

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.
№ 822/172а

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина: СГ.04 Физическая культура

Специальность 23.02.02 Автомобиле- и тракторостроение

Форма обучения	Очная	
	на базе 9 кл.	на базе 11 кл.
Группа	ДА-51,52,53	-
Курс	2,3	-
Семестр	3,4,5,6	-
Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем, в т.ч.:	106	-
- лекции, уроки, час.	8	-
- практические занятия, час.	90	-
- лабораторные занятия, час.	0	-
- курсовой проект/работа, час.	0	-
- промежуточная аттестация, час.	8	-
Промежуточная аттестация в форме экзамена, в т.ч.:	0	-
- самостоятельная работа, час.	0	-
- консультации, час.	0	-
- экзамен, час.	0	-
Самостоятельная работа, час.	0	-
Итого объём образовательной программы, час.	106	-
Форма промежуточной аттестации	Дифференцированный зачёт Дифференцированный зачёт Дифференцированный зачёт Дифференцированный зачёт	-

2025 г.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности 23.02.02 Автомобиле- и тракторостроение, утвержденного приказом Министерства просвещения РФ № 634 от 29.07.2022 года.

Разработано:

Преподавателем СПб ГБПОУ «АТТ» Корольковой Т.С.

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 №6 от 16 апреля 2025 г.

Содержание

1 Общая характеристика программы	4
1.1 Цели и планируемые результаты освоения программы	4
1.2 Использование часов вариативной части образовательной программы	4
2 Структура и содержание программы	6
2.1 Структура и объём программы	6
2.2 Распределение нагрузки по курсам и семестрам	7
2.3 Тематический план и содержание программы	8
3 Условия реализации программы	23
3.1 Материально-техническое обеспечение программы	23
3.2 Учебно-методическое обеспечение программы	23
4 Контроль и оценка результатов освоения программы	24
Приложение 1 Оценочные материалы	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 заболеваний.

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:

31 - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

32 - основы здорового образа жизни;

33 – условия профессиональной деятельности и зону риска физического здоровья для специальности;

34 - средства профилактики перенапряжения

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

Общие компетенции.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

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

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

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 социально-гуманитарный учебный цикл и предусматривает использование часов вариативной части.

Знания и умения, которые углубляются	Наименование раздела, темы	Количество часов	Обоснование включения в рабочую программу
У1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности Тема 2.2. Легкая атлетика	6	Для развития общей физической подготовки

Знания и умения, которые углубляются	Наименование раздела, темы	Количество часов	Обоснование включения в рабочую программу
У2-применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; У3- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности 32-основы здорового образа жизни			
Итого		6	

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		8	8				
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности	76		76		76			
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	14		14		14			
Итоговое занятие								
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	8		8					8
Промежуточная аттестация в форме экзамена	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого объем образовательной программы	106	-	106	8	90			8

2.2 Распределение часов по курсам и семестрам

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

Учебный год	2025/2026		2026/2027		2027/2028		2028/2029		ИТОГО
Курс	I		II		III		IV		
Семестр	1	2	3	4	5	6	7	8	
Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем, в т.ч.:			26	42	20	18			106
- лекции, уроки, час.			2	2	2	2			8
- практические занятия, час.			22	38	16	14			90
- лабораторные занятия, час.			-	-	-	-			-
- курсовой проект/работа, час.			-	-	-	-			-
- промежуточная аттестация, час.			2	2	2	2			8
Промежуточная аттестация в форме экзамена, в т.ч.:			-	-	-	-			-
- самостоятельная работа, час.			-	-	-	-			-
- консультации, час.			-	-	-	-			-
- экзамен, час.			-	-	-	-			-
Самостоятельная работа, час.			-	-	-				-
Итого объём образовательной программы, час.			26	42	20	18			106
Форма промежуточной аттестации			ДЗ	ДЗ	ДЗ	ДЗ			ДЗ

