

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 « 26 » апреля 2023 г.  
№ 5

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом директора  
СПб ГБПОУ «АТТ»  
от «26» апреля 2023 г.  
№ 872/149а

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина: ОДБ.09 Физическая культура

Профессия:

23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

Форма обучения	очная
	на базе основного общего образования
Группа	ПМ
Курс	1
Семестр	1, 2
Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем, в т.ч.:	70
- лекции, уроки, час.	0
- практические занятия, час.	66
- лабораторные занятия, час.	0
- промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	4
Промежуточная аттестация в форме экзамена, в т.ч.	0
- самостоятельная работа, час.	0
- консультации, час.	0
- экзамен, час.	0
Итого объём образовательной программы, час.	70

2023 г.

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:

Преподаватель физической культуры  
СПб ГБПОУ «АТТ»

Соколов Р.А.

Рассмотрено и одобрено на заседании цикловой комиссии  
№ ЦК-15  
Протокол № 8 от « 09 » марта 2023 г.

Председатель ЦК  
И.А.Бойко

Проверено:

Зав. библиотекой Кузнецова В.В

Методист Мытницкая Е.В.

Зав. методическим кабинетом Мельникова Е.В.

Рекомендовано и одобрено:  
Методическим советом СПб ГБПОУ «АТТ»  
Протокол № 4 от « 29 » марта 2023 г.

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

## Содержание

1	Общая характеристика программы	3
1.1	Цели и планируемые результаты освоения программы	3
2	Структура и содержание программы	5
2.1	Структура и объём программы	5
2.2	Распределение нагрузки по курсам и семестрам	7
2.3	Тематический план и содержание программы	8
3	Условия реализации программы	18
3.1	Материально-техническое обеспечение программы	18
3.2	Информационное обеспечение программы	18
4	Контроль и оценка результатов освоения программы	20
Приложение 1 Комплект контрольно-оценочных средств		

## **1 Общая характеристика программы**

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

## **1 Общая характеристика программы**

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

#### **Цели дисциплины**

- 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:** в результате изучения обучающийся должен

#### **Личностные результаты**

ЛР 1.1 Сформировать позицию обучающегося как активного и ответственного гражданина российского общества;

ЛР 2.1 Сформировать российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважения к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордость за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ЛР 3.1 Осознавать духовные ценности российского народа;

ЛР 4.1 Сформировать эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;

ЛР 5.1 Сформировать здоровый и безопасный образ жизни, ответственное отношение к своему здоровью;

ЛР 6.1 Сформировать готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;

ЛР 7.1 Сформировать экологическую культуру, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

ЛР 8.1 Сформировать мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанной на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

#### **Метапредметные результаты:**

**УУПД** Овладение универсальными учебными познавательными действиями

МР 1.1 Самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;

МР 2.1 Овладеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;

МР 3.1 Овладеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

**УЖД** Овладение универсальными коммуникативными действиями

МР 1.1 Осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

МР 2.1 Понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

**УРД** Овладение универсальными регулятивными действиями

МР 1.1 Самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

МР 2.1 Давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

МР 3.1 Самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе;

МР 4.1 Принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

### **Предметные результаты:**

#### Предметные результаты:

ПР 1-Уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

ПР 2-Владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

ПР 3-Владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

ПР4-Владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

ПР 5- Владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

ПР 6-Оценивать положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

## 2 Структура и содержание программы

### 2.1 Структура и объем программы

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	промежуточная аттестация в
<b>Раздел 1.</b> Введение. История физической культуры.	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>2</b>		
<b>Раздел 2.</b> Легкая атлетика	<b>10</b>	<b>10</b>		<b>10</b>		
<b>Раздел 3.</b> Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.	<b>2</b>	<b>2</b>				
<b>Раздел 4.</b> Спортивные игры- баскетбол	<b>12</b>	<b>12</b>		<b>12</b>		
<b>Раздел 5.</b> Основы спортивной тренировки.	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>2</b>		
<b>Раздел 6.</b> Психофизическая характеристика будущей деятельности.	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>2</b>		
<b>Раздел 7.</b> Волейбол	<b>18</b>	<b>18</b>		<b>18</b>		
<b>Раздел 8.</b> Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек.	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>2</b>		
<b>Раздел 9.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка. (ППФП) студентов.	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>2</b>		
<b>Раздел 10.</b> Легкая атлетика	<b>14</b>	<b>14</b>		<b>14</b>		
Итоговое занятие						
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	<b>4</b>	<b>4</b>	-			<b>4</b>
Промежуточная аттестация в форме экзамена	-	-	-	-	-	-
<b>Итого объем образовательной программы</b>	<b>70</b>	<b>70</b>		<b>66</b>		

## 2.2 Распределение часов по курсам и семестрам

№ п/п	Учебный год	2023/2024		2024/2025		2025/2026		2026/2027		ИТОГО
	Курс	I		II		III		IV		
	Семестр 1	1	2	3	4	5	6	7	8	
1.	<b>Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем, в т.ч.:</b>									
	- лекции, уроки, час.									
	- практические занятия, час.	28	38							66
	- лабораторные занятия, час.									
	- промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	2	2							4
2.	<b>Промежуточная аттестация в форме экзамена в т.ч.:</b>									
	- самостоятельная работа, час.									
	- консультации, час.									
	- экзамен, час.									
3.	<b>Итого объём образовательной программы</b>	<b>30</b>	<b>40</b>							<b>70</b>

