

Правительство Санкт-Петербурга
Комитет по науке и высшей школе

Санкт-Петербургское государственное
бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«АКАДЕМИЯ ТРАНСПОРТНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
СПб ГБПОУ «АТТ»
Протокол от 16 апреля 2025 г.
№ 5

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
СПб ГБПОУ «АТТ»
от 16 апреля 2025 г.
№822/178а

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина: СГ.04 Физическая культура.

Профессия: 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

Форма обучения	очная	
	на базе 9 кл.	на базе 11 кл.
Группа	ПМ-51, 52, 53, 54	
Курс	2	
Семестр	3-4	
Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем, в т.ч.:	48	
- лекции, уроки, час.	4	
- практические занятия, час.	40	
- лабораторные занятия, час.		
- курсовой проект/работа, час.		
- промежуточная аттестация, час.	4	
Промежуточная аттестация в форме экзамена, в т.ч		
- самостоятельная работа, час.		
- консультации, час.		
- экзамен, час.		
Самостоятельная работа, час.		
Итого объем образовательной программы, час.	48	
Форма промежуточной аттестации	Дифференцированный зачет, дифференцированный зачет	

2025 г.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей утвержденного приказом Министерства просвещения РФ № 580 от 16.08.2024 года.

Разработано:

Преподавателем СПб ГБПОУ «АТТ» Соколовым Р.А.

Рассмотрено и одобрено
на заседании цикловой комиссией № 4 «Физическая культура и безопасность жизнедеятельности»
СПб ГБПОУ «АТТ»
Протокол № 8 от 12 марта 2025 г.

Председатель ЦК Бойко И.А.

Проверено:

Зав. библиотекой Кузнецова В.В.

Методист Алексеенкова П.А

Зав. методическим кабинетом Мельникова Е.В.

Рекомендовано и одобрено
на заседании методического совета СПб ГБПОУ «АТТ»
Протокол № 4 от 26 марта 2025 г.

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

Согласовано
с работодателем
Акт № 4 от 16 апреля 2025 г.

Содержание

1 Общая характеристика программы	3
1.1 Цели и планируемые результаты освоения программы	3
1.2 Использование часов вариативной части образовательной программы	3
2 Структура и содержание программы	4
2.1 Структура и объём программы	4
2.2 Распределение нагрузки по курсам и семестрам	5
2.3 Тематический план и содержание программы	6
3. Условия реализации программы	13
3.1 Материально-техническое обеспечение программы	13
3.2 Учебно-методическое обеспечение программы	13
4. Контроль и оценка результатов освоения программы	14
Приложение 1 Оценочные материалы	16

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 заболеваний.

Задачи дисциплины: в результате изучения дисциплины обучающийся должен.

Уметь:

У1- организовывать работу коллектива и команды;

У2 - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;

У3 - использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

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 данной специальности;

З4 - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

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

Общие компетенции.

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

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

1.2 Использование часов вариативной части образовательной программы

Дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл и предусматривает использование 12 часов вариативной части.

Знания и умения, которые углубляются	Наименование раздела, темы	Количество часов	Обоснование включения в рабочую программу
У3 - использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Волейбол	6	Для совершенствования практических навыков владения техникой и тактикой игры
	Баскетбол	6	Для совершенствования практических навыков владения техникой и тактикой игры

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. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ	4	0	4	4	-			
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности	40	0	40		40			
Курсовой проект/работа	-	-	-	-	-			
Итоговое занятие								
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	4	-	4		-			4
Промежуточная аттестация в форме экзамена	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого объем образовательной программы	48	0	48	4	40	0	0	4

2.2 Распределение часов по курсам и семестрам

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

Учебный год	2024/2025		2025/2026		2026/2027		2027/2028		ИТОГО
Курс	I		II		III		IV		
Семестр	1	2	3	4	5	6	7	8	
Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем, в т.ч.:			22	26					48
- лекции, уроки, час.			2	2					4
- практические занятия, час.			18	22					40
- лабораторные занятия, час.			-	-					
- курсовой проект/работа, час.			-	-					
- промежуточная аттестация, час.			2	2					4
Промежуточная аттестация в форме экзамена, в т.ч.:									
- самостоятельная работа, час.									
- консультации, час.									
- экзамен, час.									
Самостоятельная работа, час.									
Итого объём образовательной программы, час.			22	26					48
Форма промежуточной аттестации			ДЗ	ДЗ					ДЗ, ДЗ