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 умений и знаний, компетенций
	2 курс				
	Семестр 3				
	Раздел 1 Научно-методические основы формирования физической культуры личности.	2			
1.	Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. 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. Техника безопасности на уроках физической культуры. Воспитательный компонент. День памяти жертв блокады- Футбольный матч среди групп.	2	Реферат по теме занятия	О1,О2 Д1,Д2	ОК 4 ОК 8 З1
	Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности	18			
2.	Тема 2.1 Общая физическая подготовка. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений. Подвижные игры различной интенсивности- футбол, волейбол. Входной контроль знаний.	2	стадион	О1,О2 Д1,Д2	ОК 4 ОК 8 У1,У2,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
	Контрольный норматив: подтягивание				
3	Тема 2.2. Легкая атлетика. Техника бега на короткие, техника низкого старта и стартового ускорения. Воспитательный компонент. Комплексные мероприятия среди студентов организаций среднего профессионального образования Санкт-Петербурга.	2	стадион	О1,О2 Д1,Д2	ОК 4 ОК 8 У1,У2,У3
4	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Прыжки в длину с места. Приём контрольного норматива- бег 100м. ОФП. Подвижные игры.	2	стадион	О1,О2 Д1,Д2	ОК 4 ОК 8 У1,У2,У3
5	Техника бега на средние дистанции. Бег по дистанции до 15-20 минут, воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой. Подвижные игры.	2	стадион	О1,О2 Д1,Д2	ОК 4 ОК 8 У1,У2,У3
6	Совершенствование техники бега на средние дистанции. Приём контрольного норматива в беге на средние дистанции. 1000м юн-5-3,30; 4-3,40; 3-3,50: 500м дев-5-1,50; 4-1,55; 3-2,00 Общая физическая подготовка на гимнастическом городке. Подвижные игры.	2	стадион	О1,О2 Д1,Д2	ОК 4 ОК 8 У1,У2,У3
7	Тема 2.3. Спортивные игры. Баскетбол. Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу сбоку. Приём контрольного норматива: прыжки в длину с места. Подвижные игры.	2	спортивный зал	О1,О2 Д1,Д2	ОК 4 ОК 8 У1,У2,У3
8	Ловля мяча двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскока от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Двусторонняя учебная игра. ОФП.	2	спортивный зал	О1,О2 Д1,Д2	ОК 4 ОК 8 У1,У2,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
9	Тема 2.4. Атлетическая гимнастика. Воспитание двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп: - воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой. Приём контрольного норматива: комплексная сила за 1 минуту. Подвижные игры.	2	спортивный зал	О1,О2 Д1,Д2	ОК 4 ОК 8 У1,У2,У3
10	Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Подвижные игры.	2	спортивный зал	О1,О2 Д1,Д2	ОК 4 ОК 8 У1,У2,У3
	Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	4			
11	Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов. Значение психофизиологической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий; упражнения, укрепляющие и развивающие мышцы туловища. Учебная игра в настольный теннис.	2	спортивный зал	О1,О2 Д1,Д2	ОК 4 ОК 8 У1,У2,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
12	Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП для обучающихся с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий; упражнения, укрепляющие и развивающие мышцы рук, ног; упражнения на расслабление мышц. Учебная игра в настольный теннис.	2	спортивный зал	О1,О2 Д1,Д2	ОК 4 ОК 8 У1,У2,У3
13	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта.	2	спортивный зал	О1,О2 Д1,Д2	ОК 4 ОК 8 У1,У2,У3
	Всего за 3 семестр	26			
	Семестр 4.				
	Раздел 1 Научно-методические основы формирования физической культуры личности.	2			
14	Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни. Социально-биологические основы физической культуры 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 некоторых состояний организма: разминка, вращивание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.	2	реферат	О1,О2 Д1,Д2	ОК 03 ОК 4 ОК 06 ОК 8 32,33

