

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: ФК.01 Физическая культура/Адаптивная физическая  
культура

Профессия: 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию  
автомобилей

Форма обучения	очная	
	на базе 9 кл.	на базе 11 кл.
Группа	ПМ-21, 22	-
Курс	3	-
Семестр	5	-
Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем, в т.ч.:	40	-
- лекции, уроки, час.	2	-
- практические занятия, час.	36	-
- лабораторные занятия, час.		-
- курсовой проект/работа, час.		-
- промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта, час.	2	-
Промежуточная аттестация в форме экзамена, в т.ч		-
- самостоятельная работа, час.		-
- консультации, час.		-
- экзамен, час.		-
Самостоятельная работа, час.		-
Итого объём образовательной программы, час.	40	-

2022 г.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ №1581 от 09.12.2016 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 Алексеенкова П.А.

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  
№ 10 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	4
2	Структура и содержание программы дисциплины	5
2.1	Структура и объём дисциплины	5
2.2	Распределение нагрузки по курсам и семестрам	6
2.3	Тематический план и содержание дисциплины	7
3	Условия реализации программы дисциплины	10
3.1	Материально-техническое обеспечение	10
3.2	Информационное обеспечение	10
4	Контроль и оценка результатов освоения программы дисциплины	11
	Приложение 1 Комплект оценочных средств по дисциплине	13

## **1 Общая характеристика программы дисциплины**

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

**Цели дисциплины:** оптимизация физического развития, всестороннего совершенствования свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность; обеспечить на этой основе подготовленность каждого члена общества к плодотворной трудовой деятельности.

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

Уметь:

У1 - Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессионально-социальных целей;

У2 - Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

У3 - Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).

Знать:

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

З2 - Основы здорового образа жизни;

З3 - Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности).

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

Общие компетенции.

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

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

Дисциплина входит в общепрофессиональный учебный цикл и не предусматривает использование 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.	Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час.					
			Всего	в том числе				
				лекции, уроки	практические занятия	лабораторные занятия	курсовой проект/ работа	промежуточная аттестация в форме диф. зачета
Раздел 1. Теория	2		2	2				
Тема 2.1. Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности.	36		36		36			
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2		2					2
<b>Итого объем образовательной программы</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>40</b>	<b>2</b>	<b>36</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>

## 2.2 Распределение часов по курсам и семестрам

Распределение часов по курсам и семестрам на базе основного общего образования (9 классов)

№ п/п	Курс	I		II		III		IV		ИТОГО
	Семестр	1	2	3	4	5	6	7	8	
1.	<b>Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем, в т.ч.:</b>					40				40
	- лекции, уроки, час.					2				2
	- практические занятия, час.					36				36
	- лабораторные занятия, час.									
	- курсовой проект/работа, час.									
	- промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта, час.						2			
2.	<b>Промежуточная аттестация в форме экзамена, в т.ч.:</b>									
	- самостоятельная работа, час.									
	- консультации, час.									
	- экзамен, час.									
3.	<b>Самостоятельная работа, час.</b>									
4.	<b>Итого объём образовательной программы, час.</b>					40				40