## 2.3 Тематический план и содержание программы

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр. Домашнее задание	Коды формируемых личностных, метапредметных и предметных результатов
	<b>Семестр 1</b>				
<b>1.</b>	<p><b>Раздел 1.</b> Введение. История физической культуры. Техника безопасности на уроках физической культуры</p> <p>Тема 1.1 Физическая культура и спорт в России. Физическая культура в специальных учебных заведениях, оздоровительная и профессиональная направленность. Взаимосвязь общей культуры и их образа жизни. Личное отношение к здоровью, как условие формирования здорового образа жизни. Экология и здоровье. О вреде курения, алкоголизма, наркотиков. Наследственность и здоровье, рациональное питание. Режим в трудовой и учебной деятельности, активный отдых. Гимнастика. Гигиена и личная гигиена. Закаливания, баня, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний.</p>	<b>2</b>	Презентация по теме занятия ПУЭ	Изучение рекомендованной литературы, анализ источников специальной литературы, электронные библиотеки Реферат	<p><b>ЛР:</b> 1.1; 2.2; 3.1; 4.1; 5.1; 6.1; 7.3; 8.1</p> <p><b>МР:</b> <u>УУПД</u> 1.1; 2.11; 3.1; <u>УКД</u> 1.1;2.1 <u>УРД</u> 1.1; 2.1;3.3;4.3</p> <p><b>ПР:</b> 1; 2; 3; 4;5;6</p>
	<b>Раздел 2. Легкая атлетика.</b>	<b>10</b>			

<b>2</b>	Бег на средние дистанции (изучение техники спортивного бега). Свободный и непринужденный бег с правильной осанкой 1-1,5 мин. Бег чередуемой с ходьбой, от 50 до 300 м. Упражнения для мышц туловища, рук. ОФП	2	Стадион, спортивный зал	челночный бег, прыжковые упр., махи ногами	<b>ЛР:</b> 1.1; 2.2; 3.1; 4.1; 5.1; 6.1; 7.3; 8.1 <b>МР:</b> <u>УУПД</u> 1.1; 2.11; 3.1; <u>УКД</u> 1.1;2.1 <u>УРД</u> 1.1; 2.1;3.3;4.3 <b>ПР:</b> 1; 2; 3; 4;5;6
<b>3</b>	Техника бега на средние дистанции. Скоростной бег на дистанции 50 метров с высокого старта. На дистанцию 30- 60 метров с низкого старта. Ходьба обычным шагом на определенное расстояние в заданное время. Игра в мини-футбол	2	Стадион	Ускорения, прыжковые упражнения.	<b>ЛР:</b> 1.1; 2.2; 3.1; 4.1; 5.1; 6.1; 7.3; 8.1 <b>МР:</b> <u>УУПД</u> 1.1; 2.11; 3.1; <u>УКД</u> 1.1;2.1 <u>УРД</u> 1.1; 2.1;3.3;4.3 <b>ПР:</b> 1; 2; 3; 4;5;6
<b>4</b>	Совершенствование бега на средние дистанции. Бег с высокого старта, бег по повороту. Эстафетный бег 4x200 метров. ОФП. Упражнения на брусьях, перекладине. Учебная игра в футбол	2	Уличная спортивная площадка, спортивный зал	Упражнения на растягивания, суставная гимнастика	<b>ЛР:</b> 1.1; 2.2; 3.1; 4.1; 5.1; 6.1; 7.3; 8.1 <b>МР:</b> <u>УУПД</u> 1.1; 2.11; 3.1; <u>УКД</u> 1.1;2.1 <u>УРД</u> 1.1; 2.1;3.3;4.3 <b>ПР:</b> 1; 2; 3; 4;5;6
<b>5</b>	Обучение технике прыжка в длину с места. Бег в гору, под гору. Кроссовая подготовка. ОФП на снарядах: Брусья, перекладина. Учебная игра в волейбол.	2	Спортзал Стадион	Изучение рекомендованной литературы, ОФП, кроссовая подготовка	<b>ЛР:</b> 1.1; 2.2; 3.1; 4.1; 5.1; 6.1; 7.3; 8.1 <b>МР:</b> <u>УУПД</u> 1.1; 2.11; 3.1; <u>УКД</u> 1.1;2.1 <u>УРД</u> 1.1; 2.1;3.3;4.3 <b>ПР:</b> 1; 2; 3; 4;5;6
<b>6</b>	Прием контрольного норматива в беге на средние дистанции: 1000 метров. 1000м юн-5-3,35; 4-3.50; 3-4,00; 500м дев-5-1,55; 4-2,00; 3-2,05 Атлетическая гимнастика в тренажерном зале.	2	Стадион	Челночный бег, ускорения, выпады Использовать специальную спортивную литературу. Электронный ресурс	<b>ЛР:</b> 1.1; 2.2; 3.1; 4.1; 5.1; 6.1; 7.3; 8.1 <b>МР:</b> <u>УУПД</u> 1.1; 2.11; 3.1; <u>УКД</u> 1.1;2.1 <u>УРД</u> 1.1; 2.1;3.3;4.3 <b>ПР:</b> 1; 2; 3; 4;5;6