№ 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
	Воспитательный компонент - День здоровья.				
	Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности	34			
15	Тема 2.3. Спортивные игры. Волейбол. Стойка волейболиста. Перемещение по площадке. Учебная игра в волейбол. Тема 2.4. Атлетическая гимнастика Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп.	2	спортивный зал	O1,O2 Д1,Д2	OK 03 OK 4 OK 06 OK 8 У1,У2,У3
16	Тема 2.3. Спортивные игры. Волейбол. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Учебная игра в волейбол.	2	спортивный зал	O1,O2 Д1,Д2	OK 03 OK 4 OK 06 OK 8 У1,У2,У3
17	Тема 2.3. Спортивные игры. Волейбол. Прием мяча. Передачи мяча. Учебная игра в волейбол. Тема 2.4. Атлетическая гимнастика, воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой. Приём контрольного норматива: челночный бег 3Х 10 м.	2	спортивный зал	O1,O2 Д1,Д2	OK 03 OK 4 OK 06 OK 8 У1,У2,У3
18	Тема 2.3. Спортивные игры. Волейбол. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Учебная игра в волейбол. Тема 2.4. Атлетическая гимнастика - воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой;	2	спортивный зал	O1,O2 Д1,Д2	OK 03 OK 4 OK 06 OK 8 У1,У2,У3
19	Тема 2.3. Спортивные игры. Волейбол. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Тема 2.4. Атлетическая гимнастика - воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений. Приём контрольного норматива: отжимание от пола.	2	спортивный зал	O1,O2 Д1,Д2	OK 03 OK 4 OK 06 OK 8 У1,У2,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
20	Тема 2.3. Спортивные игры. Волейбол. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Учебная игра в волейбол. Тема 2.4. Атлетическая гимнастика. Упражнения со свободными весами: гантелями.	2	спортивный зал	О1,О2 Д1,Д2	ОК 03 ОК 4 ОК 06 ОК 8 У1,У2,У3
21	Тема 2.3. Спортивные игры. Волейбол. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Двусторонняя учебная игра.	2	спортивный зал	О1,О2 Д1,Д2	ОК 03 ОК 4 ОК 06 ОК 8 У1,У2,У3
22	Тема 2.3. Спортивные игры. Волейбол. Приём контрольного норматива. Передачи и приём мяча сверху. Двусторонняя учебная игра. Тема 2.4. Атлетическая гимнастика. Упражнения для развития основных групп мышц туловища. Приём контрольного норматива: отжимание от гирь.	2	спортивный зал	О1,О2 Д1,Д2	ОК 03 ОК 4 ОК 06 ОК 8 У1,У2,У3
23	Тема 2.3. Спортивные игры. Настольный теннис. Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки Тема 2.4. Атлетическая гимнастика. Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.	2	спортивный зал	О1,О2 Д1,Д2	ОК 03 ОК 4 ОК 06 ОК 8 У1,У2,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
24	Тема 2.3. Спортивные игры. Настольный теннис Технические приёмы: подача. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра. Тема 2.4. Атлетическая гимнастика Воспитание двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп: воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений	2	спортивный зал	О1,О2 Д1,Д2	ОК 03 ОК 4 ОК 06 ОК 8 У1,У2,У3
25	Тема 2.1 Общая физическая подготовка. Воспитание двигательных качеств и способностей: - воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой Тема 2.2. Легкая атлетика. Техника бега на короткие дистанции. Учебная игра в футбол.	2	стадион	О1,О2 Д1,Д2	ОК 03 ОК 4 ОК 06 ОК 8 У1,У2,У3
26	Тема 2.1 Общая физическая подготовка. Воспитание двигательных качеств и способностей: - воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой Тема 2.2. Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Учебная игра в футбол.	2	стадион	О1,О2 Д1,Д2	ОК 03 ОК 4 ОК 06 ОК 8 У1,У2,У3
27	Тема 2.2. Легкая атлетика. Тема 2.3. Спортивные игры. Футбол. Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Учебная игра в футбол.	2	стадион	О1,О2 Д1,Д2	ОК 03 ОК 4 ОК 06 ОК 8 У1,У2,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
28	Тема 2.1 Общая физическая подготовка. Воспитание двигательных качеств и способностей: - воспитание скоростно-силовых в процессе занятий лёгкой атлетикой Тема 2.2. Легкая атлетика Бег по дистанции. Приём контрольного норматива: Бег на 100м.	2	стадион	О1,О2 Д1,Д2	ОК 03 ОК 4 ОК 06 ОК 8 У1,У2,У3
29	Тема 2.2. Легкая атлетика. Бег на средние дистанции по прямой и виражу. Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Приём контрольного норматива: на гибкость. Тема 2.3. Спортивные игры. Футбол. Остановка мяча ногой. Приём мяча ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Учебная игра в футбол.	2	стадион	О1,О2 Д1,Д2	ОК 03 ОК 4 ОК 06 ОК 8 У1,У2,У3
30	Тема 2.2. Легкая атлетика. Бег по дистанции. Приём контрольного норматива: прыжки в длину с места. Тема 2.3. Спортивные игры. Футбол. Тактика игры в в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Учебная игра в футбол.	2	стадион	О1,О2 Д1,Д2	ОК 03 ОК 4 ОК 06 ОК 8 У1,У2,У3
31	Тема 2.2. Легкая атлетика. Бег на средние дистанции. Приём контрольного норматива: 1000м –юноши; 500м- девушки. Тема 2.3. Спортивные игры. Футбол. Тактика игры в защите (индивидуальные, групповые, командные действия). Учебная игра в футбол.	2	стадион	О1,О2 Д1,Д2	ОК 03 ОК 4 ОК 06 ОК 8 У1,У2,У3
	Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	4			