### 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>Семестр 5 (9 кл.)</b>				
1.	<b>Раздел 1. Теория</b> <b>Тема 1.1</b> Техника безопасности на уроках физической культуры.	2	Изучение рекомендованной литературы, дополнительной литературы просмотр телевизионных программ о здоровье Презентация по теме занятия	О1	ОК 08
	<b>Тема 2.1. Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности.</b>	36			
2.	<b>Тема 2.1.</b> Практическое занятие Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности Обсуждение взаимосвязи физической культуры и получаемой профессии	2	Стадион	Д2	ОК 08
3.	Совершенствование техники бега на средние дистанции.	2		О2	ОК 08
4.	Практическая работа Физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков. Понятия о теории тестов и оценок физической подготовленности.	2	Кинограмма	О1	ОК 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
5.	Практическая работа Совершенствование психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии. Применение приемов самоконтроля: пульс, ЧСС, внешние признаки утомляемости при выполнении физических упражнений	2	Стадион	Д2	ОК 08
6.	<b>Тема 2.2.</b> Основы здорового образа жизни Практическое занятие Психическое здоровье и спорт. Сохранение психического здоровья средствами физической культуры. Комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения.	2	Стадион	Д2	ОК 08
7.	Практическая работа «Упражнения на развитие выносливости»	2	Кинограмма	Д2	ОК 08
8.	<b>Тема 2.3.</b> Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Практическое занятие. Применение общих и профессиональных компетенций для достижения жизненных и профессиональных целей. Упражнения, способствующие развитию группы мышц участвующих в выполнении профессиональных навыков.	2		Д2	ОК 08
9.	Практическая работа «Кроссовая подготовка на средние дистанции».	2		О1	ОК 08
10.	Практическая работа «Бег на 100 м в заданное время».	2		О1 стр. 76	ОК 08
11.	Практическая работа «Прыжки в длину способом «согнув ноги»».	2		О1	ОК 08
12.	Практическая работа «Метание гранаты в цель». «Метание гранаты на дальность».	2	Стадион	О1 Д2	ОК 08
13.	Практическая работа «Челночный бег 3x10». «Прыжки на различные отрезки длинны».	2		О1	ОК 08
14.	Практическая работа «Выполнение максимального количества элементарных движений». «Упражнения на снарядах».	2	Спортивный зал	О1	ОК 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
15.	Практическая работа «Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время. «Упражнения с гантелями».	2	Спортивный зал	О1	ОК 08
16.	Практическая работа «Упражнения на гимнастической скамейке». «Акробатические упражнения».	2		О1 О2	ОК 08
17.	Практическая работа «Упражнения в балансировании». «Упражнения на гимнастической стенке».	2	Спортивный зал Баскетбольные мячи	О2	ОК 08
18.	Практическая работа «Выполнение упражнений на развитие быстроты движений». «Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции».	2		О1	ОК 08
19.	Практическая работа «Выполнение упражнений на развитие частоты движений». «Броски мяча в корзину с различных расстояний».	2		Д2 О1	ОК 08
20.	<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта</b>	<b>2</b>		О1	ОК 08
	<b>Итого объем образовательной программы.</b>	<b>40</b>			

### 3 Условия реализации программы дисциплины

#### 3.1 Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы должны быть предусмотрены учебные помещения: спортивный зал.

#### 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:

О1. Виленский М.Я. Физическая культура :учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. —Москва : КноРус, 2022 — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — URL: <https://book.ru/book/943895> (дата обращения: 24.10.2022). — Текст :электронный.**Потапова, Ю.В.**, Методические рекомендации по выполнению практических работ / Ю.В. Потапова. – СПб.: АТТ, 2020.

**О2.** Конеева. Е.В. Спортивные игры: правила, тактика,техника : учебное пособие для среднегопрофессионального образования /

Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакциейЕ. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. идоп. — Москва : Издательство Юрайт,2023 — 322 с. — (Профессиональноеобразование).

##### Дополнительная литература:

**Д1.** Кузнецов В.С. Теория и история физическойкультуры + еПриложение: дополнительныематериалы : учебник / Кузнецов В.С.,

Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2022 —448 с. — ISBN 978-5-406-09945-2. — URL:<https://book.ru/book/943955> (дата обращения:

24.10.2022). — Текст : электронный.