7	<b>Раздел 3</b> Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий. Теоретические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Оптимальная двигательная активность и ее влияние на здоровье и работоспособность организма человека	2	Библиотечный фонд	Использовать специальную спортивную литературу. Электронный ресурс	<b>ЛР:</b> 1.1; 2.2; 3.1; 4.1; 5.1; 6.1; 7.3; 8.1 <b>МР:</b> <u>УУПД</u> 1.1; 2.11; 3.1; <u>УКД</u> 1.1;2.1 <u>УРД</u> 1.1; 2.1;3.3;4.3 <b>ПР:</b> 1; 2; 3; 4;5;6
	<b>Раздел 4. Практические занятия.</b> <b>Тема: Спортивные игры- баскетбол</b>	12			
8	Обучение передаче баскетбольного мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Перемещения в баскетболе. Обучение технике ведения баскетбольного мяча. Круговая тренировка на гимнастических снарядах, ОРУ в парах. Игра в баскетбол без ведения и с ведением б/б мяча	2	Спортзал, упражнения с мячами	Упражнения на координацию, ловкость.	<b>ЛР:</b> 1.1; 2.2; 3.1; 4.1; 5.1; 6.1; 7.3; 8.1 <b>МР:</b> <u>УУПД</u> 1.1; 2.11; 3.1; <u>УКД</u> 1.1;2.1 <u>УРД</u> 1.1; 2.1;3.3;4.3 <b>ПР:</b> 1; 2; 3; 4;5;6
9	Обучение технике броска б/б мяча одной рукой от головы. Обучение технике ведения б/б мяча. ОФП. Прием контрольного норматива в прыжках в длину с места. Юноши: 5-2.20; 4- 2.10; 3-2.00 Девушки: 5-180; 4-170; 3-160 Учебная игра в баскетбол	2	Спортзал, упражнения с мячами	Просмотр видео материала, упражнения на гимнастических снарядах	<b>ЛР:</b> 1.1; 2.2; 3.1; 4.1; 5.1; 6.1; 7.3; 8.1 <b>МР:</b> <u>УУПД</u> 1.1; 2.11; 3.1; <u>УКД</u> 1.1;2.1 <u>УРД</u> 1.1; 2.1;3.3;4.3 <b>ПР:</b> 1; 2; 3; 4;5;6
10	Обучение технике броска б/б мяча одной рукой от головы. Обучение технике ведения и передач б/б мяча одной рукой от плеча. Учебная игра в баскетбол. ОФП. Дыхательная гимнастика	2	Спортзал	Упражнения со скакалкой, приседания	<b>ЛР:</b> 1.1; 2.2; 3.1; 4.1; 5.1; 6.1; 7.3; 8.1 <b>МР:</b> <u>УУПД</u> 1.1; 2.11; 3.1; <u>УКД</u> 1.1;2.1 <u>УРД</u> 1.1; 2.1;3.3;4.3 <b>ПР:</b> 1; 2; 3; 4;5;6
11	Обучение техника броска мяча одной рукой от головы. Эстафета с элементами ведения и приема мяча, передачи б/б мяча. Учебная игра в баскетбол. ОФП. Упражнения с мячами в парах Прием контрольного норматива в подтягивании на перекладине. Юноши: 5-10 р; 4-8 р; 3-6 р; Девушки: 5-23р; 4-18 р; 3-15 р;	2	Спортзал	Самоконтроль, закаливания	<b>ЛР:</b> 1.1; 2.2; 3.1; 4.1; 5.1; 6.1; 7.3; 8.1 <b>МР:</b> <u>УУПД</u> 1.1; 2.11; 3.1; <u>УКД</u> 1.1;2.1 <u>УРД</u> 1.1; 2.1;3.3;4.3 <b>ПР:</b> 1; 2; 3; 4;5;6

