	стадион	О1 Д1 Д2	ОК 03,04,08 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,20 21,22,23,28,29, 31,33,38,39
	<b>Раздел 4. Плавание</b>	<b>2</b>			
	<p><b>Самостоятельная работа.</b> Тема 4.1. Обучение технике плавания способом: «кроль на груди». Обучение технике плавания способом: «кроль на спине». Обучение старту, поворотам. Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой. Совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине. Освоение элементов игры в водное поло (юноши), элементов фигурного плавания (девушки).</p>	2	бассейн	О1 Д1 Д2	ОК 03,04,08 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,20 21,22,23,28,29, 31,33,38,39
<b>1</b>	<b>Промежуточная аттестация в форме итоговой письменной контрольной работы.</b>	<b>2</b>			
	<b>Консультации</b>	<b>2</b>			

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр.	Коды формируемых компетенций, личностных результатов
	<b>Всего за 1 курс</b>	<b>53</b>			
	<b>2 курс</b>				
	<b>Раздел 1. Физическая культура-часть общечеловеческой культуры</b>	<b>2</b>			
	Тема 1. 2. Компоненты физической культуры <b>Самостоятельная работа.</b> Спорт – явление культурной жизни. Спорт – часть физической культуры. Современное Олимпийское движение, символика и ритуалы Олимпийских игр Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Основные факторы, определяющие ППФП: виды, условия и характер труда, режим труда и отдыха, особенности динамики работоспособности Развитие необходимых качеств в профессиональной деятельности: физической силы, выносливости, координации движений, силовых качеств	2	Изучение рекомендованной литературы, дополнительной литературы	О1 Д1 Д2	ОК 03,04,08 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,20 21,22,23,28,29, 31,33,38,39
	<b>Раздел 2. Основные виды общей физической подготовки</b>	<b>13</b>			
	<b>Самостоятельная работа.</b> <b>Тема 2. Легкая атлетика.</b> Тема 2.2. Бег на длинные дистанции Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 1000 м., контрольный норматив Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив. Техника коррекции фигуры упражнения на координацию, ловкость, точность движений Техника бега по дистанции. Работа с литературой по закреплению и углублению теоретических	13	стадион	О1 Д1 Д2	ОК 03,04,08 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,20 21,22,23,28,29, 31,33,38,39

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр.	Коды формируемых компетенций, личностных результатов
	знаний и умений.				
	<b>Раздел 3. Баскетбол</b>	<b>10</b>			
	<p><b>Самостоятельная работа.</b> Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.</p> <p>1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.</p> <p>2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.</p> <p>3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.</p> <p>Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.</p> <p>Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.</p>	10	Спортивный зал	О1 Д1 Д2	ОК 03,04,08 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,20 21,22,23,28,29, 31,33,38,39
	<b>Раздел 3. Волейбол</b>	<b>10</b>			
	<p><b>Самостоятельная работа.</b> Тема 3.6.Техника нижней подачи и приёма после неё. Тема 3.7.Техника прямого нападающего удара. Техника нижней подачи и приёма после неё. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё. Техника прямого нападающего удара. Отработка техники прямого нападающего удара.</p>	10		О1 Д1 Д2	ОК 03,04,08 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,20 21,22,23,28,29, 31,33,38,39
	<b>Раздел 5.Гимнастика</b>	<b>4</b>			
	<p><b>Самостоятельная работа.</b> Тема 5.1 Гимнастика Виды производственной гимнастики: вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка, микропауза активного отдыха Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.</p>	4	Спортивный зал	О1 Д1 Д2	ОК 03,04,08 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,20 21,22,23,28,29, 31,33,38,39