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. Домашнее задание	Коды формируемых умений и знаний, компетенций
	Семестр 3 (9кл.)	22			
	Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ	2			
1.	Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура» Воспитательный компонент. День памяти жертв блокады.- Футбольный матч среди отделений. Спартакиада среди студентов организаций среднего профессионального образования Санкт-Петербурга	2	Изучение рекомендованной литературы, дополнительной литературы просмотр телевизионных программ о здоровье Презентация по теме занятия	О1	ОК 04 ОК 08 У1-У3 32
	Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика.	12			
2.	Тема 2.1. Кроссовая подготовка. Равномерный кросс. Бег с равномерной скоростью, совершенствование техники выполнения кросса. Входной контроль знаний. Контрольный норматив подтягивание на перекладине	2	Уличная спортивная площадка	О1 Д1	ОК 04 ОК 08 У1-У3 31-34
3.	Тема 2.2. Бег на короткие дистанции. Выполнение скоростных упражнений, техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	2	Уличная спортивная площадка	О1 О2 Д1	ОК 04 ОК 08 У1-У3

№ 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 умений и знаний, компетенций
					31-34
4.	Тема 2.3. Переменный бег дистанции. Выполнение скоростных упражнений: -повторные ускорения с ходу на различных отрезках (60-150м) -бег с низкого старта на прямой и по повороту на 60-80м -бег с низкого старта с фиксацией времени на дистанциях 10,100,200,300,400 м -специальные упражнения спринтеров.	2	Уличная спортивная площадка	О1 О2 Д1	ОК 04 ОК 08 У1-У3 31-34
5.	Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега. Выполнение приёмов и передачи эстафетной палочки.	2	Уличная спортивная площадка	О1 О2 Д1	ОК 04 ОК 08 У1-У3 31-34
6.	Тема 2.5. Выполнение прыжковых упражнений. Выполнение прыжка в длину с места, с разбега, выполнение упражнений.	2	Уличная спортивная площадка	О1 О2 Д1	ОК 04 ОК 08 У1-У3 31-34
7.	Тема 2.6. Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжках. Общая физическая подготовка. Учебная игра в футбол	2	Уличная спортивная площадка	О1 О2 Д1	ОК 04 ОК 08 У1-У3 31-34
	Раздел 2. Спортивные игры-баскетбол	6			

№ 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 умений и знаний, компетенций
8.	Тема 2.5. Стойка и передвижения. Освоение устойчивого положения. Передвижение на площадке. Выполнение поворотов и остановки по отношению к защитнику.	2	Спортивный зал баскетбольные мячи	O1 O2 Д1	ОК 04 ОК 08 У1-У3 31-34
9.	Совершенствование техники передач, ведения, броска. Обучение структуре техники передач, ведения, броска. Выполнение технических приёмов без зрительного контроля. Выполнение упражнения в различных тренировочных и игровых условиях. Общая физическая подготовка на тренажерах. Учебная игра в баскетбол	2	Спортивный зал, баскетбольные мячи	O1 O2 Д1	ОК 04 ОК 08 У1-У3 31-34
10.	Обучение технике броска б/б мяча после ведения и двойного шага. Учебная игра в баскетбол. Общая физическая подготовка. 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	Спортивный зал, баскетбольные мячи	O1 O2 Д1	ОК 04 ОК 08 У1-У3 31-34
11.	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта.	2			
	Всего за Семестр 3	22			
	Семестр 4 (9кл.)	26			
	Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ	2			
12	Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	2	Изучение рекомендованной литературы, дополнительной литературы просмотр	O1	ОК 04 ОК 08 У1-3 32

