

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

**Специальность** 23.02.05 Эксплуатация транспортного электрооборудования  
и автоматики (по видам транспорта, за исключением водного)

Форма обучения	Очная	
	на базе 9 кл.	на базе 11 кл.
Группа	ДГ-51	-
Курс	2,3,4	
Семестр	3-8	
Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем, в т.ч.:	176	
- лекции, уроки, час.	12	
- практические занятия, час.	152	
- лабораторные занятия, час.	0	
- курсовой проект/работа, час.	0	
- промежуточная аттестация, час.	12	
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.	176	
Форма промежуточной аттестации	Дифференцированный зачёт Дифференцированный зачёт 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 23.02.05 Эксплуатация транспортного электрооборудования и автоматики (по видам транспорта, за исключением водного) утвержденного приказом Министерства просвещения РФ № 169 от 18.03.2024 года.

Разработано:

Преподавателем СПб ГБПОУ «АТТ» Жерехова А.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 Потапова Ю.В.

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 №7 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	5
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	27
3.1	Материально-техническое обеспечение программы	27
3.2	Учебно-методическое обеспечение программы	27
4	Контроль и оценка результатов освоения программы	28
	Приложение 1 Оценочные материалы	29

## 1 Общая характеристика программы

### 1.1 Цели и планируемые результаты освоения программы

**Цели дисциплины:** формирование физической культуры выпускника и способность направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к профессиональной деятельности, предупреждений 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 зоны риска физического здоровья для данной профессии;

34- 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 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 профессионально-социальных целей.	Волейбол	14	Для совершенствования практических навыков владения техникой и тактикой игры
	Баскетбол	12	Для совершенствования практических навыков владения техникой и тактикой игры
<b>Итого</b>		<b>26</b>	

## 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	12		12	12				
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика	60		60		60			
Раздел 3. Волейбол	24		24		24			
Раздел 4. Баскетбол	22		22		22			
Раздел 5. Гимнастика	20		20		20			
Раздел 6. Бадминтон	10		10		10			
Раздел 7. Настольный теннис	10		10		10			
Раздел 8. Плавание	2		2		2			
Раздел 9. Лыжная подготовка	2		2		2			
Раздел 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	2		2		2			
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	12							12
<b>Итого объем образовательной программы</b>	<b>176</b>	<b>0</b>	<b>176</b>	<b>12</b>	<b>152</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12</b>

## 2.2 Распределение часов по курсам и семестрам

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	
<b>Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем, в т.ч.:</b>			<b>30</b>	<b>42</b>	<b>30</b>	<b>34</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>176</b>
- лекции, уроки, час.			2	2	2	2	2	2	12
- практические занятия, час.			26	38	26	30	16	16	152
- лабораторные занятия, час.									
- курсовой проект/работа, час.									
- промежуточная аттестация, час.			2	2	2	2	2	2	12
<b>Промежуточная аттестация в форме экзамена, в т.ч.:</b>			-	-	-	-	-	-	-
- самостоятельная работа, час.									
- консультации, час.									
- экзамен, час.									
<b>Самостоятельная работа, час.</b>			<b>0</b>						
<b>Итого объём образовательной программы, час.</b>			<b>30</b>	<b>42</b>	<b>30</b>	<b>34</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>176</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>			<b>ДЗ</b>						

