

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.04 Физическая культура

Специальность: 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт
двигателей, систем и агрегатов автомобилей

Форма обучения	заочная	
	на базе 9 кл.	на базе 11 кл.
Группа	-	ЗР-25, 26, 27
Курс	-	1, 2, 3
Семестр	-	1-3
Обязательная аудиторная нагрузка, в т.ч.:	-	160
- лекции, уроки, час.	-	-
- практические занятия, час.	-	-
- 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 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ №1568 от 09.12.2016г.

Разработчик:

_____ / Бойко И.А. /, преподаватель СПб ГБПОУ «АТТ»

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

Протокол № 8 от « 09 » марта 2022 г.

Председатель ЦК _____ / Бойко И.А. /

Проверено:

Зав. библиотекой _____ / Кузнецова В.В. /

Методист _____ / Мельникова Е.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
№ _7_ 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	8-18
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	21

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 иметь следующие умения и знания.

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 компетенций или их составляющих (элементов), достижения личностных результатов.

Общие компетенции.

ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 02 Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

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

ОК 05 Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК 07 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

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

ОК 09 Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 10 Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

ОК 11 Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

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 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-29ч.

Дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл и предусматривает использование часов вариативной части.

Знания и умения, которые углубляются	Наименование раздела, темы	Количество часов	Обоснование включения в рабочую программу
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессионально-социальных целей	Волейбол	9	Для совершенствования практических навыков владения техникой и тактикой игры
	Баскетбол	8	Для совершенствования практических навыков владения техникой и тактикой игры
	Промежуточная аттестация в форме ИПКР	12	Проверка результатов освоения программы

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. Основы физической культуры	6	6						
Раздел 2. Легкая атлетика	40	40						
Раздел 3. Баскетбол	30	30						
Раздел 4. Волейбол	30	30						
Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика	30	30						
Раздел 6. Лыжная подготовка	6	6						
Раздел 7. Плавание	6	6						
Курсовой проект/работа	-	-						
Итоговое занятие	-	-						
Промежуточная аттестация в форме ИПКР	6							6
Промежуточная аттестация в форме экзамена	-	-	-	-	-	-	-	-
Консультации	6							-
Итого объем образовательной программы	160	148	0	0	0	0	0	6

2.2 Распределение часов по курсам и семестрам

Распределение часов по курсам и семестрам на базе основного общего образования (11 классов)

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

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
	Курс 1				
	Самостоятельная работа.				
	Раздел 1. Основы физической культуры	2			
	<p>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и Социокультурное развитие личности.</p> <p>Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека.</p>	2	<p>Изучение рекомендованной литературы, дополнительной литературы просмотр телевизионных программ о здоровье Презентация по теме занятия</p>	<p>О1 О2 Д1 Д2</p>	<p>ОК 01, 02, 03,04,05 06,07, 08, 09,10,11</p> <p>ЛР 13, ЛР15,ЛР18,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39</p>
	Раздел 2. Легкая атлетика	13			
	<p>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.</p> <p>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</p>	15	стадион	<p>О1 О2 Д1 Д2</p>	<p>ОК 01, 02, 03,04,05 06,07, 08, 09,10,11</p> <p>ЛР 13, ЛР15,ЛР18,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39</p>

№ 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				
	Раздел 3. Баскетбол	10			
	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			О1 Д1 Д2	ОК 01, 02, 03,04,05 06,07, 08, 09,10,11
	Самостоятельная работа. 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			ЛР 13, ЛР15,ЛР18,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
	Раздел 4. Волейбол	10			
	Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.			О1 Д1	ОК 01, 02, 03,04,05

№ 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>Самостоятельная работа. 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		Д2	06,07, 08, 09,10,11 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
	Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика	10			
	Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах			О1 Д1	ОК 01, 02, 03,04,05