№ 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
32	Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов Формирование профессионально значимых физических качеств; упражнения, сохраняющие и развивающие гибкость. Тема 2.2. Легкая атлетика- совершенствования бега на длинные дистанции.	2	стадион	О1,О2 Д1,Д2	ОК 03 ОК 4 ОК 06 ОК 8 У1,У2,У3
33	Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов Формирование профессионально значимых физических качеств; упражнения, сохраняющие и развивающие гибкость, совершенствующие координацию движений. Тема 2.2. Легкая атлетика-Приём контрольного норматива- бег на 3000м-юноши,2000м –девушки.	2	стадион	О1,О2 Д1,Д2	ОК 03 ОК 4 ОК 06 ОК 8 У1,У2,У3
34	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта.	2	стадион	О1,О2 Д1,Д2	ОК 03 ОК 4 ОК 06 ОК 8 У1,У2,У3
	Всего за 4 семестр	42			
	3 курс				
	5 семестр				
	Раздел 1 Научно-методические основы формирования физической культуры личности.	2			
35	Тема 1.1. Здоровый образ жизни. Основы здорового образа и стиля жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья 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	2	реферат	О1,О2 Д1,Д2	ОК 03 ОК 4 ОК 06 ОК 8 31,32,33,34

№ 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
	культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Входной контроль знаний. Контрольный норматив: подтягивание				
	Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности	12			
36	Тема 2.2. Легкая атлетика. Техника бега на короткие. Воспитание двигательных качеств и способностей: - воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой Тема 2.3. Спортивные игры. Футбол. Перемещения, остановки. Остановка мяча ногой. Приём мяча ногой, головой. Воспитательный компонент. День памяти жертв блокады- Футбольный матч среди отделений.	2	стадион	O1,O2 Д1,Д2	OK 03 OK 4 OK 06 OK 8 У1,У2,У3
37	Тема 2.2. Легкая атлетика. Совершенствование технике бега на короткие. Приём контрольного норматива: бег на 100м.	2	стадион	O1,O2 Д1,Д2	OK 03 OK 4 OK 06 OK 8 У1,У2,У3
38	Тема 2.2. Легкая атлетика. Воспитание двигательных качеств и способностей: - воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой. ОФП. Подвижные игры.	2	стадион	O1,O2 Д1,Д2	OK 03 OK 4 OK 06 OK 8 У1,У2,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
39	Тема 2.2. Легкая атлетика. Техника бега на средние дистанции. Приём контрольного норматива: бег на 1000м- юноши; 500м – девушки. Тема 2.3. Спортивные игры. Футбол. Воспитательный компонент. Комплексные мероприятия среди студентов организаций среднего профессионального образования Санкт-Петербурга.	2	стадион	О1,О2 Д1,Д2	ОК 03 ОК 4 ОК 06 ОК 8 У1,У2,У3
40	Тема 2.3. Спортивные игры. Баскетбол. Перемещения по площадке. Ведение мяча. Совершенствование передач мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу сбоку. Приём контрольного норматива: прыжки в длину с места.	2	спортивный зал	О1,О2 Д1,Д2	ОК 03 ОК 4 ОК 06 ОК 8 У1,У2,У3
41	Тема 2.3. Спортивные игры. Баскетбол. Тактика игры в нападение, защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя учебная игра Тема 2.4. Атлетическая гимнастика. Воспитание двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп: - воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой.	2	спортивный зал	О1,О2 Д1,Д2	ОК 03 ОК 4 ОК 06 ОК 8 У1,У2,У3
	Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	4			

