

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: СГ.04 Физическая культура

Специальность : 43.02.06 Сервис на транспорте
(по видам транспорта)

Форма обучения	очная	
	на базе 9 кл.	на базе 11 кл.
Группа	ДС-31	-
Курс	2,3	-
Семестр	3,4,5,6	-
Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем, в т.ч.:	118	-
- лекции, уроки, час.	8	-
- практические занятия, час.	102	-
- лабораторные занятия, час.	-	-
- курсовой проект/работа, час.	-	-
- промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта, час.	8	-
Промежуточная аттестация в форме экзамена, в т.ч	-	-
- самостоятельная работа, час.	-	-
- консультации, час.	-	-
- экзамен, час.	-	-
Самостоятельная работа, час.	0	-
Итого объём образовательной программы, час.	118	-

2023 г.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности 43.02.06 Сервис на транспорте (по видам транспорта) , утвержденного приказом Министерства просвещения РФ № 777 от 26 августа 2022 года.

Разработчик:

Преподаватель СПб ГБПОУ «АТТ» Бойко И.А.

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

Председатель ЦК Бойко И.А.

Проверено:

Зав. библиотекой Кузнецова В.В.

Методист Жуковская А.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

Акт согласования с работодателем
№ 9 от «26» апреля 2023 г.

Содержание

1	Общая характеристика программы	3
1.1	Цели и планируемые результаты освоения программы	3
1.2	Использование часов вариативной части образовательной программы	4
2	Структура и содержание программы	5
2.1	Структура и объём программы	5
2.2	Распределение нагрузки по курсам и семестрам	6
2.3	Тематический план и содержание программы	7
3	Условия реализации программы	23
3.1	Материально-техническое обеспечение программы	23
3.2	Информационное обеспечение программы	23
4	Контроль и оценка результатов освоения программы	24
	Приложение 1 Комплект контрольно-оценочных средств	25

1 Общая характеристика программы

1.1 Цели и планируемые результаты освоения программы

Цели дисциплины: способствовать формированию физической культуры выпускника и способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовке к профессиональной деятельности, предупреждению профессиональных болезней.

Задачи дисциплины: в результате изучения обучающийся должен

Уметь:

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 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 специальности;

З4 - средства профилактики перенапряжения.

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих общих и профессиональных компетенций или их составляющих (элементов).

Общие компетенции.

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

Личностные результаты.

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

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

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

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

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

ЛР 22 Приобретение навыков общения и самоуправления.

ЛР 23 Получение обучающимися возможности самораскрытия и самореализация личности.

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

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

ЛР 31 Активно применяющий полученные знания на практике.

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

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

ЛР 39 Проявлять доброжелательность к окружающим, деликатность, чувство такта и готовность оказать услугу каждому кто в ней нуждается.

1.2 Использование часов вариативной части образовательной программы

Дисциплина входит в 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
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Раздел Лёгкая атлетика	6	Для развития общей физической подготовки
	Раздел Баскетбол	6	Для совершенствования практических навыков владения техникой и тактикой игры
	Раздел Волейбол	6	Для совершенствования практических навыков владения техникой и тактикой игры
Итого		18	

2 Структура и содержание программы

2.1 Структура и объем программы

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
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности	8	0	8	8	0	0	0	0
Раздел 2. Легкая атлетика	40	0	40		40	0	0	0
Раздел 3. Игровые виды спорта(баскетбол, волейбол, футбол)	58	0	58	0	58	0	0	0
Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	4	0	4	0	4	0	0	0
Итоговое занятие								
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	8	0	8	-	-	-	-	8
Промежуточная аттестация в форме экзамена		-	-	-	-	-	-	-
Итого объем образовательной программы	118	0	118	8	102	0	0	8

2.2 Распределение часов по курсам и семестрам

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

№ п/п	Учебный год	2023/2024		2024/2025		2025/2026		2026/2027		ИТОГО
	Курс	I		II		III		IV		
	Семестр	1	2	3	4	5	6	7	8	
1.	Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем, в т.ч.:			34	44	24	16			118
	- лекции, уроки, час.			2	2	2	2			8
	- практические занятия, час.			30	40	20	12			102
	- лабораторные занятия, час.			0	0	0	0			0
	- курсовой проект/работа, час.			0	0	0	0			0
	- промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта, час.			2	2	2	2			8
2.	Промежуточная аттестация в форме экзамена, в т.ч.:			0	0	0	0			0
	- самостоятельная работа, час.			0	0	0	0			0
	- консультации, час.			0	0	0	0			0
	- экзамен, час.			0	0	0	0			0
3.	Самостоятельная работа, час.			0	0	0	0			0
4.	Итого объём образовательной программы, час.			34	44	24	16			118