<b>12</b>	Обучение технике ведения и передачи б/б мяча. Овладение б/б мячом при отскоке от щита. Двусторонняя игра в б/б. ОФП- прыжки через скамейку	2	Спортзал	Упражнения на развитие чувства временных отрезков и быстроту реакции	<b>ЛР:</b> 1.1; 2.2; 3.1; 4.1; 5.1; 6.1; 7.3; 8.1 <b>МР:</b> <u>УУПД</u> 1.1; 2.11; 3.1; <u>УКД</u> 1.1;2.1 <u>УРД</u> 1.1; 2.1;3.3;4.3 <b>ПР:</b> 1; 2; 3; 4;5;6
<b>13</b>	Обучение технике отбора мяча у противника: выбивание, перехват. Техника бросков баскетбольного мяча. Учебная игра в баскетбол. Прием контрольного норматива в бросках б/б мяча из 10 точек: Юноши: 5-4; 4-3; 3-2; (попадания) Девушки: 5-3; 4-2; 3-1; (попадания)	2	Спортзал	Упражнения на развитие прыгучести	<b>ЛР:</b> 1.1; 2.2; 3.1; 4.1; 5.1; 6.1; 7.3; 8.1 <b>МР:</b> <u>УУПД</u> 1.1; 2.11; 3.1; <u>УКД</u> 1.1;2.1 <u>УРД</u> 1.1; 2.1;3.3;4.3 <b>ПР:</b> 1; 2; 3; 4;5;6
<b>14</b>	<b>Раздел 5. Основы спортивной тренировки. Виды и направленность физической подготовки. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Интенсивность физических нагрузок</b>	<b>2</b>	Презентация по теме занятия	Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М.: ФиС, 1977. Реферат: Факторы развития мышечной памяти.	<b>ЛР:</b> 1.1; 2.2; 3.1; 4.1; 5.1; 6.1; 7.3; 8.1 <b>МР:</b> <u>УУПД</u> 1.1; 2.11; 3.1; <u>УКД</u> 1.1;2.1 <u>УРД</u> 1.1; 2.1;3.3;4.3 <b>ПР:</b> 1; 2; 3; 4;5;6
<b>15</b>	<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта.</b>	<b>2</b>			<b>ЛР:</b> 1.1; 2.2; 3.1; 4.1; 5.1; 6.1; 7.3; 8.1 <b>МР:</b> <u>УУПД</u> 1.1; 2.11; 3.1; <u>УКД</u> 1.1;2.1 <u>УРД</u> 1.1; 2.1;3.3;4.3 <b>ПР:</b> 1; 2; 3; 4;5;6
	<b>Всего за 1 семестр</b>	<b>30</b>			
	<b>Семестр 2</b>				

<b>16</b>	<b>Раздел 6. Психофизическая характеристика будущей деятельности. Динамика работоспособности студентов в учебном году и определяющие его факторы. Причины изменения состояния студентов в период экзаменационной деятельности. Критерии нервно-эмоционального и психического утомления, методы повышения производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации в повышении работоспособности. Техника безопасности на уроках физической культуры.</b>	<b>2</b>	Реферат	Изучить приемы самомассажа и упражнения на расслабление	<b>ЛР:</b> 1.1; 2.2; 3.1; 4.1; 5.1; 6.1; 7.3; 8.1 <b>МР:</b> <u>УУПД</u> 1.1; 2.11; 3.1; <u>УКД</u> 1.1;2.1 <u>УРД</u> 1.1; 2.1;3.3;4.3 <b>ПР:</b> 1; 2; 3; 4;5;6
	<b>Раздел 7. Спортивные игры-волейбол</b>	<b>18</b>			
<b>17</b>	Обучение технике приёма и передач в/б мяча двумя руками двумя руками сверху. Стойка и перемещение волейболиста. Учебная игра в волейбол. Атлетическая гимнастика. Упражнения для развития мышц рук и пресса.	2	Спортивный зал	упражнения для мышц туловища и рук. Упражнения для развития быстроты.	<b>ЛР:</b> 1.1; 2.2; 3.1; 4.1; 5.1; 6.1; 7.3; 8.1 <b>МР:</b> <u>УУПД</u> 1.1; 2.11; 3.1; <u>УКД</u> 1.1;2.1 <u>УРД</u> 1.1; 2.1;3.3;4.3 <b>ПР:</b> 1; 2; 3; 4;5;6
<b>18</b>	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. Атлетическая гимнастика. Упражнения для развития мышц ног и пресса.	2	Спортивный зал	упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития силы мышц рук и туловища.	<b>ЛР:</b> 1.1; 2.2; 3.1; 4.1; 5.1; 6.1; 7.3; 8.1 <b>МР:</b> <u>УУПД</u> 1.1; 2.11; 3.1; <u>УКД</u> 1.1;2.1 <u>УРД</u> 1.1; 2.1;3.3;4.3 <b>ПР:</b> 1; 2; 3; 4;5;6
<b>19</b>	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	Упражнения на развитие скоростных способностей	<b>ЛР:</b> 1.1; 2.2; 3.1; 4.1; 5.1; 6.1; 7.3; 8.1 <b>МР:</b> <u>УУПД</u> 1.1; 2.11; 3.1; <u>УКД</u> 1.1;2.1 <u>УРД</u> 1.1; 2.1;3.3;4.3 <b>ПР:</b> 1; 2; 3; 4;5;6