### 2.3 Тематический план и содержание программы

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр. Домашнее задание	Коды формируемых умений и знаний, компетенций
	<b>Семестр 3</b>				
	<b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ</b>	<b>2</b>			
<b>1.</b>	<b>Тема 1.1</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов Правила техники безопасности при занятии физической культурой. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).	2	Реферат	О1	ОК 04, ОК 08 31
	<b>Раздел 2. Легкая атлетика.</b>	<b>16</b>			
<b>2.</b>	<b>Тема 2.1</b> Правила техники безопасности при занятии физической культурой. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт. ОФП. Спортивная игра в футбол. <b>Воспитательный компонент.</b> День памяти жертв блокады. - Футбольный матч среди отделений. Спартакиада среди студентов организаций среднего профессионального образования Санкт-Петербурга	2	стадион	О1 ОД1	ОК 04, ОК 08 32 У1-У3
<b>3.</b>	<b>Тема 2.2</b> Кроссовая подготовка: стартовый разгон. Специальные беговые упражнения; равномерный бег на дистанцию 250 м (девушки) и 500 м (юноши). ОФП. Игра в футбол	2	стадион	О1 ОД1	ОК 04, ОК 08 32, 33 У1-У3
<b>4.</b>	Кроссовая подготовка: финиширование. Специальные беговые упражнения; равномерный бег на дистанцию 500 м (девушки) и 1000 м (юноши). ОФП. Игра в футбол.	2	стадион	О1 Д1	ОК 04, ОК 08 32, 33 У1-У3
<b>5.</b>	Кроссовая подготовка: Прием контрольного норматива: бег на дистанцию 500 м (девушки) и 1000 м (юноши). Общая физическая подготовка на снарядах. Игра в футбол.	2	стадион	О1 О2 Д1	ОК 04, ОК 08 32, 33 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
6.	<b>Тема 2.3.</b> Бег на короткие дистанции. Обучение технике низкого старта, бег по прямой с различной скоростью, 30 м; 60 м. ОФП. Игра в футбол.	2	стадион	О1 О2 Д1	ОК 04, ОК 08 32, 33 У1-У3
7.	Бег на короткие дистанции специальные беговые упражнения. Повторный бег на отрезках 60 и 80 м. Общая физическая подготовка на снарядах: брусья, перекладина. Учебная игра в футбол. <b>Воспитательный компонент.</b> Спартакиада среди студентов организаций среднего профессионального образования Санкт-Петербурга	2	стадион	О1 О2 Д1	ОК 04, ОК 08 32, 33 У1-У3
8.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции, стартовый разгон. Выполнение упражнения: бег на 60 метров – девушки, 100 метров – юноши Общая физическая подготовка на снарядах. Игра в футбол.	2	стадион	О1 О2 Д1	ОК 04, ОК 08 32, 33, 34 У1-У3
9.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции Выполнение контрольного норматива: бег на 100 метров – девушки, 100 метров – юноши Общая физическая подготовка на снарядах. Игра в футбол.	2	стадион	О1 О2 Д1	ОК 04, ОК 08 32, 33, 34 У1-У3
	<b>Раздел 8. Плавание.</b>	<b>2</b>			
10.	<b>Тема 8.1.</b> Обучение технике плавания способом: «кроль на груди». Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой.	2	бассейн	О1 Д1	ОК 04, ОК 08 32, 33, 34 У1-У3
	<b>Раздел 4. Баскетбол. ОФП</b>	<b>8</b>			
11	<b>Тема 4.1. 6</b> Техника безопасности на уроках физкультуры по баскетболу. Стойка и перемещение баскетболиста. ОФП: обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук. Учебная игра в баскетбол.	2	Спортивный зал баскетбольная корзина, баскетбольные мячи Гимнастические снаряды	О1 Д1	ОК 04, ОК 08 32, 33, 34 У1-У3