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 компетенций, личностных результатов
	Семестр 3 (9 кл.)				
	Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности	2			
1.	<p>Тема 1.1 Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.</p> <p>Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика основных состояний организма: разминка, вращивание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия</p> <p>Воспитательный компонент.</p> <p>День памяти жертв блокады.- Футбольный матч среди отделений.</p> <p>Спартакиада среди студентов организаций среднего профессионального образования Санкт-Петербурга</p>	2	Изучение рекомендованной литературы, дополнительной литературы просмотр телевизионных программ о здоровье Презентация по теме занятия	О1 О2 Д1 Д2	ОК 08 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,20,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр. Домашнее задание	Коды формируемых компетенций, личностных результатов
	Раздел 2 Легкая атлетика	14			
2.	Тема 2.1. Техника бега на короткие дистанции и прыжок в длину с места Бег на корот. дистанции спец. беговые упр. Повт. бег на отрезках 60 и 80 м. Прыжки в длину с места, кроссовая подготовка. Бег 2x250м. Двусторонняя игра в футбол ОФП.	2	стадион	О1 О2 Д1	ОК 08 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,20,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
3.	Обучение технике прыжка в длину с места, обучение технике бега на короткие дистанции. Общая физическая подготовка на снарядах: Брусья, Перекладина. Учебная игра в футбол.	2	стадион	О1 О2 Д1	ОК 08 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,20,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
4.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Приём контрольного норматива в бег на 100м. Совершенствование прыжка в длину с места . Воспитательный компонент. Спартакиада среди студентов организаций среднего профессионального образования Санкт-Петербурга	2	стадион	О1 О2 Д1	ОК 08 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,20,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
5.	Совершенствование прыжка в длину с места ,приём контрольного норматива в прыжках в длину Общая физическая подготовка на снарядах: Брусья, Перекладина. Учебная игра в футбол.	2	стадион	О1 О2 Д1	ОК 08 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,20,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
6.	Тема 2.2. Бег на средние дистанции. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Бег с высокого старта, бег по повороту. Интервальный бег 4x200 м. Общая физическая подготовка на гимнастическом городке. Упражнения на брусьях, перекладине. Игра в футбол.	2	стадион	О1 О2 Д1 Д2	ОК 08 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,20,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр. Домашнее задание	Коды формируемых компетенций, личностных результатов
7.	Совершенствование техники бега на средние дистанции. Бег с высокого старта, бег по повороту. Интервальный бег 3х200 м. Общая физическая подготовка на снарядах. Игра в футбол.	2	стадион	О1 О2 Д1 Д2	ОК 08 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,20,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
8.	Совершенствование техники бега на средние дистанции Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши Общая физическая подготовка на снарядах. Игра в футбол.	2	стадион	О1 О2 Д1 Д2	ОК 08 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,20,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
Раздел 3. Игровые виды спорта- Баскетбол		14			
9.	Тема 3.1. Техника игры в баскетбол . Стойка и перемещение баскетболиста. Приём и передача б/б мяча двумя руками от груди. Обучение ведению б/б мяча. Общая физическая подготовка. Учебная игра в баскетбол.	2	Спортивный зал, баскетбольные мячи	О1 О2 Д1	ОК 08 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,20,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
10.	Обучение передаче б/б мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Обучение перемещениям в баскетболе. Обучение технике ведения баскетбольного мяча. Круговая тренировка на тренажерах ОРУ в парах. Двусторонняя игра в баскетбол без ведения и с ведением.	2	Спортивный зал, баскетбольные мячи	О1 О2 Д1	ОК 08 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,20,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
11.	Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение 2 шага – бросок кольцо с места. Обучение технике ведения мяча правой и левой рукой. Учебная игра в баскетбол. Общая физическая подготовка	2	Спортивный зал, баскетбольные мячи	О1 О2 Д1	ОК 08 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,20,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр. Домашнее задание	Коды формируемых компетенций, личностных результатов
12.	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу	2	Спортивный зал, баскетбольные мячи	О1 О2 Д1	ОК 08 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,20,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
13.	Техника выполнения штрафного броска. Прием контрольного норматива: Штрафные броски. Учебная игра в баскетбол. Атлетическая гимнастика.	2	Спортивный зал, баскетбольные мячи	О1 О2 Д1	ОК 08 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,20,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
14.	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Техника владения баскетбольным мячом Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо	2	Спортивный зал, баскетбольные мячи	О1 О2 Д1	ОК 08 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,20,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
15.	Совершенствование элементов техники игры в баскетбол, броски с разных положений. Прием контрольного норматива: «бросок баскетбольного мяча с 10 точек»: Юн: 5-5; 4-4; 3-3 (попадания) Дев: 5-4; 4-3; 3-2 (попадания) Общая физическая подготовка.	2	Спортивный зал, баскетбольные мячи	О1 О2 Д1	ОК 08 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,20,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
	Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	2			
16.	Тема 4.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных упражнений. Комплекс физических упражнений на развитие силы мышц туловища. Игра в настольный теннис.	2	Спортивный зал	О1 О2 Д1	ОК 08 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,20,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр. Домашнее задание	Коды формируемых компетенций, личностных результатов
17.	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта.	2			
	Всего за 3 семестр (9 кл.)	34			
	Семестр 4 (9 кл.)				
	Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности	2			
18.	Тема 1.2. Здоровый образ жизни. Техника безопасности на уроках физической культуры. Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Техника безопасности. Выполнение комплексов дыхательных упражнений Воспитательный компонент. День памяти жертв блокады.- Футбольный матч среди отделений.	2	Изучение рекомендованной литературы, дополнительной литературы просмотр телевизионных программ о здоровье Презентация по теме занятия	О1	ОК 08 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,20,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