<b>20</b>	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	упражнения для развития мышц рук с эспандером.	<b>ЛР:</b> 1.1; 2.2; 3.1; 4.1; 5.1; 6.1; 7.3; 8.1 <b>МР:</b> <u>УУПД</u> 1.1; 2.11; 3.1; <u>УКД</u> 1.1;2.1 <u>УРД</u> 1.1; 2.1;3.3;4.3 <b>ПР:</b> 1; 2; 3; 4;5;6
<b>21</b>	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 волейбол. Атлетическая гимнастика. Приём контрольного норматива в приседании на одной ноге: Юн: 5-14; 4-12; 3-10 раз Дев: 5-12; 4-10; 3-8 раз	2	Спортивный зал	упражнения для развития мышц ног.	<b>ЛР:</b> 1.1; 2.2; 3.1; 4.1; 5.1; 6.1; 7.3; 8.1 <b>МР:</b> <u>УУПД</u> 1.1; 2.11; 3.1; <u>УКД</u> 1.1;2.1 <u>УРД</u> 1.1; 2.1;3.3;4.3 <b>ПР:</b> 1; 2; 3; 4;5;6
<b>22</b>	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	СФУ	<b>ЛР:</b> 1.1; 2.2; 3.1; 4.1; 5.1; 6.1; 7.3; 8.1 <b>МР:</b> <u>УУПД</u> 1.1; 2.11; 3.1; <u>УКД</u> 1.1;2.1 <u>УРД</u> 1.1; 2.1;3.3;4.3 <b>ПР:</b> 1; 2; 3; 4;5;6
<b>23</b>	Обучение технике нападающего удара. Совершенствование технике передач в/б мяча сверху снизу. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Учебная игра в волейбол. Атлетическая гимнастика. Приём контрольного норматива в отжимании на гириях: Юн: 5-30; 4-25; 3-20 раз Дев: 5-12; 4-10; 3-8 раз	2	Спортивный зал	Упражнения для развития мышц рук, ног и туловища	<b>ЛР:</b> 1.1; 2.2; 3.1; 4.1; 5.1; 6.1; 7.3; 8.1 <b>МР:</b> <u>УУПД</u> 1.1; 2.11; 3.1; <u>УКД</u> 1.1;2.1 <u>УРД</u> 1.1; 2.1;3.3;4.3 <b>ПР:</b> 1; 2; 3; 4;5;6
<b>24</b>	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	упражнения для развития координации и внимания	<b>ЛР:</b> 1.1; 2.2; 3.1; 4.1; 5.1; 6.1; 7.3; 8.1 <b>МР:</b> <u>УУПД</u> 1.1; 2.11; 3.1; <u>УКД</u> 1.1;2.1 <u>УРД</u> 1.1; 2.1;3.3;4.3 <b>ПР:</b> 1; 2; 3; 4;5;6

25	<p>Совершенствование элементов техники игры в волейбол. Приём контрольного норматива в нижней прямой подаче. подача в/б мяча в зоны.</p> <p>Приём контрольного норматива, в комплексной силе: отжимание от пола 30 сек и сгибание разгибание туловища 30 сек:</p> <p>Юн: 5-50; 4-46; 3-42р</p> <p>Дев пресс: 5-20; 4-18; 3-16р</p>	2	Спортивный зал	упражнения для развития мышц рук, ног и туловища	<p><b>ЛР:</b> 1.1; 2.2; 3.1; 4.1; 5.1; 6.1; 7.3; 8.1</p> <p><b>МР:</b></p> <p><u>УУПД</u> 1.1; 2.11; 3.1;</p> <p><u>УКД</u> 1.1;2.1</p> <p><u>УРД</u> 1.1; 2.1;3.3;4.3</p> <p><b>ПР:</b> 1; 2; 3; 4;5;6</p>
26	<p><b>Раздел 8. Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек. Требование к технике безопасности на занятиях физической культурой разной направленности в условиях спортзала и занятий на улице. Взаимосвязь общей культурой и их образа жизни.</b></p>	2	Спортивный зал	изучение рекомендованной литературы, дополнительной литературы просмотр телевизионных программ о здоровье	<p><b>ЛР:</b> 1.1; 2.2; 3.1; 4.1; 5.1; 6.1; 7.3; 8.1</p> <p><b>МР:</b></p> <p><u>УУПД</u> 1.1; 2.11; 3.1;</p> <p><u>УКД</u> 1.1;2.1</p> <p><u>УРД</u> 1.1; 2.1;3.3;4.3</p> <p><b>ПР:</b> 1; 2; 3; 4;5;6</p>
	<p><b>Раздел 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка. (ППФП) студентов.</b></p>	2			<p><b>ЛР:</b> 1.1; 2.2; 3.1; 4.1; 5.1; 6.1; 7.3; 8.1</p> <p><b>МР:</b></p> <p><u>УУПД</u> 1.1; 2.11; 3.1;</p> <p><u>УКД</u> 1.1;2.1</p> <p><u>УРД</u> 1.1; 2.1;3.3;4.3</p> <p><b>ПР:</b> 1; 2; 3; 4;5;6</p>

27	Упражнения на развитие статической выносливости мышц туловища.	2	Спортзал	<p>Составить комплекс из 5-7 упражнений.</p> <p>Цель ППФП студентов. Задачи, решаемые ППФП. Назовите существующие виды (формы) труда. Основные мероприятия, для борьбы с утомлением и повышением работоспособности. Средства активного отдыха в свободное время. Виды спорта наиболее целесообразные для использования ППФП</p> <p>Использовать электронную библиотеку на сайте учебного заведения</p>	<p><b>ЛР:</b> 1.1; 2.2; 3.1; 4.1; 5.1; 6.1; 7.3; 8.1 <b>МР:</b> <u>УУПД</u> 1.1; 2.11; 3.1; <u>УКД</u> 1.1;2.1 <u>УРД</u> 1.1; 2.1;3.3;4.3 <b>ПР:</b> 1; 2; 3; 4;5;6</p>
<b>Раздел 10. Практические занятия. Легкая атлетика</b>		<b>14</b>			
28	10.1 Прыжки в длину с места. Создать у обучаемых правильное представление о прыжке изучаемом способе. Особенности техники. Способ прыжка в длину «согнув ноги». Приземление в прыжках в длину с разбега. Изучение технике правильного отталкивания. Специальные подводящие упражнения. Прием контрольного норматива в поднимании прямых ног в висе на перекладине: Юноши: 5-12; 4-10; 3-8 раз Учебная игра в волейбол	2	Спортзал	<p>Выпрыгивания из глубокого приседа для развития взрывной силы ног, прыгучести, прыжки на скакалке</p>	<p><b>ЛР:</b> 1.1; 2.2; 3.1; 4.1; 5.1; 6.1; 7.3; 8.1 <b>МР:</b> <u>УУПД</u> 1.1; 2.11; 3.1; <u>УКД</u> 1.1;2.1 <u>УРД</u> 1.1; 2.1;3.3;4.3 <b>ПР:</b> 1; 2; 3; 4;5;6</p>