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр.	Коды формируемых компетенций, личностных результатов
	Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Упражнения для коррекции зрения. Самостоятельная работа. Работа с литературой по закреплению и углублению теоретических знаний и умений.				
	<b>Раздел 6. Легкоатлетическая гимнастика</b>	<b>6</b>			
	<b>Самостоятельная работа.</b> Тема 6.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Дартс. Настольный теннис. Фитнес. Ритмическая гимнастика. Гимнастическая аэробика.	6	Спортивный зал	О1 Д1 Д2	ОК 03,04,08 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,20 21,22,23,28,29, 31,33,38,39
	<b>Раздел 7. Лыжная подготовка</b>	<b>2</b>			
	<b>Самостоятельная работа.</b> Тема 7.1. Лыжная подготовка. Лыжная подготовка (в случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой). Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км	2	стадион	О1 Д1 Д2	ОК 03,04,08 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,20 21,22,23,28,29, 31,33,38,39
	<b>Раздел 4. Плавание</b>	<b>2</b>			
	<b>Самостоятельная работа.</b> Тема 4.2. Обучение технике плавания способом: «брасс». Обучение технике плавания способом: «брасс». Обучение старту, поворотам. Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой. Совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации. Освоение элементов игры в водное поло (юноши), элементов фигурного плавания (девушки).	2	бассейн	О1 Д1 Д2	ОК 03,04,08 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,20 21,22,23,28,29, 31,33,38,39
2	<b>Промежуточная аттестация в форме итоговой письменной контрольной работы.</b>	2			

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр.	Коды формируемых компетенций, личностных результатов
	<b>Консультации</b>	<b>2</b>			
	<b>Всего за 2курс</b>	<b>53</b>			
	<b>3курс</b>				
	<b>Раздел 1. Физическая культура-часть общечеловеческой культуры</b>	<b>2</b>			
	<p><b>Самостоятельная работа.</b> Тема 1.3. Составление индивидуального плана физического развития Выполнение тестов для определения состояние здоровья Физическое воспитание – приобретение фонда жизненно важных двигательных умений и навыков, разностороннее развитие физических способностей Физическое развитие – процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека Оздоровительно-реабилитационная физическая культура. Использование физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин</p>	2	Изучение рекомендованной литературы, дополнительной литературы	О1 Д1 Д2	ОК 03,04,08 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,20 21,22,23,28,29, 31,33,38,39
	<b>Раздел 2. Основные виды общей физической подготовки</b>	<b>14</b>			
	<p><b>Самостоятельная работа.</b> <b>Тема 2. Легкая атлетика.</b> Тема 2.3. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега .Метание снарядов. Техника бега на средние дистанции. Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега</p>	14	стадион	О1 Д1 Д2	ОК 03,04,08 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,20 21,22,23,28,29, 31,33,38,39

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр.	Коды формируемых компетенций, личностных результатов
	<p>способом «согнув ноги».</p> <p>Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов.</p> <p>Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега.</p> <p>Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив. Техника метания гранаты.</p> <p>Техника метания гранаты, контрольный норматив.</p>				
	<b>Раздел 3. Баскетбол</b>	<b>10</b>			
	<p><b>Самостоятельная работа.</b></p> <p>Тема 3.4.Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.</p> <p>Техника владения баскетбольным мячом.</p> <p>Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо.</p> <p>Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.</p>	10	Спортивный зал	О1 Д1 Д2	ОК 03,04,08 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,20 21,22,23,28,29, 31,33,38,39
	<b>Раздел 3. Волейбол</b>	<b>10</b>			
	<p><b>Самостоятельная работа.</b></p> <p>Тема 3.8</p> <p>Совершенствование техники владения волейбольным мячом.</p> <p>Техника прямого нападающего удара.</p> <p>Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.</p> <p>Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.</p> <p>Учебная игра с применением изученных положений.</p> <p>Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.</p>	10	Спортивный зал	О1 Д1 Д2	ОК 03,04,08 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,20 21,22,23,28,29, 31,33,38,39
	<b>Раздел 5.Гимнастика</b>	<b>4</b>			
	<b>Самостоятельная работа.</b>	4	Спортивный зал	О1	ОК 03,04,08