**Д2.** Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдачанормативов комплекса ГТО : учебное пособиедля среднего профессионального образования /И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко,Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва :Издательство Юрайт, 2023 — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Текст : электронный //

## 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>		
У1 Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; У3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии	-выполнение упражнений, способствующих развитию группы мышц, участвующих в трудовой деятельности; – сохранение и укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры; – поддержание уровня физической подготовленности для успешной реализации профессиональной деятельности	Оценка результатов выполнения практических заданий
<b>Знать:</b>		
31 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32 основы здорового образа жизни; 33 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии	- перечисление физических упражнений, направленных на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков; – перечисление критериев здоровья человека; – характеристика неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда; – перечисление форм и методов совершенствования психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии; – представление о взаимосвязи физической культуры и получаемой профессии; – представление о профессиональных заболеваниях; – представление о	Тестирование

<b>Результаты освоения</b>	<b>Показатели оценки</b>	<b>Формы и методы оценки</b>
	медикогигиенических средствах восстановления организма	

## КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Дисциплина: ФК.01 Физическая культура/Адаптивная физическая культура

Профессия: 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

Форма обучения	очная	
	на базе 9 кл.	на базе 11 кл.
Группа	ПМ-21, 22	-
Курс	3	-
Семестр	5	-
Форма промежуточной аттестации	дифференцированный зачёт	-

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 Алексеенкова П.А.

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  
№ 10 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 ФК.01 Физическая культура/Адаптационная культура.

Комплект КОС включают контрольные материалы для проведения промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачёта.

Комплект КОС может быть использован другими образовательными учреждениями профессионального и дополнительного образования.

## 1.2 Распределение контрольных заданий по элементам умений и знаний

Содержание учебного материала по программе	Тип контрольного задания					
	У1	У2	У3	З1	З2	З3
<b>Раздел 1. Теория</b> <b>Тема 1.1</b> Техника безопасности на уроках физической культуры.						
<b>Тема 2.1. Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности.</b>				Р	Р	Р
<b>Тема 2.1.</b> Практическое занятие Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности Обсуждение взаимосвязи физической культуры и получаемой профессии				ДН	ДН	ДН
Совершенствование техники бега на средние дистанции.	УН	УН	УН			
Практическая работа Физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков. Понятия о теории тестов и оценок физической подготовленности.	УС	УС	УС			
Практическая работа Совершенствование психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии. Применение приемов самоконтроля: пульс, ЧСС, внешние признаки утомляемости при выполнении физических упражнений				ДН	ДН	ДН
<b>Тема 2.2. Основы здорового образа жизни</b> Практическое занятие Психическое здоровье и спорт. Сохранение психического здоровья средствами физической культуры. Комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения.						
Практическая работа «Упражнения на развитие выносливости»				ГТО	ГТО	ГТО
<b>Тема 2.3.</b> Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Практическое занятие. Применение общих и профессиональных компетенций для достижения жизненных и профессиональных целей. Упражнения, способствующие развитию группы мышц участвующих в выполнении профессиональных навыков.	ДН	ДН	ДН			
Практическая работа «Кроссовая подготовка на средние дистанции».	УН	УН	УН			



Содержание учебного материала по программе	Тип контрольного задания					
	У1	У2	У3	З1	З2	З3
Практическая работа «Бег на 100 м в заданное время».						
Практическая работа «Прыжки в длину способом «согнув ноги»».						
Практическая работа «Метание гранаты в цель». «Метание гранаты на дальность».	УН	УН	УН			
Практическая работа «Челночный бег 3х10». «Прыжки на различные отрезки длинны».	УН	УН	УН			
Практическая работа «Выполнение максимального количества элементарных движений». «Упражнения на снарядах».	УН	УН	УН			
Практическая работа «Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время». «Упражнения с гантелями».	УН	УН	УН			
Практическая работа «Упражнения на гимнастической скамейке». «Акробатические упражнения».	УН	УН	УН			
Практическая работа «Упражнения в балансировании». «Упражнения на гимнастической стенке».				ДН	ДН	ДН
Практическая работа «Выполнение упражнений на развитие быстроты движений». «Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции».	УН	УН	УН			
Практическая работа «Выполнение упражнений на развитие частоты движений». «Броски мяча в корзину с различных расстояний».	УН	УН	УН			

Условные обозначения:

УН – учебные нормативы

ГТО – нормативы комплекса ГТО

Р – реферат

СД – судейство соревнований

ДН – дневник самоконтроля

УС – участие в соревнованиях

КН – контрольные нормативов

## **2 Пакет экзаменатора**

### **2.1 Условия проведения**

Условия проведения: дифференцированный зачёт проводится для всей группы на последнем занятии в форме подведения итогов по результатам текущих и контрольных нормативов.