№ 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>Самостоятельная работа. 1.Техника коррекции фигуры 2.Подтягивание. Вис. Отжимание. Челночный бег. Кувырки. Упражнения с отягощениями. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Круговая тренировка на 5 - 6 станций 10. Выполнение простых акробатических упражнений, подтягивание, поднимание туловища из разных положений, отжимание, челночный бег, кувырки вперед (назад), стойка на лопатках, работа на тренажерах. Контрольные работы: Челночный бег 4х9м, 10х10м на время; поднимание туловища, подтягивание, сгибание-разгибание рук, вис на согнутых руках, наклон туловища, приседание на одной ноге.</p>	10		Д2	06,07, 08, 09,10,11 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
	Раздел 6. Лыжная подготовка	2			
	<p>Тема 6.1. Лыжная подготовка. Самостоятельная работа. 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 01, 02, 03,04,05 06,07, 08, 09,10,11 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
	Раздел 7. Плавание	2			
	Тема 7.1. Обучение технике плавания способом: «кроль на груди».	2	бассейн	О1 Д1	ОК 01, 02, 03,04,05

№ 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>Самостоятельная работа. Обучение технике плавания способом: «кроль на груди», «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>			Д2	06,07, 08, 09,10,11 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
1	Промежуточная аттестация в форме итоговой письменной контрольной работы.	2			
2	Консультации	2			
	Всего за 1курс	53			
	2 курс				
	Раздел 1. Основы физической культуры				
	Тема 1.2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом.	2	Изучение рекомендованной литературы, дополнительной литературы	О1 Д1 Д2	ОК 01, 02, 03,04,05 06,07, 08, 09,10,11
	<p>Самостоятельная работа. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.</p>	2			
	Раздел 2. Легкая атлетика	13			
	Тема 2.2. Бег на длинные дистанции		стадион	О1 Д1	ОК 01, 02, 03,04,05
	Самостоятельная работа.	13			

№ 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>Техника бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений. Техника бега по дистанции (беговой цикл). Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг). Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени. Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени.</p>			Д2	<p>06,07, 08, 09,10,11</p> <p>ЛР 13, ЛР15,ЛР18,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39</p>
	Раздел 3. Баскетбол	10			
	<p>Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.</p> <p>Самостоятельная работа.</p> <p>1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. 2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. 3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.</p>	10	Спортивный зал	О1 Д1 Д2	<p>ОК 01, 02, 03,04,05 06,07, 08, 09,10,11</p> <p>ЛР 13, ЛР15,ЛР18,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39</p>
	Раздел 4. Волейбол	10			
	<p>Тема 4.2.Техника нижней подачи и приёма после неё. Тема 4.3.Техника прямого нападающего удара.</p>			О1 Д1 Д2	<p>ОК 01, 02, 03,04,05 06,07, 08, 09,10,11</p>
	<p>Самостоятельная работа. Техника нижней подачи и приёма после неё.</p>	10			

№ 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
	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё. Техника прямого нападающего удара. Отработка техники прямого нападающего удара.				ЛР 13, ЛР15,ЛР18,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
	Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика	10			
	Тема 5.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Самостоятельная работа. Дартс. Настольный теннис. Фитнес. Ритмическая гимнастика. Гимнастическая аэробика.	10	Спортивный зал	О1 Д1 Д2	ОК 01, 02, 03,04,05 06,07, 08, 09,10,11 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
	Раздел 6. Лыжная подготовка	2			
	Тема 6.1. Лыжная подготовка. Самостоятельная работа. 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 01, 02, 03,04,05 06,07, 08, 09,10,11 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
	Раздел 7. Плавание	2			
	Тема 7.2. Обучение технике плавания способом: «брасс». Самостоятельная работа.	2	бассейн	О1 Д1	ОК 01, 02, 03,04,05