	Раздел 3. Игровые виды спорта- Волейбол	16	Спортивный зал, волейбольные мячи, сетка.	О1 О2 Д1	ОК 08 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,20,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
19.	Тема 3.2. Техника игры в волейбол Стойка и перемещение волейболиста. Обучение техники приема и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху. Учебная игра в волейбол. Атлетическая гимнастика. Упражнения для развития мышц рук и пресса.	2	Спортивный зал, волейбольные мячи, сетка.	О1 О2 Д1	ОК 08 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,20,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр. Домашнее задание	Коды формируемых компетенций, личностных результатов
20.	Совершенствование техники приема волейбольного мяча двумя руками сверху. Передачи волейбольного мяча в колоннах, в парах, на месте, в движении, в движении по кругу. Учебная игра в волейбол. Прием контрольного норматива, в комплексной силе: отжимания от пола за 30сек и сгибание разгибание туловища за 30сек. Юн: 5-55; 4-50; 3-45раз. Дев: (пресс) 5-22; 4-20; 3-18 раз.	2	Спортивный зал, волейбольные мячи, сетка.	О1 О2 Д1	ОК 08 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,20,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
21.	Обучение техники приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу. Передача перед собой, в парах, у стенки. Учебная игра в волейбол. Прием контрольного норматива в челночном беге 4 x 9м. Юн: 5-9.2; 4-9.6; 3-9.9 сек Дев: 5-10; 4-11; 3-11.5 сек	2	Спортивный зал, волейбольные мячи, сетка.	О1 О2 Д1	ОК 08 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,20,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
22.	Обучение техники нижней прямой подачи имитация, подача в стенку, подача в парах, подача через сетку. Совершенствование техники приема и передач волейбольного мяча сверху. Ученая игра в волейбол. Атлетическая гимнастика. Круговая тренировка на тренажерах для развития силы мышц рук, ног, туловища.	2	Спортивный зал, волейбольные мячи, сетка.	О1 О2 Д1	ОК 08 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,20,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
23.	Обучение техники нижней прямой подачи имитация, подача в стенку, подача в парах, подача через сетку. Совершенствование техники приема и передач волейбольного мяча сверху. Ученая игра в волейбол. Атлетическая гимнастика. Круговая тренировка на тренажерах для развития силы мышц рук, ног, туловища.	2	Спортивный зал, волейбольные мячи, сетка.	О1 О2 Д1	ОК 08 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,20,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр. Домашнее задание	Коды формируемых компетенций, личностных результатов
24.	Обучение техники нападающего удара. Совершенствование техники верхней прямой подачи, нижней прямой подачи. Учебная игра в волейбол. Атлетическая гимнастика. Прием контрольного норматива в отжимании на гирих. Юн: 5-35; 4-30; 3-25 раз Дев: 5-14; 4-12; 3-10 раз Учебная игра в волейбол.	2	Спортивный зал, волейбольные мячи, сетка. Спортивный зал, волейбольные мячи, сетка.	О1 О2 Д1	ОК 08 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,20,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
25.	Прием контрольного норматива в нижней прямой подаче. Подача волейбольного мяча в зоны. Атлетические упражнения для развития вестибулярного аппарата.	2	Спортивный зал, волейбольные мячи, сетка.	О1 О2 Д1	ОК 08 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,20,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
26.	Учебная игра в волейбол. Тактика нападения в волейболе. Комплекс физических упражнений для развития силы мышц туловища.	2	Спортивный зал, волейбольные мячи, сетка.	О1 О2 Д1	ОК 08 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,20,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
Раздел 3. Игровые виды спорта- Футбол		8			
27.	Тема 3.3. Техника игры в футбол Отработка техники перемещения мяча по полю, его ведения, передачи. Общая физическая подготовка. Учебная игра в футбол.	2	Стадион, футбольные мячи	О1 О2 Д1	ОК 08 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,20,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
28.	Обучение технике отработки ударов по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Специальные упражнения. Учебная игра в футбол	2	Стадион, футбольные мячи	О1 О2 Д1	ОК 08 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,20,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр. Домашнее задание	Коды формируемых компетенций, личностных результатов
29.	Обучение технике приём мяча: ногой, головой. Освоение техники ударов по воротам. Обманных движений; обводки соперника, отбора мяча. Учебная игра в футбол. Комплекс физических упражнений на развитие силы мышц ног.	2	Стадион, футбольные мячи	О1 О2 Д1	ОК 08 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,20,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
30.	Выстраивание тактики игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами	2	Стадион, футбольные мячи	О1 О2 Д1	ОК 08 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,20,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
Раздел 2 Легкая атлетика		16			
31.	Тема 2.2. Техника бега на длинные дистанции. Обучение технике кроссового бега. Бег по различному грунту, повторный бег 2 x 250м. Атлетическая гимнастика. Упражнения в парах на шинах. Игра в футбол.	2	стадион	О1 О2 Д1	ОК 08 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,20,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
32.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега. Учебная игра в футбол.	2	стадион	О1 О2 Д1	ОК 08 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,20,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
33.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Учебная игра в футбол.	2	стадион	О1 О2 Д1	ОК 08 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,20,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр. Домашнее задание	Коды формируемых компетенций, личностных результатов
34.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Приём контрольного норматива в беге на 1000м Юн, 500м Дев. Учебная игра в футбол.	2	стадион	О1 О2 Д1	ОК 08 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,20,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
35.	Тема 2.4. Техника прыжков в длину с разбега Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», с 3-х, 5-ти шагов. Учебная игра в футбол.	2	стадион	О1 О2 Д1	ОК 08 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,20,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
36.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов Учебная игра в футбол.	2	стадион	О1 О2 Д1	ОК 08 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,20,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
37.	Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Учебная игра в футбол.	2	стадион	О1 О2 Д1	ОК 08 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,20,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
38.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Приём контрольного норматива в беге на 3000м Юн, 2000м Дев. Учебная игра в футбол.	2	стадион	О1 О2 Д1	ОК 08 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,20,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
39.	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта.	2			
	Всего за 4 семестр (9 кл.)	44			