<b>29</b>	10.2 Бег на длинные дистанции. Обучение технике бега на длинные дистанции. Кроссовый бег на 2000 метров. ОФП. Прием контрольного норматива сгибание рук на брусьях: Юноши: 5-13; 4-10; 3-7 Девушки отжимания: 5-12; 4-10; 3-8 Учебная игра в футбол	2	Спортивная площадка	Развивающий кросс до 2000 метров. Упражнения для укрепления мышц рук	<b>ЛР:</b> 1.1; 2.2; 3.1; 4.1; 5.1; 6.1; 7.3; 8.1 <b>МР:</b> <u>УУПД</u> 1.1; 2.11; 3.1; <u>УКД</u> 1.1;2.1 <u>УРД</u> 1.1; 2.1;3.3;4.3 <b>ПР:</b> 1; 2; 3; 4;5;6
<b>30</b>	10.3 Обучение технике кроссового бега. Компоненты скорости-длина и частота шагов. Дыхание при беге. Равномерно ускоренный темп с высокого старта на отрезках 40-60 метров. Атлетическая гимнастика- силовые упражнения для крупных мышечных групп. Упражнения на растяжение связок.	2	Спортзал	Бег в равномерном темпе, следить за пульсом не более 110 уд/мин	<b>ЛР:</b> 1.1; 2.2; 3.1; 4.1; 5.1; 6.1; 7.3; 8.1 <b>МР:</b> <u>УУПД</u> 1.1; 2.11; 3.1; <u>УКД</u> 1.1;2.1 <u>УРД</u> 1.1; 2.1;3.3;4.3 <b>ПР:</b> 1; 2; 3; 4;5;6
<b>31</b>	10.4 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	Спортивная площадка	изучить методы врачебного контроля и самоконтроля. В процессе занятий физ. культурой	<b>ЛР:</b> 1.1; 2.2; 3.1; 4.1; 5.1; 6.1; 7.3; 8.1 <b>МР:</b> <u>УУПД</u> 1.1; 2.11; 3.1; <u>УКД</u> 1.1;2.1 <u>УРД</u> 1.1; 2.1;3.3;4.3 <b>ПР:</b> 1; 2; 3; 4;5;6
<b>32</b>	10.5 Обучение технике метания гранаты. Метание с полного разбега, на цель, на дальность. Юноши: 5-32; 4-30; 3-28 метров Девушки: 5-18; 4-17; 3-15 метров Кроссовый бег. Упражнения на гимнастических снарядах: брусьях, перекладине. Упражнения в парах. Игра в футбол	2	Спортивная площадка	Бег в умеренном темпе	<b>ЛР:</b> 1.1; 2.2; 3.1; 4.1; 5.1; 6.1; 7.3; 8.1 <b>МР:</b> <u>УУПД</u> 1.1; 2.11; 3.1; <u>УКД</u> 1.1;2.1 <u>УРД</u> 1.1; 2.1;3.3;4.3 <b>ПР:</b> 1; 2; 3; 4;5;6
<b>33</b>	10.6 Обучение технике метания гранаты. Отведение и скрестный шаг. Метание гранаты с 3 шагов, разбега. ОФП. Прием контрольного норматива в подтягивании на перекладине: Юноши: 5-10; 4-8; 3-6 раз Девушки на низкой перекладине: 5-23; 4-18; 3-15 раз Игра в футбол	2	Спортивная площадка	Имитация техники метания гранаты, бег трусцой 1000 метров.	<b>ЛР:</b> 1.1; 2.2; 3.1; 4.1; 5.1; 6.1; 7.3; 8.1 <b>МР:</b> <u>УУПД</u> 1.1; 2.11; 3.1; <u>УКД</u> 1.1;2.1 <u>УРД</u> 1.1; 2.1;3.3;4.3 <b>ПР:</b> 1; 2; 3; 4;5;6

<b>34</b>	10.7 Техника метания гранаты из положения лежа, с переворотом на спину бросок вперед из-за головы. Общая физическая подготовка. Упражнения на гимнастических снарядах на развитие силовой выносливости.	<b>2</b>	Спортзал	Броски теннисного мяча на расстояние	<b>ЛР:</b> 1.1; 2.2; 3.1; 4.1; 5.1; 6.1; 7.3; 8.1 <b>МР:</b> <u>УУПД</u> 1.1; 2.11; 3.1; <u>УКД</u> 1.1;2.1 <u>УРД</u> 1.1; 2.1;3.3;4.3 <b>ПР:</b> 1; 2; 3; 4;5;6
<b>35</b>	<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта.</b>	<b>2</b>			
	<b>Всего за 2 семестр</b>	<b>40</b>			
	<b>Итого объем образовательной программы</b>	<b>70</b>			



## 1.2 Условия реализации программы

### 3.1 Материально-техническое обеспечение программы

Для реализации программы предусмотрены учебные помещения.