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр.	Коды формируемых компетенций, личностных результатов
	Тема 5.1 Гимнастика Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Упражнения для коррекции зрения. Комплексы общеразвивающих упражнений: упражнения с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки) Работа с литературой по закреплению и углублению теоретических знаний и умений.			Д1 Д2	ЛР 13, ЛР15,ЛР18,20 21,22,23,28,29, 31,33,38,39
	<b>Раздел 6. Легкоатлетическая гимнастика</b>	<b>6</b>			
	<b>Самостоятельная работа.</b> Тема 6.1 Атлетическая гимнастика. ППФП. Гигиена самостоятельных занятий атлетической гимнастикой: питание, питьевой режим, гигиена тела, закаливание, одежда для тренировок. Разработка комплекса упражнений для занятий в тренажерном зале под руководством преподавателя. Выполнение комплекса упражнений для занятий в тренажерном зале под руководством преподавателя. Самостоятельная работа. Работа с литературой по закреплению и углублению теоретических знаний и умений.	6	Спортивный зал	О1 Д1 Д2	ОК 03,04,08 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,20 21,22,23,28,29, 31,33,38,39
	<b>Раздел 7. Лыжная подготовка</b>	<b>2</b>			
	<b>Самостоятельная работа.</b> Лыжная подготовка (в случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой). Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км	2	стадион	О1 Д1 Д2	ОК 03,04,08 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,20 21,22,23,28,29, 31,33,38,39
	<b>Раздел 4. Плавание</b>	<b>2</b>			
	<b>Самостоятельная работа.</b> Совершенствование техники плавания способом: «кроль на груди», способом: «брасс».	2	бассейн	О1 Д1 Д2	ОК 03,04,08 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,20

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр.	Коды формируемых компетенций, личностных результатов
	Совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации. Освоение элементов игры в водное поло (юноши), элементов фигурного плавания (девушки).				21,22,23,28,29, 31,33,38,39
3	<b>Промежуточная аттестация в форме итоговой письменной контрольной работы.</b>	2			
	<b>Консультации</b>	2			
	<b>Всего за 3курс</b>	54			
	<b>Итого объем образовательной программы</b>	160			

### **3 Условия реализации программы дисциплины**

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

Для реализации программы должны быть предусмотрены учебные помещения.

- Спортивный зал
- Открытый стадион широкого профиля

#### **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. Под ред. Решетникова Н.В. Физическая культура. Учебник. ОИЦ Академия.
2. Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2021. — 214 с.

##### **Дополнительная литература:**

1. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Е. Ловягина [и др.] ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 338 с. — (Профессиональное образование).
2. Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры + eПриложение: дополнительные материалы : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2021. — 448 с.

## 4 Контроль и оценка результатов освоения программы дисциплины

### 4.1 Результаты освоения, критерии и методы оценки

Результаты освоения	Показатели оценки	Формы и методы оценки
<b>Уметь:</b>		
У.1.Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Выполнение индивидуальных заданий	Итоговая письменная контрольная работа
У.2.Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры;	Выполнение индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры,	Итоговая письменная контрольная работа
У.3.Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	Выполнение контрольных нормативов.	Итоговая письменная контрольная работа
У.4.Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	Ведение дневника самоконтроля	Итоговая письменная контрольная работа
У.5.Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	Уметь преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	Итоговая письменная контрольная работа
У.6. Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки;	Выполнение контрольных нормативов.	Итоговая письменная контрольная работа
У.7.Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	Уметь правильно осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий ФК	Итоговая письменная контрольная работа
У.8.Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;	Выполнение контрольных нормативов.	Итоговая письменная контрольная работа
<b>Знать:</b>		
З.1.О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Демонстрировать знания роли физической культуры	Итоговая письменная контрольная работа

<b>Результаты освоения</b>	<b>Показатели оценки</b>	<b>Формы и методы оценки</b>
3.2. Основы здорового образа жизни;	Демонстрировать знания основ здорового образа жизни.	Итоговая письменная контрольная работа
3.3. О влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, о профилактике профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличении продолжительности жизни;	Демонстрировать знания о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, о профилактике профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличении продолжительности жизни;	Итоговая письменная контрольная работа
3.4. Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	Демонстрировать знания	Итоговая письменная контрольная работа
3.5. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	Планировать и применять системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	Итоговая письменная контрольная работа

## КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Дисциплина: ОГСЭ.05 Физическая культура

Специальность: 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация  
электрооборудования промышленных и гражданских  
зданий

Форма обучения	заочная	
	на базе 9 кл.	на базе 11 кл.
Группа	-	ДН-25
Курс	-	1,2,3
Семестр	-	-
Форма промежуточной аттестации	-	Итоговая письменная контрольная работа

2022 г.

Разработчик:

Преподаватель СПб ГБПОУ «АТТ» Бойко И.А..

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 Потапова Ю..В.

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

Акт согласования с работодателем  
№ 1 от « 27 » апреля 2022 г.