№ 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
	Обучение технике плавания способом: «басс». 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).			Д2	06,07, 08, 09,10,11 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
3	Промежуточная аттестация в форме итоговой письменной контрольной работы.	2			
4	Консультации	2			
	Всего за 2курс	53			
	3курс				
	Самостоятельная работа. Раздел 1. Основы физической культуры	2			
	Тема 1.1.Физическая культура в профессиональной подготовке и Социокультурное развитие личности Тема 1.2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом.		Изучение рекомендованной литературы, дополнительной литературы	О1 Д1 Д2	ОК 01, 02, 03,04,05 06,07, 08, 09,10,11
	Самостоятельная работа. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	2			
	Раздел 2. Легкая атлетика	14			
	Тема 2.3. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.		стадион	О1 Д1	ОК 01, 02, 03,04,05

№ 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>Самостоятельная работа. 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 способом «согнув ноги». Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив. Техника метания гранаты. Техника метания гранаты, контрольный норматив.</p>	14		Д2	06,07, 08, 09,10,11 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
	Раздел 3. Баскетбол	10			
	<p>Тема 3.4.Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.</p> <p>Самостоятельная работа. Техника владения баскетбольным мячом. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.</p>	10	Спортивный зал	О1 Д1 Д2	ОК 01, 02, 03,04,05 06,07, 08, 09,10,11 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
	Раздел 4. Волейбол	10			
	<p>Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом.</p> <p>Самостоятельная работа. Техника прямого нападающего удара. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу,</p>		Спортивный зал	О1 Д1 Д2	ОК 01, 02, 03,04,05 06,07, 08, 09,10,11

№ 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
	сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.	10			ЛР 13, ЛР15,ЛР18,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
	Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика	10			
	Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах. Самостоятельная работа. Техника коррекции фигуры .Подтягивание. Вис. Отжимание. Челночный бег. Кувырки. Упражнения с отягощениями. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц.	10	Спортивный зал	О1 Д1 Д2	ОК 01, 02, 03,04,05 06,07, 08, 09,10,11 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
	Раздел 6. Лыжная подготовка	2			
	Лыжная подготовка (в случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой). Самостоятельная работа. 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 01, 02, 03,04,05 06,07, 08, 09,10,11 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
	Раздел 7. Плавание	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
	<p>Совершенствование техники плавания способом: «кроль на груди», способом: «брасс».</p> <p>Самостоятельная работа.</p> <p>Совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации. Освоение элементов игры в водное поло (юноши), элементов фигурного плавания (девушки).</p>		бассейн	О1 Д1 Д2	<p>ОК 01, 02, 03,04,05 06,07, 08, 09,10,11</p> <p>ЛР 13, ЛР15,ЛР18,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39</p>
5	Промежуточная аттестация в форме итоговой письменной контрольной работы.	2			
6	Консультации	2			
	Всего за 3курс	54			
	Итого объем образовательной программы	160			

3 Условия реализации программы дисциплины

3.1 Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы должны быть предусмотрены учебные помещения.

- 1) Спортивный зал.
- 2) Тренажерный 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.

1. **Решетников Н.В.**, Физическая культура. Учебник. ОИЦ Академия. М., 2017, издательство.

2. Виленский, М.Я. Физическая культура: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с. — ISBN 978-5-406-08169-3. — URL: <https://book.ru/book/939387> (дата обращения: 18.02.2021). — Текст: электронный.

Дополнительная литература:

1. **Бароненко В.А.** Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие/ В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб. – М.: Альфа- М: НИЦ ИНФРА – М, 2020 г. (ЭБС ZNANIUM.COM)

2. Аллянов Ю.Н. Физическая Культура: учебник для СПО/Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский.- 3-е изд., испр. – М.: 2019 (ЭБС ЮРАЙТ).