№ занятия	<p align="center"><b>Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся</b></p>	<p align="center"><b>Объем часов</b></p>	<p align="center"><b>Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение</b></p>	<p align="center"><b>Литература §, стр. Домашнее задание</b></p>	<p align="center"><b>Коды формируемых умений и знаний, компетенций</b></p>
12	Техника выполнения ведения. Обучение ведению б/б мяча с разной высотой отскока . ОФП: упражнения укрепляющие мышцы ног. Учебная игра в баскетбол.	2	Спортивный зал, баскетбольная корзина, баскетбольные мячи Гимнастические снаряды	О1 О2 Д1	ОК 04, ОК 08 32, 33, 34 У1-У3
13	Техника выполнения ведения. Обучение ведению б/б мяча: переводы мяча, пивоты, остановки. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса. Учебная игра в баскетбол.	2	Спортивный зал баскетбольная корзина, баскетбольные мячи Гимнастические снаряды	О1 Д1	ОК 04, ОК 08 32, 33, 34 У1-У3
14	Приём и передача б/б мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук. Учебная игра в баскетбол.	2	Спортивный зал баскетбольная корзина, баскетбольные мячи Гимнастические снаряды	О1 Д1	ОК 04, ОК 08 32, 33, 34 У1-У3
15	<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта:</b> выполнение контрольных нормативов.	2	Спортивный зал Гимнастические снаряды	О1 О2 Д1	ОК 04, ОК 08 32, 33, 34 У1-У3
<b>Всего за 3 семестр</b>		<b>30</b>			
<b>Семестр 4</b>					
<b>Раздел 1. Правила техники безопасности при занятии физической культурой. Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией.</b>		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
16	<p><b>Тема 1.2.</b> 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»</p>	2	реферат	О1 О2 Д1	ОК 04, ОК 08 31, 32
	<p><b>Раздел 3. Волейбол.</b> <b>Раздел 5. Гимнастика.</b></p>	14			
17	<p><b>Тема 4.2.</b> Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Исходное положение (стойки), перемещения. Общеразвивающие упражнения. <b>Воспитательный компонент.</b> День здоровья</p>	2	Спортивный зал волейбольные мячи. Гимнастические снаряды	О1 Д1	ОК 04, ОК 08 О 32, 33, 34 У1-У3
18	<p>Волейбол. Обучение технике приёма и передачи волейбольного мяча, а двумя руками снизу. Упражнения в парах, тройках. Упражнения с гантелями, упражнения для коррекции зрения. Учебная игра в волейбол.</p>	2	Спортивный зал волейбольные мячи. Гимнастические снаряды	О1 О2 Д1	ОК 04, ОК 08 32, 33, 34 У1-У3
19	<p>Волейбол, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с по следующим нападением и перекатом в сторону. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки). Учебная игра в волейбол.</p>	2	Спортивный зал волейбольные мячи. Гимнастические снаряды	О1 О2 Д1	ОК 04, ОК 08 32, 33, 34 У1-У3
20	<p>Волейбол. Выполнение контрольных нормативов по теме: волейбол-приём и передача мяча; подача и блок. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).</p>	2	Спортивный зал волейбольные мячи. Гимнастические снаряды	О1 О2 Д1 Д2	ОК 04, ОК 08 32, 33, 34 У1-У3

№ занятия	<p align="center"><b>Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся</b></p>	<p align="center"><b>Объем часов</b></p>	<p align="center"><b>Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение</b></p>	<p align="center"><b>Литература §, стр. Домашнее задание</b></p>	<p align="center"><b>Коды формируемых умений и знаний, компетенций</b></p>
21	<p>Волейбол. Обучение технике прямой нижней подачи волейбольного мяча. Подводящие упражнения в парах. Учебная игра в волейбол. Выполнение контрольного норматива –отжимание от гирь(юноши); отжимание от пола(девушки).</p>	2	<p>Спортивный зал волейбольные мячи. Гимнастические снаряды</p>	<p>O1 O2 D1 D2</p>	<p>OK 04, OK 08 32, 33, 34 У1-У3</p>
22	<p>Волейбол, Обучение технике прямой верхней подачи волейбольного мяча. Подводящие упражнения в парах. Учебная игра в волейбол. Выполнение контрольного норматива на гибкость (наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье).</p>	2	<p>Спортивный зал волейбольные мячи. Гимнастические снаряды</p>	<p>O1 O2 D1 D2</p>	<p>OK 04, OK 08 32, 33, 34 У1-У3</p>
23	<p>Волейбол, обучение технике нападающего удара на бедро и спину, упражнения через волейбольную сетку. Учебная игра в волейбол. Комплекс ОРУ с набивными мячами.</p>	2	<p>Спортивный зал волейбольные мячи. Гимнастические снаряды</p>	<p>O1 O2 D1 D2</p>	<p>OK 04, OK 08 32, 33, 34 У1-У3</p>
	<p><b>Раздел 5. Гимнастика. Раздел 6. Бадминтон. Раздел 7. Настольный теннис.</b></p>	14			
24	<p>Спортивная аэробика. Обучение комплексам упражнений. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. Спортивные игры: настольный теннис, бадминтон.</p>	2	<p>Спортивный зал гимнастические скамейки, гимнастические снаряды, гимнастические маты скакалки</p>	<p>O1 O2 D1 D2</p>	<p>OK 04, OK 08 32, 33, 34 У1-У3</p>