№ 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 умений и знаний, компетенций
			телевизионных программ о здоровье Презентация по теме занятия		
	Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Спортивные игры -волейбол	6			
13.	Тема 2.4. Обучение технике приема и передач волейбольного мяча двумя руками сверху. Стойка и перемещение волейболиста. Учебная игра в волейбол. Ритмическая гимнастика. Упражнения для развития мышц рук и пресса.	2	Спортивный зал волейбольные мячи, сетка.	O1 O2 Д1	OK 04 OK 08 У1-У3 31-34
14.	Обучение технике приема мяча и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу. Передачи волейбольного мяча в колоннах, в парах, на месте, в движении, в движении по кругу. Учебная игра. Прием контрольного норматива- комплексная сила: Отжимания от пола 30 сек и сгибание разгибание туловища 30 сек: Юн: 5-50; 4-46; 3-42; Дев пресс: 5-20; 4-18;3-16 р	2	Спортивный зал, волейбольные мячи, сетка.	O1 O2 Д1	OK 04 OK 08 У1-У3 31-34
15.	Обучение технике приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу. Передачи перед собой, в парах у стенки. Учебная игра в волейбол. Прием контрольного норматива в челночном беге 4х9 м; Юн: 5-9,4; 4-9,9; 3-10 сек. Дев: 5-11,2; 4-11,5; 3-11,8 сек.	2	Спортивный зал, волейбольные мячи, сетка	O1 O2 Д1	OK 04 OK 08 У1-У3 31-34
	Раздел 2. Практические основы формирования физической	8			

№ 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 умений и знаний, компетенций
	культуры личности Тема 2.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка Тема 2.3. Гимнастика				
16.	Прикладная значимость рекомендованных видов спорта, специальных комплексов упражнений. Необходимые меры безопасности и сохранения здоровья. Знакомство с комплексом ГТО и выбор дополнительных видов спорта для сдачи нормативов комплекса ГТО Выполнение комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда. Подвижные игры. ОРУ	2	Спортзал	O1 O2 Д1	OK 04 OK 08 У1-У3 31-34
17.	Выполнение комплекса упражнений (вводного, для проведения физкультурной паузы, физкультурной минуты, физкультурного отдыха) Учебная игра в волейбол.	2	Спортзал	O1 O2 Д1	OK 04 OK 08 У1-У3 31-34
18.	Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков . Учебная игра в волейбол.	2	Спортзал	O1 O2 Д1	OK 04 OK 08 У1-У3 31-35
19.	Выбор дополнительных видов спорта для сдачи нормативов комплекса ГТО и сдача нормативов комплекса ГТО в зависимости от возрастных требований и ступени Учебная игра в волейбол.	2	Спортзал	O1 O2 Д1	OK 04 OK 08 У1-У3 31-34

№ 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 умений и знаний, компетенций
	Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности Тема 2.8. Атлетическая гимнастика Тема 2.6. Настольный теннис	8			
20.	ОРУ преимущественной направленности на развитие мышц ног, спины и пресса. Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие мышц ног, спины и пресса. Используется: гимнастические скамейки, ОРУ в парах и индивидуально, упражнения со скакалкой. Техника безопасности по настольному теннису.. Игра	2	Спортивный зал, тренажерный зал, скакалки, мячи, штанга, гимнастические скамейки, маты, гантели.	O1 O2 Д1	ОК 04 ОК 08 У1-У3 31-34
21.	ОРУ преимущественной направленности на развитие мышц плечевого пояса Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Учебная игра.	2	Спортивный зал, тренажерный зал, скакалки, мячи, штанга, гимнастические скамейки, маты, гантели.	O1 O2 Д1	ОК 04 ОК 08 У1-У3 31-34
22.	Упражнения с теннисными мячами в парах и индивидуально. Выполнение комплекса упражнений направленных на развитие всех групп мышц, выносливость, быстроту, ловкость. Учебная игра в волейбол.	2	Спортивный зал, тренажерный зал, скакалки, мячи, штанга, гимнастические скамейки, маты, гантели.	O1 O2 Д1	ОК 04 ОК 08 У1-У3 31-34

№ 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 умений и знаний, компетенций
23	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины. Учебная игра в волейбол.	2	Спортивный зал, тренажерный зал, скакалки, мячи, штанга, гимнастические скамейки, маты, гантели.	O1 O2 Д1	ОК 04 ОК 08 У1-У3 31-34
24.	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта.	2			
	Всего за 4 семестр (9кл.)	26			
	Всего за 2 курс (9кл.)	48			

3 Условия реализации программы

3.1 Материально-техническое обеспечение программы

Спортивный зал
Спортивный зал тренажерный
Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий
Стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы

3.2 Учебно-методическое обеспечение программы

Основная литература:

О1 Виленский, М. Я., Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2024. — 214 с. — ISBN 978-5-406-12454-3. — URL: <https://book.ru/book/951559> (дата обращения: 20.12.2024). — Текст : электронный.