№ 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
42	Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности. Средства профилактики перенапряжения. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий; упражнения, укрепляющие и развивающие мышцы туловища. Приём контрольного норматива: комплексная сила за 1 минуту. Подвижные игры.	2	спортивный зал		
43	Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов. Формирование профессионально значимых физических качеств; упражнения, сохраняющие и развивающие гибкость, совершенствующие координацию движений, оказывающие комбинированное воздействие. Подвижные игры.	2	спортивный зал	О1,О2 Д1,Д2	ОК 03 ОК 4 ОК 06 ОК 8 У1,У2,У3
44	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта.	2	спортивный зал	О1,О2 Д1,Д2	ОК 03 ОК 4 ОК 06 ОК 8 У1,У2,У3
	Всего за 5 семестр	20			
	6 семестр				
	Раздел 1 Научно-методические основы формирования физической культуры личности.	2			

№ 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
45	Тема 1.1. Здоровый образ жизни. Основы здорового образа и стиля жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания. Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Воспитательный компонент. День здоровья.	2	реферат	О1,О2 Д1,Д2	ОК 03 ОК 4 ОК 06 ОК 8 31,32,33,34
	Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности	12			
46	Тема 2.3. Спортивные игры. Волейбол. Стойка волейболиста. Перемещение по площадке. Учебная игра в волейбол. Тема 2.4. Атлетическая гимнастика Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Воспитательный компонент. Комплексные мероприятия среди студентов организаций среднего профессионального образования Санкт-Петербурга.	2	спортивный зал	О1,О2 Д1,Д2	ОК 03 ОК 4 ОК 06 ОК 8 У1,У2,У3
47	Тема 2.3. Спортивные игры. Волейбол. Совершенствование подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Учебная игра в волейбол.	2	спортивный зал	О1,О2 Д1,Д2	ОК 03 ОК 4 ОК 06 ОК 8 У1,У2,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
48	Тема 2.3. Спортивные игры. Волейбол. Прием мяча. Передачи мяча. Учебная игра в волейбол. Тема 2.4. Атлетическая гимнастика, воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой. Приём контрольного норматива: челночный бег 3X 10 м.	2	спортивный зал	О1,О2 Д1,Д2	ОК 03 ОК 4 ОК 06 ОК 8 У1,У2,У3
49	Тема 2.3. Спортивные игры. Волейбол. Совершенствование техники передачи мяча; нападающим ударам. Блокирование нападающего удара. Учебная игра в волейбол. Тема 2.4. Атлетическая гимнастика - воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой;	2	спортивный зал	О1,О2 Д1,Д2	ОК 03 ОК 4 ОК 06 ОК 8 У1,У2,У3
50	Тема 2.3. Спортивные игры. Волейбол. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Тема 2.4. Атлетическая гимнастика - воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений. Приём контрольного норматива: отжимание от пола.	2	спортивный зал	О1,О2 Д1,Д2	ОК 03 ОК 4 ОК 06 ОК 8 У1,У2,У3
51	Тема 2.3. Спортивные игры. Волейбол. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Учебная игра в волейбол. Тема 2.4. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количество повторений.	2	спортивный зал	О1,О2 Д1,Д2	ОК 03 ОК 4 ОК 06 ОК 8 У1,У2,У3
	Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	2			