№ занятия	<p style="text-align: center;"><b>Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Объем часов</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Литература §, стр. Домашнее задание</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Коды формируемых умений и знаний, компетенций</b></p>
25	<p>Силовая подготовка. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук. Спортивные игры: настольный теннис, бадминтон.</p>	2	<p>Спортивный зал гимнастические скамейки, гимнастические снаряды, гимнастические маты скакалки</p>	<p>O1 O2 Д1 Д2</p>	<p>ОК 04, ОК 08 32, 33, 34 У1-У3</p>
26	<p>Ритмическая гимнастика (девушки). Обучение комплексам упражнений. Атлетическая гимнастика (юноши). Обучение комплексам упражнений. Спортивные игры: настольный теннис, бадминтон.</p>	2	<p>Спортивный зал гимнастические скамейки, гимнастические снаряды, гимнастические маты скакалки</p>	<p>O1 O2 Д1 Д2</p>	<p>ОК 04, ОК 08 32, 33, 34 У1-У3</p>
27	<p>Обучение круговому методу тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандером. Спортивные игры: настольный теннис, бадминтон.</p>	2	<p>Спортивный зал гимнастические скамейки, гимнастические снаряды, гимнастические маты скакалки</p>	<p>O1 O2 Д1 Д2</p>	<p>ОК 04, ОК 08 32, 33, 34 У1-У3</p>
28	<p>Силовая подготовка. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди и спины. Выполнение контрольного норматива- отжимание. Спортивные игры: настольный теннис, бадминтон.</p>	2	<p>Спортивный зал гимнастические скамейки, гимнастические снаряды, гимнастические маты скакалки</p>	<p>O1 O2 Д1 Д2</p>	<p>ОК 01, ОК 02, ОК04, ОК 05, ОК 06, ОК 08 32, 33, 34 У1-У3</p>

№ 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
29	Обучение круговому методу тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандером, амортизаторами из резины. Спортивные игры: настольный теннис, бадминтон.	2	Спортивный зал гимнастические скамейки, гимнастические снаряды, гимнастические маты скакалки	О1 О2 Д1 Д2	ОК 01, ОК 02, ОК04, ОК 05, ОК 06, ОК 08  32, 33, 34 У1-У3
30	Ритмическая гимнастика (девушки). Обучение комплексам упражнений. Атлетическая гимнастика (юноши). Обучение комплексам упражнений. Спортивные игры: настольный теннис, бадминтон.	2	Спортивный зал гимнастические скамейки, гимнастические снаряды, гимнастические маты скакалки	О1 О2 Д1 Д2	ОК 01, ОК 02, ОК04, ОК 05, ОК 06, ОК 08  32, 33, 34 У1-У3
	<b>Раздел 2. Легкая атлетика.</b>	<b>10</b>			
31	<b>Тема 2.1.</b> Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Игра в футбол.	2	стадион	О1 Д1	ОК 04, ОК 08 32, 33, 34 У1-У3
32	<b>Тема 2.2.</b> Бег на короткие дистанции. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения. Учебная игра в футбол.	2	стадион	О1 О2 Д1 Д2	ОК 04, ОК 08  32, 33, 34 У1-У3
33	<b>Тема 2.3.</b> Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	2	стадион	О1 О2 Д1 Д2	ОК 04, ОК 08  32, 33, 34 У1-У3