Для временно-освобождённых от занятий физической культуры по результатам сдачи контрольных заданий

Для освобождённых от занятий физической культуры по результатам сдачи рефератов по физической культуре.

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

Количество контрольных заданий:

- выполнение всех нормативов согласно таблице нормативов и в соответствии с нормативами оценок для всех курсов, утвержденных ЦК № 15. Нормативов ВФСК «ГТО» соответствующей ступени.

Для освобождённых от занятий физической культуры:

- 2 реферата (в каждом семестре)

Время проведения: 90 минут.

Требования к содержанию, объему, оформлению и представлению:

Оборудование: не используется.

Учебно-методическая и справочная литература: не используется.

Порядок подготовки: с условиями проведения и критериями оценивания студенты знакомятся на первом занятии по дисциплине, контрольные нормативы сдаются в течении курса обучения, согласно графику.

Порядок проведения: преподаватель озвучивает итоги по результатам текущих и контрольных нормативов, проводит собеседование со студентами, имеющими академические 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.

### 3 Пакет экзаменуемого

Бег 60м	Ю	9,5	9.0	8,5	9.0	8,6	7,9	9.0	8,6	7,9
	Д	11.1	10.6	10.1	10.5	10.1	9.3	10.5	10.1	9.3
Бег 100м	Ю	15.0	14.6	14.3	14.4	14.1	13.1	14.4	14.1	13.1
	Д	18.0	17.6	17.2	17.8	17.4	16.4	17.8	17.4	16.4
Бег 3000 м	Ю	15.30	15.00	14.30	14.30	13.40	12.00	14.30	13.40	12.00
Бег 2000 м	Д	12.30	12.00	11.20	13.10	12.30	10.50	13.10	12.30	10.50
Бег 1000 м	Ю	3.50	3.35	3.30	3.35	3.30	3.20	3.35	3.30	3.20
Бег 500 м	Д	2.00	1.55	1.50	1.55	1.50	1.45	1.55	1.50	1.45
Кросс 5 км	Ю	27.00	26.30	25.30	26.00	25.00	22.00	26.00	25.00	22.00
Кросс 3 км	Д	19.00	18.00	16.30	19.15	18.30	17.30	19.15	18.30	17.30
Метание гранаты 700 г. (м.)	Ю	27	29	35	33	35	37	33	35	37
Метание гранаты 500 г. (м.)	Д	13	16	20	14	17	21	14	17	21
Прыжки в длину с разбега (см.)	Ю	375	385	440	370	380	430	370	380	430
	Д	285	300	345	270	290	320	270	290	320
Прыжки в длину с места (см.)	Ю	195	210	230	210	225	240	210	225	240
	Д	160	170	185	170	180	195	170	180	195
Подтягивание на перекладине	Ю	9	11	14	10	12	15	10	12	15
Подтягивание на низкой перекл.	Д	11	13	19	10	12	18	10	12	18
Подъем переворотом	Ю	3	4	6	3	4	5	2	3	4
Прыжки в высоту с разбега (см)	Ю	125	130	135	125	135	140	125	135	140
	Д	105	110	115	110	115	120	110	115	120
Плавание 50м в/с (мин. сек.)	Ю	1.15	1.05	0.50	1.10	1.00	0.50	1.10	1.00	0.50
	Д	1.28	1.11	1.02	1.25	1.15	1.00	1.25	1.15	1.00
Сгибание рук в упоре на брусьях	Ю	9	12	15	10	15	20	10	15	20
Сгибание рук на гири	Ю	25	30	35	30	35	40	30	35	40
Сгибание и разгибание рук от пола	Ю	27	31	42	28	32	44	28	32	42
Сгибание и разгибание рук от пола	Д	9	11	16	10	12	17	10	12	17
Пресс. Поднимание и опускание туловища (к-во раз в 1 мин.)	Ю	36	40	50	33	37	48	33	37	48
	Д	33	36	44	32	35	43	32	35	43
Бег на лыжах 5 км.	Ю	27.30	26.10	24.00	27.00	25.30	22.00	27.00	25.30	22.00
Бег на лыжах 3 км.	Д	20.00	19.00	17.00	19.15	18.30	17.30	19.15	18.30	17.30
Челночный бег 4х9 м	Ю	9.9	9.4	9.0	9.9	9.4	9.0	10.2	9.6	9.2
	Д	11.3	10.8	10.4	11.3	10.8	10.4	11.3	10.8	10.4
Челночный бег 3х10 м	Ю	7.9	7.6	6.9	8.0	7.7	7.1	8.0	7.7	7.1
	Д	8.9	8.7	7.9	9.0	8.8	8.2	9.0	8.8	8.2
Гибкость Наклон из положения стоя (см)	Ю	6	8	13	6	8	13	6	8	13
	Д	7	9	16	8	11	16	8	11	16
Приседание на одной ноге (дев. с опорой о стену)	Ю	12	14	16	14	16	18	14	16	18
	Д	10	12	14	12	14	16	12	14	16
Комплексная сила (за 1 мин.)	Ю	42	46	50	42	46	50	42	46	50
Вис на согнутых руках (сек)	Ю	33.0	45.0	58.0	33.0	45.0	58.0	30.0	40.0	50.0
	Д	14.0	18.0	22.0	18.0	20.0	22.0	14.0	16.0	18.0