О2 Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 344 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18365-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/534867> (дата обращения: 20.12.2024).

Дополнительная литература:

Д1 Кузнецов, В. С., Теория и история физической культуры + еПриложение: дополнительные материалы : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2024. — 448 с. — ISBN 978-5-406-12935-7. — URL: <https://book.ru/book/952994> (дата обращения: 20.12.2024). — Текст : электронный.

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, 2024. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535174> (дата обращения: 20.12.2024).

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	обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Выполнение комплекса упражнений.
У2 - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	Выполнение контрольных нормативов с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма
У3-пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм	Результаты выполнения контрольных нормативов
Знать:		
З1 - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование
З2 - основы здорового образа жизни;	ведёт здоровый образ жизни;	Устный опрос, тестирование
З3 - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;	понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности;	Выполнение двигательных тестов. Текущий контроль успеваемости
З4 - правила и способы планирования системы	проводит индивидуальные занятия физическими	Оценка выполнения

индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	упражнениями направленности различной	практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.
---	---	--

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Дисциплина: СГ.04 Физическая культура.

Специальность: 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

Форма обучения	очная	
	на базе 9 кл.	
Группа	ПМ-41, ПМ-42, ПМ-43, ПМ-44	
Курс	2	
Семестр	3,4	
Форма промежуточной аттестации	Дифференцированный зачёт	

2025 г.

Разработано:

Преподавателем СПб ГБПОУ «АТТ» Соколовым Р.А.

Рассмотрено и одобрено

на заседании цикловой комиссией № 4 «Физическая культура и безопасность жизнедеятельности»

СПб ГБПОУ «АТТ»

Протокол № 8 от 12 марта 2025 г.

Председатель ЦК Бойко И.А.

Проверено:

Зав. библиотекой Кузнецова В.В.

Методист Алексеенкова П.А

Зав. методическим кабинетом Мельникова Е.В.

Рекомендовано и одобрено

на заседании методического совета СПб ГБПОУ «АТТ»

Протокол № 4 от 26 марта 2025 г.

Председатель Методического совета Вишневская М.В.,

зам. директора по УР

Согласовано

с работодателем

Акт № 4 от 16 апреля 2025 г.

Принято

на заседании педагогического совета СПб ГБПОУ «АТТ»

Протокол №5 от 16 апреля 2025 г.

Утверждено

приказом директора СПб ГБПОУ «АТТ»

№822/178а от 16 апреля 2025 г.

1 Паспорт оценочных материалов

1.1 Общие положения

Оценочные материалы предназначены для оценки результатов освоения обучающимися программы по дисциплине СГ.04 Физическая культура.

Оценочные материалы включают контрольные материалы для проведения:

- промежуточной аттестации в 3 семестре в форме дифференцированного зачета;
- промежуточной аттестации во 4 семестре в форме дифференцированного зачета.

Дифференцированный зачет проводится одновременно для всей группы на последнем занятии в форме подведения итогов по результатам ежемесячной аттестации и выполнения контрольных нормативов (в течение семестра согласно графику).

1.2 Результаты освоения программы, подлежащие оценке

Промежуточная аттестация в 3 семестре.

Результаты освоения	Показатели оценки	Формы и методы оценки
Уметь:		
У1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика.	Контрольные нормативы
У2 - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	Комплекс физических упражнений на развитие силы мышц туловища.	Контрольные нормативы
У3-пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	Практические основы формирования физической культуры личности Баскетбол.	Контрольные нормативы
Знать:		
З1 - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Реферат, устный опрос

Результаты освоения	Показатели оценки	Формы и методы оценки
32 - основы здорового образа жизни;	Значение двигательной активности для организма.	Реферат, устный опрос
33 - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;	Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»	Дневник самоконтроля
34 - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией.	Дневник самоконтроля

Промежуточная аттестация в 4 семестре.