№ занятия	<p style="text-align: center;"><b>Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Объем часов</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Литература §, стр. Домашнее задание</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Коды формируемых умений и знаний, компетенций</b></p>
34	<p>Совершенствование техники бега короткие дистанции. Выполнение контрольного норматива – бег 100м. Игра в футбол.</p>	2	стадион	<p>O1 O2 Д1 Д2</p>	<p>ОК 04, ОК 08  32, 33, 34 У1-У3</p>
35	<p>Выполнение контрольного норматива: бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Игра в футбол, бадминтон.</p>	2	стадион	<p>O1 O2 Д1 Д2</p>	<p>ОК04, ОК 08 32, 33, 34 У1-У3</p>
36	<p><b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта.</b></p>	2	стадион	<p>O1 O2 Д1 Д2</p>	<p>ОК 04, ОК 08  32, 33, 34 У1-У3</p>
	<p><b>Всего за 4 семестр</b></p>	42			
	<p><b>Семестр 5</b></p>				
	<p><b>Раздел 1. Правила техники безопасности при занятии физической культурой.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом</p>	2			

№ занятия	<p align="center"><b>Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся</b></p>	<p align="center"><b>Объем часов</b></p>	<p align="center"><b>Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение</b></p>	<p align="center"><b>Литература §, стр. Домашнее задание</b></p>	<p align="center"><b>Коды формируемых умений и знаний, компетенций</b></p>
37	<p>Тема 1.1. Правила техники безопасности при занятии физической культурой. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ.</p> <p><b>Воспитательный компонент.</b> День памяти жертв блокады. - Футбольный матч среди отделений. Спартакиада среди студентов организаций среднего профессионального образования Санкт-Петербурга</p>	2	реферат	О1	ОК 04, ОК 08  31, 32 У1-У3
	<b>Раздел 2. Легкая атлетика.</b>	<b>14</b>			
38	<p><b>Тема 2.1.</b> Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Общая физическая подготовка (ОФП). Техника бега и ходьбы по дистанции. Игра в футбол.</p>	2	стадион	О1 Д1	ОК 04, ОК 08  32, 33, 34 У1-У3
39	<p>Общая физическая подготовка (ОФП). Техника беговых упражнений. Игра в футбол. Выполнение контрольного норматива –подтягивание на высокой перекладине- юноши; на низкой перекладине- девушки.</p>	2	стадион	О1 Д1	ОК 04, ОК 08  32, 33, 34 У1-У3
40	<p>Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции 500м, 1000м. Выполнение контрольного норматива: бег на 500-девушки Бег на 1000м-юноши.</p>	2	стадион	О1 Д1	ОК04, ОК 08 32, 33, 34 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
41	Тема 2.2. Бег на короткие дистанции. . Совершенствование техники бега на короткие дистанции: 30 метров и 60 метров . ОФП. Игра в футбол.	2	стадион	О1 Д1	ОК 04, ОК 08  32, 33, 34 У1-У3
42	Бег на короткие дистанции. . Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Прием контрольного норматива -бег на 100м. ОФП. Игра в футбол.	2			
43	Тема 2.3. Техника прыжка в длину с места. Общая физическая подготовка (ОФП). Игра в футбол.	2	стадион	О1 Д1	ОК04, ОК 08 32, 33, 34 У1-У3
44	Прием контрольного норматива прыжка в длину с места. Общая физическая подготовка (ОФП). Игра в футбол.	2	стадион	О1 Д1	ОК 04, ОК 08  32, 33, 34 У1-У3
	<b>Раздел 4. Баскетбол.</b>	<b>12</b>			