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 дисциплине ОГСЭ.05 Физическая культура.

Комплект КОС включает контрольные материалы для проведения промежуточной аттестации в форме итоговой письменной контрольной работы

Комплект КОС может быть использован другими образовательными учреждениями профессионального и дополнительного образования, реализующими образовательную программу среднего профессионального образования: при сдаче норм ГТО.

## 1.2 Распределение контрольных заданий по элементам умений и знаний

Содержание учебного материала по программе	Тип контрольного задания													
	У.1	У.2	У.3	У.4	У.5	У.6	У.7	У.8	З.1	З.2	З.3	З.4	З.5	
<b>Раздел 1. Физическая культура-часть общечеловеческой культуры.</b>														
Тема 1.1 Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	ИПАК Р									ИПАК Р				
Тема 1.2. Компоненты физической культуры.	ИПАК Р									ИПАК Р				
Тема 1.3. Составление индивидуального плана физического развития.	ИПАК Р									ИПАК Р				
<b>Раздел 2. Основные виды общей физической подготовки.</b>														
<b>Тема 2. Легкая атлетика.</b>														
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	ИПАК Р	ИПАК Р	ИПАК Р	ИПАК Р					ИПАК Р		ИПАК Р		ИПАК Р	ИПА КР
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции.				ИПАК Р					ИПАК Р					
Тема 2.3. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	ИПАК Р	ИПАК Р	ИПАК Р	ИПАК Р				ИПАК Р	ИПАК Р	ИПАК Р	ИПАК Р		ИПАК Р	ИПА КР
<b>Тема 3. Лыжная подготовка.</b>														
Тема 3.1 Лыжная подготовка.	ИПАК Р			ИПАК Р				ИПАК Р	ИПАК Р		ИПАК Р		ИПАК Р	ИПА КР
<b>Тема 4. Плавание.</b>														
Тема 4.1 Плавание способами «кроль на груди», «кроль на спине», «брасс».	ИПАК Р							ИПАК Р	ИПАК Р		ИПАК Р		ИПАК Р	ИПА КР
<b>Тема 5. Гимнастика.</b>														
Тема 5.1 Гимнастика.	ИПАК Р			ИПАК Р					ИПАК Р		ИПАК Р			ИПА КР
<b>Тема 6. Атлетическая гимнастика.</b>														
Тема 6.1 Атлетическая гимнастика.	ИПАК Р			ИПАК Р					ИПАК Р		ИПАК Р			ИПА КР

Содержание учебного материала по программе	Тип контрольного задания												
	У.1	У.2	У.3	У.4	У.5	У.6	У.7	У.8	З.1	З.2	З.3	З.4	З.5
ППФП.													
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>													
<b>Тема 7. Баскетбол.</b>													
Тема 7.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	ИПАК Р			ИПАК Р				ИПАК Р	ИПАК Р		ИПАК Р		ИПАК Р
Тема 7.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение 2 шага – бросок кольцо с места	ИПАК Р			ИПАК Р				ИПАК Р	ИПАК Р		ИПАК Р		ИПАК Р
Тема 7.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	ИПАК Р							ИПАК Р	ИПАК Р		ИПАК Р		ИПАК Р
Тема 7.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом													ИПАК Р
<b>Тема 8. Волейбол.</b>													
Тема 8.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач	ИПАК Р			ИПАК Р				ИПАК Р	ИПАК Р		ИПАК Р		ИПАК Р
Тема 8.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	ИПАК Р			ИПАК Р				ИПАК Р	ИПАК Р		ИПАК Р		ИПАК Р
Тема 8.3. Техника прямого нападающего удара	ИПАК Р			ИПАК Р				ИПАК Р	ИПАК Р		ИПАК Р		ИПАК Р
Тема 8.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	ИПАК Р							ИПАК Р	ИПАК Р		ИПАК Р		ИПАК Р

Условные обозначения: ИПАКР- итоговая письменная аудиторная контрольная работа

## **2 Пакет экзаменатора**

### **2.1 Условия проведения**

Условия проведения: зачёт проводится одновременно для всей группы на последнем занятии, по результатам выполнения итоговой письменной аудиторной контрольной работы.

Условия приема: допускаются до сдачи зачёта все студенты.