4 Контроль и оценка результатов освоения программы дисциплины

4.1 Результаты освоения, критерии и методы оценки

Результаты освоения	Показатели оценки	Формы и методы оценки
Уметь:		
У1.Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Выполнение индивидуальных заданий	Выполнение двигательных тестов. Текущий контроль успеваемости
У2. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности, пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.
У3. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).	Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности, пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.
Знать:		
31. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Демонстрировать знания роли физической культуры	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование
32. Основы здорового образа жизни.	Демонстрировать знания основ здорового образа жизни	Устный опрос, тестирование
33. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности).	Демонстрировать знания о условиях профессиональной деятельности и зонах физического здоровья для специальности,	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование
34. Средства профилактики перенапряжения.	Демонстрировать знания о средствах профилактики перенапряжений.	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование

**КОМПЛЕКТ
КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

Дисциплина: ОГСЭ.04 Физическая культура

Специальность:

Форма обучения	заочная	
	на базе 9 кл.	на базе 11 кл.
Группа	-	ЗР-25, 26, 27
Курс	-	1,2,3
Семестр	-	1-3
Форма промежуточной аттестации	-	Итоговая письменная контрольная работа

2022 г.

Разработчик:

_____ / Бойко И.А. /, преподаватель СПБ ГБПОУ «АТТ»

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

Протокол № 8 от « 09 » марта 2022 г.

Председатель ЦК _____ / Бойко И.А. /

Проверено:

Методист _____ / Мельникова Е.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
№ _7_____ от « 27 » апреля 2022 г.

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

Утверждено
Приказом директора СПБ ГБПОУ «АТТ»
№70541д 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.04 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						
	У1	У2	У3	З1	З2	З3	З4
Раздел 1. Основы физической культуры							
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности				Р			
Раздел 2. Легкая атлетика							
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	УН	КН	ГТО	ДН			СД
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции.	УН	КН	ГТО	ДН	СД		
Тема 2.3. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	УН	КН	ГТО	ДН		СД	
Раздел 3. Баскетбол							
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	УН		КН		УС		
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение 2 шага – бросок кольцо с места.	УН		КН			УС	
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.	УН		КН	Р			УС
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	УН						УС
Раздел 4. Волейбол							
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек,	УН		КН	ДН	УС	СД	

Содержание учебного материала по программе	Тип контрольного задания						
	У1	У2	У3	З1	З2	З3	З4
технике верхней и нижней передач двумя руками.							
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё.	УН	КН		ДН	УС		СД
Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара.	УН	КН		ДН	УС		СД
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	УН		КН	Р	УС	СД	
Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика							
Тема 5.1. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	УН		ГТО		УС	СД	
Тема 5.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка.		КН		Р	ДН		
Раздел 6. Лыжная подготовка							
Тема 6.1. Лыжная подготовка.	УН		ГТО	ДН	УС		
Раздел 7. Плавание							
Тема 7.1. Обучение технике плавания способом: «кроль на груди».	УН		ГТО	ДН	УС		
Тема 7.2. Обучение технике плавания способом: «брасс».	УН		ГТО	ДН	УС		

Условные обозначения:

УН – учебные нормативы

ГТО – нормативы комплекса ГТО

Р – реферат

СД – судейство соревнований

ДН – дневник самоконтроля

УС – участие в соревнованиях

КН – контрольные нормативы

2 Пакет экзаменатора

2.1 Условия проведения

Итоговая письменная контрольная работа проводится одновременно для всей группы на последнем занятии.

Условия приема: допускаются до сдачи итоговой письменной контрольной работы все студенты.

Количество вариантов контрольных заданий: 10.

Время проведения: 90 минут.

Требования к содержанию, объему, оформлению и представлению: Каждый вариант итоговой письменной контрольной работы 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 объеме; при ответе на тестовое задание – выбирает один правильный ответ из приведенных ответов. Перед началом итоговой письменной контрольной работы 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.

Оценка «зачет» ставится, если студент выполнил все контрольные задания в полном объеме, и правильность ответа составила не менее 60 % по итогам их выполнения.

Оценка «незачет» ставится, если студент выполнил контрольные задания не в полном объеме или выполнил не все контрольные задания.

3 Пакет экзаменуемого

3.1 Задания для итоговой письменной контрольной работы

Вариант №1

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

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).