45	Тема 4.1 Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Ловля и передача мяча, ведение. Учебная игра в баскетбол. Выполнение контрольного норматива: прыжок в длину с места.	2	Спортивный зал баскетбольная корзина баскетбольные мячи		ОК 04, ОК 08  32, 33, 34 У1-У3
46	Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса. Учебная игра в баскетбол.	2	Спортивный зал баскетбольная корзина баскетбольные мячи		ОК 04, ОК 08 32, 33, 34 У1-У3
47	Тема 4.3. Баскетбол: броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом, Учебная игра в баскетбол.	2	Спортивный зал баскетбольная корзина баскетбольные мячи	О1 Д1	ОК 04, ОК 08 32, 33, 34 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
48	Баскетбол: прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска. ОФП. Учебная игра в баскетбол. Контрольные нормативы по графику. Учебная игра в баскетбол.	2	Спортивный зал баскетбольная корзина баскетбольные мячи	О1 Д1	ОК 04, ОК 08 32, 33, 34 У1-У3
49	<b>Тема 4.4.</b> Техника штрафных бросков. ОФП. Контрольный норматив: штрафные броски: из 10 попаданий. Учебная игра в баскетбол.	2	Спортивный зал баскетбольная корзина баскетбольные мячи	О1 Д1	ОК 04, ОК 08 32, 33, 34 У1-У3
50	<b>Тема 4.5.</b> Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Контрольные нормативы по графику.	2	Спортивный зал баскетбольная корзина баскетбольные мячи	О1 Д1	ОК 04, ОК 08 32, 33, 34 У1-У3
51	<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта.</b>	2	Спортивный зал, тренажеры, гимнастические маты гимнастические снаряды	О1 О2 Д1 Д2	ОК 04, ОК 08 32, 33, 34 У1-У3
<b>Всего за 5 семестр</b>		<b>30</b>			
<b>Семестр 6</b>					
<b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ</b>		<b>2</b>			
52	<b>Тема 1.2.</b> Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля <b>Воспитательный компонент.</b> День здоровья.	2	Реферат Устный опрос.	О1 О2 Д1 Д2	ОК 04, ОК 08  31, 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
	<b>Раздел 3. Волейбол. ОФП. Раздел 5. Гимнастика.</b>	<b>8</b>			
<b>53</b>	<b>Тема 3.1.</b> Волейбол. Совершенствование технических элементов в волейболе. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений и в учебной игре. Выполнение контрольного норматива –отжимание от пола Учебная игра в волейбол.	2	Спортивный зал волейбольные мячи. Гимнастические снаряды	О1 О2 Д1 Д2	ОК 04, ОК 08 32, 33, 34 У1-У3
<b>54</b>	Волейбол. Совершенствование технических элементов в волейболе. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений и в учебной игре (контрольный норматив). Учебная игра в волейбол.	2	Спортивный зал волейбольные мячи. Гимнастические снаряды	О1 О2 Д1 Д2	ОК 04, ОК 08 32, 33, 34 У1-У3
<b>55</b>	Волейбол. Совершенствование технических элементов в волейболе. Совершенствование техники верхней, нижней и боковой подачи и приема мяча с подачи. Учебная игра. Выполнение контрольного норматива- пресс за 1 минуту.	2	Спортивный зал волейбольные мячи. Гимнастические снаряды	О1 О2 Д1 Д2	ОК 04, ОК 08  32, 33, 34 У1-У3
<b>56</b>	Волейбол. Совершенствование технических элементов в волейболе. Совершенствование техники верхней, нижней и боковой подачи и приема мяча с подачи. Учебная игра. (контрольный норматив).	2	Спортивный зал волейбольные мячи. Гимнастические снаряды	О1 О2 Д1 Д2	ОК 04, ОК 08  32, 33, 34 У1-У3
	<b>Раздел 5. Гимнастика. Раздел 6. Бадминтон. Раздел 7. Настольный теннис.</b>	<b>10</b>			