№ 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
52	Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов. Упражнения укрепляющие сердечно-сосудистую систему и улучшающие дыхательные функции. Подвижные игры.	2	спортивный зал	О1,О2 Д1,Д2	ОК 03 ОК 4 ОК 06 ОК 8 У1,У2,У3
53	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта.	2	спортивный зал	О1,О2 Д1,Д2	ОК 03 ОК 4 ОК 06 ОК 8 У1,У2,У3
	Всего за 6 семестр	18			
	Итого объем образовательной программы	106			

3 Условия реализации программы

3.1 Материально-техническое обеспечение программы

- 1) Спортивный зал 134А ,56
- 2) Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий
- 3) 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: 16.10.2024). — 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: 16.10.2024)

Дополнительная литература:

Д1 Кузнецов, В. С., Теория и история физической культуры + eПриложение: 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: 16.10.2024). — 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: 16.10.2024).

4 Контроль и оценка результатов освоения программы

Результаты освоения	Показатели оценки	Формы и методы оценки
<u>Уметь:</u> 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;	обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; 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	Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий
<u>Знать:</u> 31-роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32-основы здорового образа жизни; 33-условия профессиональной деятельности и зону риска физического здоровья для специальности; 34-условия профессиональной деятельности и зону риска физического здоровья для специальности;	обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Дисциплина: СГ.04 Физическая культура

Специальность 23.02.02 Автомобиле- и тракторостроение

Форма обучения	Очная	
	на базе 9 кл.	на базе 11 кл.
Группа	ДА-51,52,53	-
Курс	2,3	
Семестр	3,4,5,6	
Форма промежуточной аттестации	Дифференцированный зачёт Дифференцированный зачёт Дифференцированный зачёт Дифференцированный зачёт	

2025 г.

Разработано:

Преподавателем СПб ГБПОУ «АТТ» Корольковой Т.С.

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 № 6 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 зачёта;
- промежуточной аттестации в 4 семестре в форме дифференцированного зачёта;
- промежуточной аттестации в 5 семестре в форме дифференцированного зачёта;
- промежуточной аттестации в 6 семестре в форме дифференцированного зачёта.

Промежуточная аттестация в 3 семестре.

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.

Промежуточная аттестация в 4 семестре.

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.

Промежуточная аттестация в 5 семестре.

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.

Промежуточная аттестация в 6 семестре.

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.

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.	- Бег на короткие дистанции Бег на средние дистанции Прыжки в длину с места	Контрольные нормативы
У2 - Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	Спортивные игры - баскетбол. Атлетическая гимнастика.	Контрольные нормативы
У3- пользоваться средствами профилактики перенапряжения	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых	Дневник самоконтроля

Результаты освоения	Показатели оценки	Формы и методы оценки
характерными для данной специальности.	двигательных упражнений. Комплекс физических упражнений на развитие силы мышц туловища.	
Знать:		
31 - Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Общекультурное и социальное значение физической культуры. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры . Сущность и ценности физической культуры. Дисциплина. Физическая культура в системе среднего профессионального образования. Техника безопасности на уроках физической культуры.	Реферат, устный опрос
32 - Основы здорового образа жизни.	Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание	Реферат, устный опрос
33- условия профессиональной деятельности и зону риска физического здоровья для специальности	Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха.	Реферат, устный опрос
34- средства профилактики перенапряжения	проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Реферат, устный опрос

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.	Спортивные игры-волейбол; настольный теннис, футбол ОФП.	Контрольные нормативы согласно графику
У2 - Применять рациональные приемы двигательных функций в	Атлетическая гимнастика. Спортивные игры. Легкая атлетика.	Контрольные нормативы согласно графику

Результаты освоения	Показатели оценки	Формы и методы оценки
профессиональной деятельности;		
У3- Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии (специальности).	Комплекс физических упражнений на развитие силы мышц туловища.	Дневник самоконтроля
Знать:		
31 - Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Социально-биологические основы физической культуры	Реферат, устный опрос
32 - Основы здорового образа жизни.	Здоровый образ жизни. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий.	Реферат, устный опрос
33- Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности).	Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.	Дневник самоконтроля.
34- средства профилактики перенапряжения	Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вращивание, утомление, восстановление.	Дневник самоконтроля