№ 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 компетенций, личностных результатов
	Семестр 5 (9 кл.)				
	Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности	2			
40.	<p>Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма.</p> <p>Техника безопасности.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушении осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса</p> <p>Воспитательный компонент.</p> <p>День памяти жертв блокады.- Футбольный матч среди отделений.</p> <p>Спартакиада среди студентов организаций среднего профессионального образования Санкт-Петербурга</p>	2	Изучение рекомендованной литературы, дополнительной литературы просмотр телевизионных программ о здоровье Презентация по теме занятия	О1	ОК 08 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,20,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
	Раздел 2 Легкая атлетика	10			
41.	<p>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции.</p> <p>Специальные беговые упражнения. Повторный бег на отрезках 60 и 80 метров. Прыжковая подготовка в длину с места. Бег 3 x 250м. Двухсторонняя игра в футбол. Общая физическая подготовка.</p>	2	стадион	О1 Д1	ОК 08 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,20,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр. Домашнее задание	Коды формируемых компетенций, личностных результатов
42.	Обучение технике прыжка в длину с места, обучение технике бега на средние дистанции. Кроссовая подготовка. Повторный бег 4 x 200м. Общая физическая подготовка на снарядах: брусья, перекладина. Учебная игра в футбол.	2	стадион	О1 Д1	ОК 08 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,20,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
43.	Совершенствование техники прыжка в длину с места, обучение технике бега на средние дистанции. Повторный бег 4 x 200м. Общая физическая подготовка на снарядах: брусья, перекладина. Учебная игра в футбол.	2	стадион	О1 Д1	ОК 08 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,20,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
44.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Прием контрольного норматива бег на 100м. Юн: 5-14.0; 4-14.5; 3-15.0 Дев: 5-16.2; 4-16.5; 3-17.5 Общая физическая подготовка и игра в футбол.	2	стадион	О1 Д1	ОК 08 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,20,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
45.	Прием контрольного норматива в прыжках в длину с места: Юн: 5-2.30; 4-2.20; 3-2.10м Дев: 5-1.90; 4-1.80; 3-1.70м Учебная игра в футбол. Общая физическая подготовка.	2	стадион	О1 Д1	ОК 08 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,20,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
	Раздел 3. Игровые виды спорта- Баскетбол	10			
46.	Тема 3.1. Приемы перемещения. Стойка баскетболиста. Ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди. Обучение ведению баскетбольного мяча. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития мышц туловища. Учебная игра в баскетбол	2	Спортивный зал, баскетбольные мячи.	О1 Д1	ОК 08 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,20,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр. Домашнее задание	Коды формируемых компетенций, личностных результатов
47.	Совершенствование передачи баскетбольного мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча. Общая физическая подготовка. Прием контрольного норматива в висе на согнутых руках на перекладине: Юн: 5-53; 4-45; 3-33 сек Дев: 5-15; 4-12; 3-10 сек.	2	Спортивный зал, баскетбольные мячи.	О1 Д1	ОК 08 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,20,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
48.	Совершенствование техники броска баскетбольного мяча двумя руками от головы. Совершенствование техники ведения и передач баскетбольного мяча одной рукой от плеча. Учебная игра в баскетбол. Общая физическая подготовка. Упражнения с набивными мячами.	2	Спортивный зал, баскетбольные мячи.	О1 Д1	ОК 08 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,20,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
49.	Совершенствование техники броска баскетбольного мяча после ведения и двойного шага. Совершенствование техники ведения, ловли, передач баскетбольного мяча. Двухсторонняя игра в баскетбол. Общая физическая подготовка. Прием контрольного норматива в комплексной силе: Юн: 5-60, 4-55, 3-50. Дев: 5-50, 4-45, 3-40	2	Спортивный зал, баскетбольные мячи.	О1 Д1	ОК 08 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,20,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
50.	Приём контрольного норматива :бросок баскетбольного мяча с 10 точек. Юн: 5-5; 4-4; 3-3 (попадания) Дев: 5-4; 4-3; 3-2 (попадания) Общая физическая подготовка. Двухсторонняя игра в баскетбол	2	Спортивный зал, баскетбольные мячи.	О1 Д1	ОК 08 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,20,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
51	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта.	2			
	Всего за 5 семестр (9 кл.)	24			