№ занятия	<p align="center"><b>Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся</b></p>	<p align="center"><b>Объем часов</b></p>	<p align="center"><b>Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение</b></p>	<p align="center"><b>Литература §, стр. Домашнее задание</b></p>	<p align="center"><b>Коды формируемых умений и знаний, компетенций</b></p>
57	<p>Ритмическая гимнастика (девушки). Обучение комплексам упражнений. Атлетическая гимнастика (юноши). Обучение комплексам упражнений. Спортивные игры: настольный теннис, бадминтон.</p>	2	<p>Спортивный зал гимнастические скамейки, гимнастические снаряды, гимнастические маты скакалки</p>	<p>O1 O2 D1 D2</p>	<p>OK 04, OK 08 32, 33, 34 У1-У3</p>
58	<p>Строевые приемы. Выполнение комплекса ОРУ. Спортивные игры: настольный теннис, бадминтон.</p>	2	<p>Спортивный зал гимнастические скамейки, гимнастические снаряды, гимнастические маты скакалки</p>	<p>O1 O2 D1 D2</p>	<p>OK 04, OK 08 32, 33, 34 У1-У3</p>
59	<p>Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону</p>	2	<p>Спортивный зал гимнастические скамейки, гимнастические снаряды, гимнастические маты скакалки</p>	<p>O1 O2 D1 D2</p>	<p>OK 01, OK 02, OK04, OK 05, OK 06, OK 08 OK 08 32, 33, 34 У1-У3</p>
60	<p>Обучение комплексам упражнений. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой (теория). Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов: упражнения в парах с набивными мячами, гантелями. Спортивные игры: настольный теннис, бадминтон.</p>	2	<p>Спортивный зал гимнастические скамейки, гимнастические снаряды, гимнастические маты скакалки</p>	<p>O1 O2 D1 D2</p>	<p>OK 04, OK 08 32, 33, 34 У1-У3</p>

№ 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
61	Развитие силовой выносливости. Выполнение ОРУ. Комплекс силовых упражнений. Выполнение контрольного норматива: подтягивание на высокой перекладине(юноши); на низкой перекладине(девушки) Спортивные игры: настольный теннис, бадминтон.	2	Спортивный зал гимнастические скамейки, гимнастические снаряды, гимнастические маты скакалки	О1 О2 Д1 Д2	ОК 04, ОК 08 32, 33, 34 У1-У3
	<b>Раздел 2. Легкая атлетика. Раздел 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>	<b>12</b>			
62	Тема 10.1 Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности.	2	Гимнастический мат планка для прыжков в высоту, стойки	О1 О2 Д1 Д2	ОК 04, ОК 08  32, 33, 34 У1-У3
63	<b>Тема 2.1.</b> Кроссовая подготовка: высокий старт. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Игра в футбол.	2	стадион	О1 Д1	ОК 04, ОК 08 32, 33, 34 У1-У3
64	<b>Тема 2.2.</b> Бег на короткие дистанции. Совершенствование техники низкого старта.	2	стадион	О1 О2 Д1 Д2	ОК04, ОК 08 32, 33, 34 У1-У3
65	Комплекс общеразвивающих упражнений. Бег на короткие дистанции- 30м, 60м. ОФП. Игра в футбол.	2	стадион	О1 О2 Д1 Д2	ОК 04, ОК 08  32, 33, 34 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
66	Бег на короткие дистанции. Комплекс общеразвивающих упражнений. Выполнение контрольного норматива – бег 100м. Игра в футбол.	2	стадион	О1 О2 Д1 Д2	ОК 04, ОК 08  32, 33, 34 У1-У3
67	Выполнение контрольного норматива: бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Игра в футбол, бадминтон.	2	стадион	О1 О2 Д1 Д2	ОК 04, ОК 08  32, 33, 34 У1-У3
68	<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта.</b>	2	Спортивный зал Гимнастические снаряды	О1 О2 Д1 Д2	ОК 04, ОК 08  32, 33, 34 У1-У3
<b>Всего за 6 семестр</b>		<b>34</b>			
<b>7 семестр</b>					
<b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ</b>		2			
69	<b>Тема 1.2.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом <b>Воспитательный компонент.</b> День памяти жертв блокады. - Футбольный матч среди отделений. Спартакиада среди студентов организаций среднего профессионального образования Санкт-Петербурга	2	реферат	О1	ОК 04, ОК 08  31, 32 У1-У3
<b>Раздел 2. Легкая атлетика.</b>		<b>8</b>			