Тестовое задание

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. Что отражает сущность понятия «спорт»?

a. Сфера досуга

b. Система оздоровительных мероприятий

c. Система соревнований и подготовки к ним

Вариант №2

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Содержание лёгкой атлетики (бег, прыжки, метания, многоборья).
2. Физическая культура в режиме трудового дня (производственная гимнастика, вводная гимнастика, физкультурная пауза.)

Тестовое задание

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. У здорового человека систолическое давление при высокой физической нагрузке...

a. не изменяется

b. повышается

c. понижается

Вариант №3

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Методика обучения технике спортивной ходьбы (задачи (6) с примерами физических упражнений).
2. Оценка физической подготовленности людей разного возраста по результатам 12-минутного теста в плавании (таблица по К. Куперу, 1987).

Тестовое задание

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. Что является субъективным показателем самоконтроля?

a. частота сердечных сокращений

b. спортивный результат

c. самочувствие

Вариант №4

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Техника бега на короткие дистанции (задачи (6) с примерами физических упражнений).
2. Физическая культура – источник духовной культуры.

Тестовое задание

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. Резко выраженный изгиб - искривление позвоночника называется ...

a. лордоз

в. сколиоз

с. все перечисленное

Вариант №5

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Оценка физической подготовленности людей разного возраста по результатам 12-минутного бегового теста (по К. Куперу, 1987)
2. Утомление при физической и умственной работе.

Тестовое задание

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. При малоподвижной работе в перерыв лучше заняться ...

а. шахматами, шашками

б. физическими упражнениями

с. спокойным решением кроссвордов

д. чтением газет и журналов с коллегами

Вариант №6

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Средства физической культуры (физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы).
2. Гиподинамия и её неблагоприятное влияние на организм.

Тестовое задание

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. Жизненная емкость легких человека зависит ...

а. только от роста тела

б. только от уровня функциональной подготовленности

с. всего вышеперечисленного

Вариант №7

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Психологическое напряжение и перенапряжение в тренировочном процессе.
2. Основы самоконтроля.

Тестовое задание

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. Какой спорт, в первую очередь, расширяет возможности человека в комплексном развитии физических качеств, гармонизации телесного развития и укреплении здоровья?

а. Олимпийский спорт

б. Профессиональный спорт

с. Массовый спорт

Вариант №8

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Правила игры в баскетбол.
2. Подбор физических упражнений, способствующих увеличению веса.

Тестовое задание

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. Что понимается по спортивной культурой человека?

а. Уровень компетенций

б. Обладание высокими телесными кондициями

с. Способность реализовать двигательный потенциал в соревнованиях

Вариант №9

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития скоростных способностей.

2. Эмоциональная регуляция двигательной деятельностью.

Тестовое задание

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. По каким признакам определяется олимпийская культура человека?

a. Поведенческим стереотипам

b. Высокой двигательной активности

с. Стилю жизни, соответствующему идеологии Олимпийской Хартии

Вариант №10

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Общеразвивающие упражнения (в парах) а) упражнения с отягощением; б) в сопротивлении; в) упражнения в перетягивании; г) в сталкивании.

2. Алкоголь, курение, анаболические препараты – их влияние на организм человека.

Тестовое задание

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. При малоподвижной работе в перерыв лучше заняться ...

a. шахматами, шашками

b. физическими упражнениями

c. спокойным решением кроссвордов

d. чтением газет и журналов с коллегами

РЕЦЕНЗИЯ
на рабочую программу
по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура
по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей.

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

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ №1568 от 09.12.2016г. Рабочая программа содержит:

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

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

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

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

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

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

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

Реализация рабочей программы дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура способствует подготовке квалифицированных и компетентных специалистов по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей и может быть рекомендована к использованию другими образовательными учреждениями профессионального и дополнительного образования, реализующими образовательную программу среднего профессионального образования.

Рецензент

Преподаватель СПб ГБПОУ «АТТ»

Трофимишин П.И.

/ _____ /