№ 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 компетенций, личностных результатов
	Семестр 6 (9 кл.)				
	Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности	2			
52.	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия Воспитательный компонент. День здоровья.	2	Изучение рекомендованной литературы, дополнительной литературы просмотр телевизионных программ о здоровье Презентация по теме занятия	О1	ОК 08 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,20,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
	Раздел 3. Игровые виды спорта- Волейбол	10			
53.	Тема 3.2. Спорт игры. Волейбол. Совершенствование техники приема и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху. Стойка и перемещение волейболиста. Учебная игра в волейбол. Атлетическая гимнастика. Упражнения для развития мышц рук и пресса.	2	Спортивный зал, волейбольная сетка, в/л мячи.	О1 Д1	ОК 08 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,20,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
54.	Совершенствование техники приема волейбольного мяча двумя руками сверху. Передачи волейбольного мяча в колоннах, в парах, на месте, в движении, в движении по кругу. Учебная игра в волейбол. Прием контрольного норматива в отжимании от пола. Юн: 5-42, 4-36, 3-30.	2	Спортивный зал, волейбольная сетка, в/л мячи.	О1 Д1	ОК 08 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,20,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр. Домашнее задание	Коды формируемых компетенций, личностных результатов
55.	Совершенствование техники нижней прямой подачи имитация, подача в стенку, подача в парах, подача через сетку. Совершенствование техники приема и передач волейбольного мяча сверху. Ученая игра в волейбол. Атлетическая гимнастика. Круговая тренировка на тренажерах для развития силы мышц рук, ног, туловища.	2	Спортивный зал, волейбольная сетка, в/л мячи.	О1 Д1	ОК 08 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,20,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
56	Совершенствование техники приема и передачи волейбольного мяча снизу, сверху. Учебная игра в волейбол. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки	2	Спортивный зал, волейбольная сетка, в/л мячи.	О1 Д1	ОК 08 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,20,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
57	Учебная игра в волейбол. Атлетическая гимнастика. Прием контрольного норматива в отжимании на гириях. Юн: 5-35; 4-30; 3-25 раз Дев: 5-14; 4-12; 3-10 раз	2	Спортивный зал, волейбольная сетка, в/л мячи.	О1 Д1	ОК 08 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,20,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
	Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ПФП)	2			
58.	Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма	2	Спортивный зал		ОК 08 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,20,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
59.	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта.	2			
	Всего за 6 семестр (9 кл.)	16			
	Промежуточная аттестация в форме экзамена в т.ч.:	0			