#### 3.1 Перечень нормативы по физической культуре для студентов 1-4 курсов основной медицинской группы

### 3.2 График сдачи контрольных нормативов по физической культуре

Виды упражнений		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	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 с 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	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
32	Бег на лыжах 5км					+	+				
33	Бег на лыжах 3км					+					
34	Плавание 50м в/с сек										
35	Волейбол							+			
36	Лазание по канату								+		
37	Футбол										+

### 3.3 Контрольные задания для обучающихся, временно освобожденных от занятий физической культуры.

Разработка комплекса общеразвивающих упражнений (12-14 упражнений);

Разработать комплекс упражнений ЛФК по своей болезни (10-12 упражнений);

Изучить инструкцию по технике безопасности во время занятий (зал, стадион, тренажерный зал);

Изучить инструкцию по правилам поведения (зал, стадион, тренажерный зал);

Изучить правила личной и общественной гигиены;

Изучить содержание своей возрастной ступени ВФСК ГТО;

Обучение игре в шашки, шахматы;

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

### 3.4 Темы рефератов по физической культуре для обучающихся, освобождённых от занятий 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.

## РЕЦЕНЗИЯ

### на рабочую программу

по дисциплине ФК.01 Физическая культура/Адаптивная физическая культура  
для профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

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

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ №1581 от 09.12.2016 года.

Рабочая программа содержит:

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

В общей характеристике программы определены цели и планируемые результаты освоения программы.

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

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

Условия реализации программы 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 программы осуществляется с помощью критериев и методов оценки по каждому знанию и умению.

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

Реализация рабочей программы дисциплины ФК.01 Физическая культура /Адаптивная физическая культура способствует в подготовке квалифицированных и компетентных специалистов по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей и может быть рекомендована к использованию другими образовательными учреждениями профессионального и дополнительного образования, реализующими образовательную программу среднего профессионального образования.

Рецензент  
Преподаватель СПб ГБПОУ «АТТ»

Трофимишин П.И.