Промежуточная аттестация в 5 семестре

Результаты освоения	Показатели оценки	Формы и методы оценки
Уметь:		
У1 - Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	- Общая физическая подготовка - легкая атлетика Спортивные игры - баскетбол.	Контрольные нормативы согласно графику
У2 - Применять	Разучивание, закрепление и	Контрольные нормативы

Результаты освоения	Показатели оценки	Формы и методы оценки
рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	совершенствование профессионально значимых двигательных действий.	согласно графику
У3- Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии (специальности).	упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса	Дневник самоконтроля.
Знать:		
31 - Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни.	Реферат, устный опрос
32 - Основы здорового образа жизни.	Здоровый образ жизни. Основы здорового образа и стиля жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Реферат, устный опрос
33- Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности).	Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья.	Реферат, устный опрос
34- средства профилактики перенапряжения	Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни.	Реферат, устный опрос

Промежуточная аттестация в 6 семестре.

Результаты освоения	Показатели оценки	Формы и методы оценки
Уметь:		
У1 - Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Спортивные игры- Волейбол, настольный теннис. ОФП	Контрольные нормативы согласно графику
У2 - Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений	Контрольные нормативы согласно графику

Результаты освоения	Показатели оценки	Формы и методы оценки
	атлетической и дыхательной гимнастики	
У3- Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии (специальности).	Дыхательная гимнастика.	Дневник самоконтроля
Знать:		Контрольные нормативы согласно графику
31 - Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.	Реферат, устный опрос
32 - Основы здорового образа жизни.	Здоровый образ жизни. Основы здорового образа и стиля жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Реферат, устный опрос
33- Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии .	Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания.	Реферат, устный опрос
34- средства профилактики перенапряжения	Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.	Реферат, устный опрос

2 Пакет экзаменатора

2.1 Условия и порядок проведения

Промежуточная аттестация в 3,4,5,6 семестрах.

Условия приема: до сдачи к дифференцированному зачету допускаются студенты, выполнившие запланированные рабочей программой работы и имеющие положительные оценки по итогам их выполнения.

Количество работ:

- 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 культуры:

- 2 реферата (в каждом семестре)

Требования к содержанию, объему, оформлению и представлению:

дифференцированный зачёт включает все запланированные рабочей программой работы.

Время проведения: 90 минут.

Оборудование: не используется.

Учебно-методическая и справочная литература: не используется.

Порядок подготовки: с условиями и порядком проведения, критериями оценивания студенты знакомятся на первом занятии, запланированные рабочей программой работы проводятся в течение курса обучения; контрольные нормативы сдаются в течении курса обучения, согласно графику.

Порядок проведения: преподаватель озвучивает итоги по результатам текущих работ, проводит собеседование со студентами, имеющими академические задолженности и претендующих на более высокую оценку.

Условия приема: до сдачи к дифференцированному зачету допускаются студенты при условии выполнения и получения положительной оценки по итогам:

Посещения занятий не менее 75% занятий и имеющие положительные ежемесячные аттестации

2.2 Критерии и система оценивания

Промежуточная аттестация в 3,4,5,6 семестрах.

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 2-4 курсов основной медицинской группы