№ 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 компетенций, личностных результатов
	самостоятельная работа	0			
	консультации	0			
	экзамен	0			
	Итого объем образовательной программы	118			

3 Условия реализации программы

3.1 Материально-техническое обеспечение программы

Для реализации программы предусмотрены учебные помещения.

1. Спортивный зал
2. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий
3. Стрелковый тир в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы

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:

О1 Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — URL:<https://book.ru/book/943895> (дата обращения: 19.12.2022). — Текст: электронный.

О2 Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование).

Дополнительная литература:

Д1 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).

Д2 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, 2022 — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. —

URL:<https://urait.ru/bcode/495699>

4 Контроль и оценка результатов освоения программы

Результаты освоения	Показатели оценки	Формы и методы оценки
Уметь:		
У1 - Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	<p>Критерии оценки</p> <p>«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предпрограммой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	Выполнение двигательных тестов. Текущий контроль успеваемости
У2 - Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;		Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.
У3- Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии (специальности).		Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.
Знать:		
31 - Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.		Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование
32 - Основы здорового образа жизни.		Устный опрос, тестирование
33- Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности).		Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование
34-Средства профилактики перенапряжения.		Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование

КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Дисциплина: СГ.04 Физическая культура

Специальность 43.02.06 Сервис на транспорте (по видам
транспорта)

Форма обучения	очная	
	на базе 9 кл.	на базе 11 кл.
Группа	ДС-31	
Курс	2,3	
Семестр	3,4,5,6	
Форма промежуточной аттестации	Дифференцированный зачёт	

2023 г.

Разработчик:

Преподаватель СПб ГБПОУ «АТТ» Бойко И.А.

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

Председатель ЦК Бойко И.А.

Проверено:

Методист Жуковская А.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

Акт согласования с работодателем
№ 9 от «26» апреля 2023 г.

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 учебной дисциплине СГ.04 Физическая 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, 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. Научно-методические основы формирования физической культуры личности							
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 3. Волейбол							
Тема . 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 Техника нижней подачи и приёма после неё.	УН	КН		ДН	УС		СД
Тема Техника прямого нападающего удара.	УН	КН		ДН	УС		СД
Тема Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	УН		КН	Р	УС	СД	
Раздел 3. Футбол							
Тема Отработка техники перемещения мяча по полю, его ведения, передачи.	УН		КН	ДН	УС	СД	
Обучение технике отработки ударов по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой.	УН	КН		ДН	УС		СД
Обучение технике приём мяча: ногой, головой. Освоение техники ударов по воротам. Обманных движений; обводки соперника, отбора мяча.	УН	КН		ДН	УС		СД

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

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 ознакамливаются 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

3.1 Перечень нормативы по физической культуре для студентов 1-4 курсов

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 гирях	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 4x9 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 3x10 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

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 висе 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 гири				+						
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 СГ.04 Физическая культура
для специальности 43.02.06 Сервис на транспорте (по видам транспорта)

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

Рабочая программа дисциплины СГ.04 Физическая культура составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 43.02.06 Сервис на транспорте (по видам транспорта), утверждённого приказом Министерства просвещения РФ № 777 от 26 августа 2022 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 СГ.04 Физическая культура способствует в подготовке квалифицированных и компетентных специалистов по специальности 43.02.06 Сервис на транспорте (по видам транспорта) и может быть рекомендована к использованию другими образовательными учреждениями профессионального и дополнительного образования, реализующими образовательную программу среднего профессионального образования.

Рецензент
Преподаватель СПб ГБПОУ «АТТ»

Алешин В.А.