Реализация учебной дисциплины требует наличия помещения:

Спортивный комплекс: спортивный зал помещение 12-14; открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Технические средства обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением

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 помещение 32-11:

- а) велотренажер
- 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 пресса;
- л) гиперэкстензия горизонтальная;
- м) стойки для дисков и гантелей;
- н) штанги тренировочные;
- р) гантели – 1 кг, 7 кг, 4 кг
- с) гири -16 кг, 24 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 пособий, комплект учебно-методической 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 программы

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

#### Основная литература:

1.3 Виленский М. 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: 12.01.2023). -Текст : электронный.

2. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]: под общей редакцией : Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. И доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. - 322 с. - (Профессиональное образование).

**Дополнительная литература:**

1. Кузнецов В. Теория и история физической культуры + eПриложение: дополнительные материалы: учебник / Кузнецов В., С., Колодницкий Г. А. Москва: КноРус, 2022. - 448 с.- ISBN 978-5-406-09945-2. -URL: <https://book.ru/book/943955>-Текст: электронный.

2. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО: учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. - 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. - 148 с. (Профессиональное образование).

3. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова.-Москва : ИНФРА-М, 2023. - 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. — Текст: электронный. — URL: <https://znanium.com/catalog/product/1905554>. — Режим доступа: по подписке.

4. Поливаев, А. Г. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Соревнования по игровым видам спорта: учебное пособие для среднего профессионального образования / А. Г. Поливаев. -2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. - 103 с. - (Профессиональное образование).

#### 4 Контроль и оценка результатов освоения программы

Результаты освоения	Показатели оценки	Формы и методы оценки
<b>Личностные результаты:</b>		
ЛР: 1.1; 2.2; 3.1; 4.1; 5.1; 6.1; 7.3; 8.1 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>		
УУПД 1.1; 2.11; 3.1; УКД 1.1; 2.1 УРД 1.1; 2.1; 3.3; 4.3 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>		
ПР: 1; 2; 3; 4;5; 6 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: ОДБ.08 Физическая культура

Специальность СПО технического профиля

Профессия: 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

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

2023 г.

Разработчик:

Преподаватель СПб ГБПОУ «АТТ» Соколов Р.А.

Рассмотрено и одобрено на заседании цикловой комиссии  
№ 15 ЦК «Физическая культура и безопасность жизнедеятельности»  
Протокол № 8 от « 09 » марта 2023 г.

Председатель ЦК И.А.Бойко

Проверено:

Методист Мытницкая Е.В.

Зав. Методическим кабинетом Мельникова Е.В.

Рекомендовано и одобрено:

Методическим советом СПб ГБПОУ «АТТ»  
Протокол № 4 от « 29 » марта 2023 г.

Председатель Методического совета Вишневская М.В.,  
зам. Директора по УР

Принято

на заседании педагогического совета  
Протокол №5 от « 26 » апреля 2023 г.

Утверждено

Приказом директора СПб ГБПОУ «АТТ»  
№ 872/149а \_\_\_\_\_ от « 26 » апреля 2023 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 ОДБ.08 «Физическая культура»

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

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

Наименование разделов и тем по программе	Тип контрольного задания																							
	ЛР 1.1	ЛР 2.2	ЛР 3.1	ЛР 4.1	ЛР 5.1	ЛР 6.1	ЛР 7.3	ЛР 8.1	УУ ПД МР 1.1	МР 2.11	МР 3.11	УК Д МР 1.1	МР 2.1	УР Д МР 1.1	МР 2.1	МР 3.3	МР 4.3	ПР 1	ПР 2	ПР 3	ПР 4	ПР 5	ПР 6	
<b>Раздел 1.</b> Введение. История физической культуры. Техника безопасности на уроках физической культуры Физическая культура и спорт в России. Физическая культура в специальных учебных заведениях, оздоровительная и профессиональная направленность. Взаимосвязь общей культуры и их образа жизни. Личное отношение к здоровью, как условие формирования здорового образа жизни. Экология и здоровье. О вреде курения, алкоголизма,					Р																			

Наименование разделов и тем по программе	Тип контрольного задания																							
	ЛР 1.1	ЛР 2.2	ЛР 3.1	ЛР 4.1	ЛР 5.1	ЛР 6.1	ЛР 7.3	ЛР 8.1	УУ ПД МР 1.1	МР 2.11	МР 3.11	УК Д МР 1.1	МР 2.1	УР Д МР 1.1	МР 2.1	МР 3.3	МР 4.3	ПР 1	ПР 2	ПР 3	ПР 4	ПР 5	ПР 6	
наркотиков. Наследственность и здоровье, рациональное питание. Режим в трудовой и учебной деятельности, активный отдых. Гимнастика. Гигиена и личная гигиена. Закаливания, баня, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний.																								
<b>Раздел 2 Легкая атлетика</b>																								
Тема 2.1 Бег на средние дистанции				УС						ДН														
Тема 2.2 Прыжки в длину																ДН								УН
<b>Раздел 3.</b> Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в		СД													УС								УН	