Количество контрольных заданий: домашней контрольной работы нет.

Время проведения: 90 минут.

Требования к содержанию, объёму, оформлению и представлению: зачёт включает написание аудиторной контрольной работы по 10 вариантам. Каждый вариант состоит из двух теоретических и одного тестового задания.

Оборудование: не используется.

Учебно-методическая и справочная литература: используется.

Порядок подготовки: с условиями проведения и критериями оценивания студенты знакомятся на первом занятии по дисциплине.

Порядок проведения: при ответе на теоретические вопросы студент раскрывает вопрос в полном объёме; при ответе на тестовое задание – выбирает один правильный ответ из приведенных ответов. Перед началом зачёта преподаватель проводит инструктаж по выполнению теоретических и практических заданий.

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

При ответе на контрольные задания студент должен внимательно прочитать вопросы и полно и содержательно ответить на них.

Зачет ставится, если студент выполнил все контрольные задания в полном объёме, и правильность ответа составила не менее 60 % по итогам их выполнения.

Незачет ставится, если студент выполнил контрольные задания не в полном объёме или выполнил не все контрольные задания.

### **3 Пакет экзаменуемого**

#### **3.1 Перечень вопросов для подготовки к итоговой письменной контрольной работы.**

1. Структура Всероссийского физкультурно – спортивного праздника ГТО. Привести пример ступени в своей возрастной группе.
2. Особенности физического развития и физической подготовленности лиц молодого (18-29) и зрелого возраста (55 – 60).
3. Содержание лёгкой атлетики (бег, прыжки, метания, многоборья).
4. Физическая культура в режиме трудового дня (производственная гимнастика, вводная гимнастика, физкультурная пауза.)
5. Методика обучения технике спортивной ходьбы (задачи (б) с примерами физических упражнений).
6. Оценка физической подготовленности людей разного возраста по результатам 12-минутного теста в плавании (таблица по К. Куперу, 1987).
7. Техника бега на короткие дистанции (задачи (б) с примерами физических упражнений).
8. Физическая культура – источник духовной культуры.
9. Оценка физической подготовленности людей разного возраста по результатам 12-минутного бегового теста (по К. Куперу, 1987)
10. Утомление при физической и умственной работе.
11. Средства физической культуры (физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы).
12. Гиподинамия и её неблагоприятное влияние на организм.
13. Психологическое напряжение и перенапряжение в тренировочном процессе.
14. Основы самоконтроля.
15. Правила игры в баскетбол.
16. Подбор физических упражнений, способствующих увеличению веса.
17. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития скоростных способностей.
18. Эмоциональная регуляция двигательной деятельностью.
19. Общеразвивающие упражнения (в парах) а)упражнения с отягощением; б )в сопротивлении; в)упражнения в перетягивании; г) в сталкивании.
20. Алкоголь, курение, анаболические препараты – их влияние на организм человека.

**ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ЗАДАНИЕ**  
для итоговой письменной аудиторной контрольной работы  
Дисциплина Физическая культура  
Форма обучения – заочная  
Специальность: 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования  
промышленных и гражданских зданий  
Разработчик: Бойко И.А., Шумаков С.Ю.

## РЕЦЕНЗИЯ

### на рабочую программу

по дисциплине: ОГСЭ.05 Физическая культура

по специальности: 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования  
промышленных и гражданских зданий

Рабочая программа разработана Шумаковым С.Ю., преподавателем СПб ГБПОУ «Академия транспортных технологий» Санкт-Петербурга.

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ № 44 от 23.01.2018 года.

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 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 дисциплины, их содержание, объём часов, практические работы, самостоятельной работы. Так же в содержании указаны общие и профессиональные компетенции на формирование которых направлено изучение 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 результату освоения. Рабочая программа завершается приложением – комплектом контрольно-оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

Реализация рабочей программы дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура способствует в подготовке квалифицированных и компетентных специалистов по специальности 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий и может быть рекомендована к использованию другими образовательными учреждениями профессионального и дополнительного образования, реализующими образовательную программу среднего профессионального образования.

Рецензент

Преподаватель СПб ГБПОУ «Академия транспортных технологий»

ЦК № 15 «Физическая культура и безопасность жизнедеятельности» Алешин В.А.