Виды упражнений	пол	II курс			III курс		
		3	4	5	3	4	5
Бег 60м	Ю	8.9	8.4	7.9	8.9	8.4	7.9
	Д	10,7	9.9	9.2	10.7	9.9	9.2
Бег 100м	Ю	14.8	14.1	13.2	14.8	14.1	13.2
	Д	17.9	16.0	15.8	17.9	16.9	15.8
Бег 3000 м	Ю	15:20	14:10	12:20	15:20	14:10	12:20
Бег 2000 м	Д	12:20	11:05	9:40	12:20	11:05	9:40
Бег 1000 м	Ю	3.50	3.35	3.30	3.35	3.30	3.20
Бег 500 м	Д	2.00	1.55	1.50	1.55	1.50	1.45
Кросс 5 км. пересеч. местн.	Ю	27:00	25:00	23:00	27:00	25:00	23:00
Кросс 3 км. пересеч. местн.	Д	19:20	17:40	16:10	19:20	17:40	16:10
Марш-бросок 6 км.	Ю	36:00	34:00	32:00	34:00	32:00	30:00
Марш-бросок 3 км.	Д	24:00	23:00	21:00	23:00	21:00	19:00
Метание гранаты 700 г.	Ю	27	29	36	27	29	36
Метание гранаты 500 г.	Д	12	17	22	12	17	22
Прыжки в длину с разбега	Ю	400	420	450	420	435	460
	Д	300	340	360	340	360	380
Прыжки в длину с места	Ю	192	213	233	192	213	233
	Д	157	173	188	157	173	188
Прыжки в высоту с разбега	Ю	125	130	135	125	135	140
	Д	105	110	115	110	115	120
Челночный бег 4х9 м	Ю	9.9	9.6	9.2	9.9	9.4	9.0
	Д	11.5	11.2	10.8	11.3	10.8	10.4
Челночный бег 10х10 м	Ю	28.0	27.0	26.0	27.0	26.0	25.0
	Д	31.0	30.0	29.0	30.0	29.0	28.0
Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз в 1мин)	Ю	34	41	51	34	41	51
	Д	31	37	45	31	37	45
Поднимание туловища из полож. лежа на спине за 30сек.	Д	18	20	22	22	24	26
Поднимание прямых ног в висе на перекладине	Ю	10	12	14	12	14	15
Подтягивание на перекладине	Ю	8	12	15	8	12	15
Подтягивание на низкой перекладине 90см	Д	10	14	20	10	14	20
Подъем переворотом	Ю	2	3	4	3	4	5
Броски Б/Б мяча количество попаданий из 10 точек	Ю	3	4	5	4	5	6
	Д	2	3	4	3	4	5
Сгибание и разгиб. рук в упоре на брусьях	Ю	9	12	15	10	15	20
Сгибание и разгибание рук на гирях	Ю	25	30	35	30	35	40
	Д	10	12	14	12	14	16
Сгибание и разгибание рук от пола	Ю	25	32	43	30	36	42
	Д	8	12	17	8	12	17
Комплексная сила (к-во раз за 1мин. пресс+отжим от пола)	Ю	50	55	60	55	60	65
	Д	35	40	45	35	40	45
Рывок гири 16 кг. к-во раз	Ю	14	19	35	14	19	35
Вис на согнутых руках (сек)	Ю	33.0	45.0	58.0	33.0	45.0	58.0

	Д	10.0	12.0	15.0	12.0	16.0	20.0
Наклон туловища (см)	Ю	6	18	13	6	8	13
	Д	7	9	16	7	9	216
Приседание на одной ноге	Ю	12	14	16	14	16	18
	Д	10	12	14	12	14	16
Бег на лыжах 5 км.	Ю	29:00	28:00	25:00	28:00	25:00	23:00
Бег на лыжах 3 км.	Д	20:30	18:40	16:40	20:30	18:40	16:40
Плавание 50м в/с мин, сек.	Ю	1:17	1:03	0:49	1:17	1:03	0:49
	Д	1:30	1:16	1:00	1:30	1:16	1:00

3.2График 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
на рабочую программу по дисциплине СГ.04 Физическая культура
для специальности 23.02.02 Автомобиле – и тракторостроение

Рабочая программа разработана Корольковой Т.С., 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 23.02.02 Автомобиле – и тракторостроение, утверждённого приказом Министерства просвещения РФ № 634 от 29.07.2022года.

Рабочая программа содержит:

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

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 – оценочными материалами для проведение промежуточной аттестации.

Реализация рабочей программы дисциплины СГ.04 Физическая культура способствует в подготовке квалифицированных и компетентных специалистов по специальности 23.02.02 Автомобиле – и тракторостроение 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.