Результаты освоения	Показатели оценки	Формы и методы оценки
Уметь:		
У1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Практические основы формирования физической культуры личности Профессионально-прикладная физическая подготовка. Волейбол.	Контрольные нормативы
У2 - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	Комплекс физических упражнений на развитие силы мышц туловища.	Контрольные нормативы
У3-пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	Практические основы формирования физической культуры личности. Атлетическая гимнастика. Настольный теннис.	Контрольные нормативы
Знать:		
31 - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Реферат, устный опрос

Результаты освоения	Показатели оценки	Формы и методы оценки
социальном развитии человека;		
32 - основы здорового образа жизни;	Значение двигательной активности для организма.	Реферат, устный опрос
33 - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;	Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией.	Дневник самоконтроля
34 - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Дневник самоконтроля

2 Пакет экзаменатора

2.1 Условия и порядок проведения

Промежуточная аттестация в 3,4 семестре.

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 № 4. Нормативов ВФСК «ГТО» соответствующей ступени.

Для освобождённых от занятий физической культурой:

- 2 реферата (в каждом семестре)

Время проведения: 90 минут.

Требования к содержанию, объему, оформлению и представлению:

Оборудование: не используется.

Учебно-методическая и справочная литература: не используется.

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

Порядок проведения: преподаватель озвучивает итоги по результатам текущих и контрольных нормативов, проводит собеседование со студентами, имеющими академические задолженности и(или) претендующими на более высокую оценку.

2.2 Критерии и система оценивания

Промежуточная аттестация в 3, 4 семестре.

Оценка «отлично» выставляется при условии: посещения 75% учебных занятий, выполнения всех учебных нормативов на оценку «отлично» и демонстрации понимания сущности материала по теоретической подготовке, логичного его изложения и использования.

Оценка «хорошо» выставляется при условии: посещения 75% учебных занятий, выполнения всех учебных нормативов на оценку «хорошо» и демонстрации понимания сущности материала по теоретической подготовке, логичного его изложения и использования.

Оценка «удовлетворительно» выставляется при условии: посещения 50% учебных занятий, выполнения всех учебных нормативов на оценку «удовлетворительно» и демонстрации понимания сущности материала по теоретической подготовке, логичного его изложения и использования.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется при условии: не посещения учебных занятий, не выполнения учебных нормативов.

3 Пакет экзаменуемого

Промежуточная аттестация в 3, 4 семестре.

3.1 Перечень нормативов по физической культуре для студентов 2 курса основной медицинской группы

Виды упражнений	пол	II курс		
		3	4	5
Бег 60м	Ю	9,5	9.0	8.5
	Д	11.1	10.6	10.1
Бег 100м	Ю	15.0	14.6	14.3
	Д	18.0	17.6	17.2
Бег 3000 м	Ю	15.30	15.00	14.30
Бег 2000 м	Д	12.30	12.00	11.20
Бег 1000 м	Ю	3.50	3.35	3.30
Бег 500 м	Д	2.00	1.55	1.50
Кросс 5 км	Ю	27.00	26.30	25.30
Кросс 3 км	Д	19.00	18.00	16.30
Метание гранаты 700 г. (м.)	Ю	27	29	35
Метание гранаты 500 г. (м.)	Д	13	16	20
Прыжки в длину с разбега (см.)	Ю	375	385	440
	Д	285	300	345
Прыжки в длину с места (см.)	Ю	195	210	230
	Д	160	170	185
Подтягивание на перекладине	Ю	9	11	14
Подтягивание на низкой перекладине	Д	11	13	19
Подъем переворотом	Ю	3	4	6
Прыжки в высоту с разбега (см)	Ю	125	130	135
	Д	105	110	115
Плавание 50м в/с (мин. сек.)	Ю	1.15	1.05	0.50
	Д	1.28	1.11	1.02
Сгибание рук в упоре на брусьях	Ю	9	12	15
Сгибание рук на гирях	Ю	25	30	35
Сгибание и разгибание рук от пола	Ю	27	31	42
Сгибание и разгибание рук от пола	Д	9	11	16
Пресс. Поднимание и опускание туловища (к-во раз в 1 мин.)	Ю	36	40	50
	Д	33	36	44
Бег на лыжах 5 км.	Ю	27.30	26.10	24.00
Бег на лыжах 3 км.	Д	20.00	19.00	17.00
Челночный бег 4x9 м	Ю	9.9	9.4	9.0
	Д	11.3	10.8	10.4
Челночный бег 3x10 м	Ю	7.9	7.6	6.9
	Д	8.9	8.7	7.9
Гибкость наклон из положения стоя (см)	Ю	6	8	13
	Д	7	9	16
Приседание на одной ноге (дев. с опорой о стену)	Ю	12	14	16
	Д	10	12	14
Комплексная сила (за 1 мин.)	Ю	42	46	50
Вис на согнутых руках (сек)	Ю	33.0	45.0	58.0