Наименование разделов и тем по программе	Тип контрольного задания																						
	ЛР 1.1	ЛР 2.2	ЛР 3.1	ЛР 4.1	ЛР 5.1	ЛР 6.1	ЛР 7.3	ЛР 8.1	УУ ПД МР 1.1	МР 2.11	МР 3.11	УК Д МР 1.1	МР 2.1	УР Д МР 1.1	МР 2.1	МР 3.3	МР 4.3	ПР 1	ПР 2	ПР 3	ПР 4	ПР 5	ПР 6
процессе занятий. Теоретические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Оптимальная двигательная активность и ее влияние на здоровье и работоспособность организма человека																							
<b>Раздел 4</b> Спортивные игры- баскетбол		СД													УС								УН
<b>Раздел 5.</b> Основы спортивной тренировки. Виды и направленность физической подготовки. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Интенсивность физических нагрузок					Р					ДН					УС			ДН					УН

Наименование разделов и тем по программе	Тип контрольного задания																							
	ЛР 1.1	ЛР 2.2	ЛР 3.1	ЛР 4.1	ЛР 5.1	ЛР 6.1	ЛР 7.3	ЛР 8.1	УУ ПД МР 1.1	МР 2.11	МР 3.11	УК Д МР 1.1	МР 2.1	УР Д МР 1.1	МР 2.1	МР 3.3	МР 4.3	ПР 1	ПР 2	ПР 3	ПР 4	ПР 5	ПР 6	
<p><b>Раздел 6.</b>  Психофизическая характеристика будущей деятельности.  Динамика работоспособности студентов в учебном году и определяющие его факторы. Причины изменения состояния студентов в период экзаменационной деятельности.  Критерии нервно-эмоционального и психического утомления, методы повышения производительного и учебного труда.  Значение мышечной релаксации в повышении работоспособности .  Техника безопасности на</p>															УС									УН

Наименование разделов и тем по программе	Тип контрольного задания																							
	ЛР 1.1	ЛР 2.2	ЛР 3.1	ЛР 4.1	ЛР 5.1	ЛР 6.1	ЛР 7.3	ЛР 8.1	УУ ПД МР 1.1	МР 2.11	МР 3.11	УК Д МР 1.1	МР 2.1	УР Д МР 1.1	МР 2.1	МР 3.3	МР 4.3	ПР 1	ПР 2	ПР 3	ПР 4	ПР 5	ПР 6	
уроках физической культуры.																								
<b>Раздел 7</b> Спортивные игры-волейбол		СД													УС								УН	
<b>Раздел 8.</b> Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек. Требование к технике безопасности на занятиях физической культурой разной направленности в условиях спортзала и занятий на улице. Взаимосвязь общей культурой и их образа жизни.						ДН										УС		СД						
<b>Раздел 9.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка. (ППФП) студентов.						ДН										УС		СД						
<b>Раздел 10.</b> Легкая атлетика																								

Наименование разделов и тем по программе	Тип контрольного задания																							
	ЛР 1.1	ЛР 2.2	ЛР 3.1	ЛР 4.1	ЛР 5.1	ЛР 6.1	ЛР 7.3	ЛР 8.1	УУ ПД МР 1.1	МР 2.11	МР 3.11	УК Д МР 1.1	МР 2.1	УР Д МР 1.1	МР 2.1	МР 3.3	МР 4.3	ПР 1	ПР 2	ПР 3	ПР 4	ПР 5	ПР 6	
10.1 Прыжки в длину с места				УС												ДН								УН
10.3-10.4 Кроссовый бег				УС						ДН														
10.2 Бег на длинные дистанции					УН	ГТО									СД									
10.6-10.7 Метание гранаты				УН						ДН					ГТО									

Условные обозначения:

УН-учебные нормы; 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 течение 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 перекладине	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 4х9 м	Ю	10.4	9.9	9.4
	Д	11.3	10.8	10.4
Челночный бег 3х10 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 (девушки 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		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 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	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
32	Бег на лыжах 5км					+	+				
33	Бег на лыжах 3км					+					
34	Плавание 50м в/с сек										
35	Волейбол							+			
36	Лазание по канату								+		
37	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**

По дисциплине ОДБ.08 Физическая культура Дисциплина: Специальность: СПО технического профиля 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей Рабочая программа разработана Соколовым Р.А. преподавателем СПб ГБПОУ «Академия транспортных технологий» Санкт-Петербурга.

Рабочая программа дисциплины ОДБ.09 Физическая культура составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ № № 413 от 17 мая 2012 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 учебной дисциплины.

В структуре определён объём дисциплины, 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 учебной программы, их содержание, объём часов, перечислены лабораторные и практические работы.

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 ОДБ.09 Физическая культура способствует в подготовке квалифицированных компетентных специалистов по специальности 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» Бойко И.А.