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 гирях				+						
27	Сгибание/разгибание рук от пола						+			+	
28	Комплексная сила 1 мин.			+							
29	Вис на согнутых руках (сек)			+							
30	Наклон туловища (см)					+					
31	Приседание на одной ноге			+							

Виды упражнений	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
32	Бег на лыжах 5км					+	+			
33	Бег на лыжах 3км					+				
34	Плавание 50м в/с сек									
35	Волейбол							+		
36	Лазание по канату								+	
37	Футбол									+

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

Разработка комплекса общеразвивающих упражнений (12-14 упражнений);

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

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

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

Изучить правила личной и общественной гигиены;

Изучить содержание своей возрастной ступени ВФСК ГТО;

Обучение игре в шашки, шахматы;

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

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

1. Социальное значение физической культуры.
2. Физическая культура – источник духовной культуры.
3. Утомление при физической и умственной работе.
4. Биологические ритмы и работоспособность.
5. Гиподинамия и ее неблагоприятное влияние на организм.
6. Средства физической культуры в совершенствовании функциональных возможностей организма.
7. Факторы, определяющие здоровье человека.
8. Образ жизни и здоровье.
9. Влияние культурного развития личности на отношение к здоровью.
10. Здоровый образ жизни.
11. Физическое развитие, методы оценки.
12. Физическая подготовленность.
13. Управление предэкзаменационным состоянием студентов средствами и методами физического состояния.
14. Самомассаж.
15. Подбор физических упражнений, способствующих оптимизации весоростового показателя.
16. Значение рационального питания в системе средств укрепления здоровья.
17. Эмоциональная регуляция двигательной деятельностью.
18. Произвольная регуляция двигательной деятельностью.
19. Развитие волевых качеств.
20. Основы самоконтроля.
21. Организация и планирование самостоятельных занятий физических упражнений.
22. Психофизиологические качества.
23. Средства и методы развития силы.
24. Средства и методы развития выносливости.

25. Средства и методы развития быстроты.
26. Средства и методы развития гибкости.
27. Средства и методы развития ловкости.
28. Профилактика и особенности занятий в период индивидуальной реабилитации.
29. Природные факторы /солнечные ванны, закаливание, водные процедуры/их влияние на организм и методика применения.

РЕЦЕНЗИЯ
на рабочую программу
по дисциплине: СГ.04 Физическая культура
по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

Рабочая программа разработана Соколовым Р.А., преподавателем СПб ГБ ПОУ «Академия транспортных технологий».

Рабочая программа дисциплины СГ.04 Физическая культура составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ №580 от 16.08.2024 года.

Рабочая программа содержит:

- общую характеристику дисциплины;
- структуру и содержание дисциплины;
- условия реализации дисциплины;
- контроль и оценку результатов освоения дисциплины;
- оценочные материалы.

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 дисциплины, их содержание, объём часов, практические занятия. Так же в содержании указаны общие и профессиональные 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 – оценочными материалами проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

Реализация рабочей программы дисциплины СГ.04 Физическая культура способствует в подготовке квалифицированных и компетентных специалистов по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей и может быть рекомендована к использованию другими образовательными учреждениями профессионального и дополнительного образования, реализующими образовательную программу среднего профессионального образования.

Рецензент

Преподаватель СПб ГБПОУ «АТТ» Трофимишин П.И.