№ 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
70	<b>Тема 2.1.</b> Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Общая физическая подготовка (ОФП). Техника бега и ходьбы по дистанции. Игра в футбол.	2	стадион	О1 Д1	ОК04, ОК 08 32, 33, 34 У1-У3
71	Общая физическая подготовка (ОФП). Техника беговых упражнений. Игра в футбол. Выполнение контрольного норматива –подтягивание на высокой перекладине- юноши; на низкой перекладине- девушки.	2	стадион	О1 Д1	ОК 04, ОК 08  32, 33, 34 У1-У3
72	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции 500м, 1000м. Выполнение контрольного норматива: бег на 500-девушки Бег на 1000м-юноши.	2	стадион	О1 Д1	ОК 04, ОК 08  32, 33, 34 У1-У3
73	<b>Тема 2.2.</b> Бег на короткие дистанции. . Совершенствование техники бега на короткие дистанции: контрольный норматив-100м Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки. Игра в футбол.	2	стадион	О1 Д1	ОК 04, ОК 08  32, 33, 34 У1-У3
	<b>Раздел 4. Баскетбол. Раздел 5. Гимнастика. Раздел 6. Бадминтон. Раздел 7. Настольный теннис.</b>	8			
74	<b>Тема 4.1</b> Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Ловля и передача мяча, ведение. Учебная игра в баскетбол. Выполнение контрольного норматива: прыжок в длину с места.	2	Спортивный зал баскетбольная корзина баскетбольные мячи		ОК04, ОК 08 32, 33, 34 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
75	Баскетбол. Совершенствование приема техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска. Учебная игра в баскетбол.	2	Спортивный зал баскетбольная корзина баскетбольные мячи		ОК 04, ОК 08 32, 33, 34 У1-У3
76	Баскетбол: броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, Учебная игра в баскетбол.	2	Спортивный зал баскетбольная корзина баскетбольные мячи	О1 Д1	ОК 04, ОК 08 32, 33, 34 У1-У3
77	Совершенствование специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы туловища. Выполнение контрольного норматива- комплексная сила (30сек пресс; 30сек отжимание от пола). Учебная игра в баскетбол, настольный теннис, бадминтон.	2	Спортивный зал, тренажеры, гимнастические маты гимнастические снаряды	О1 Д1	ОК04, ОК 08  32, 33, 34 У1-У3
78	<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта.</b>	2	Спортивный зал Гимнастические снаряды	О1 О2 Д1 Д2	ОК04, ОК 08  32, 33, 34 У1-У3
<b>Всего за 7 семестр</b>		<b>20</b>			
<b>8 семестр</b>					
<b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ</b>		2			
79	<b>Тема 1.2.</b> Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля <b>Воспитательный компонент.</b> День здоровья.	2	Реферат Устный опрос.	О1 О2 Д1 Д2	ОК04, ОК 08  31, 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
	<b>Раздел 9. Лыжная подготовка (ОФП)</b>	<b>2</b>			
80	Тема 9.1. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. Первая помощь при травмах и обморожениях. Общая физическая подготовка. Общая физическая подготовка.	2	Спортивный зал	О1 Д1	ОК04, ОК 08  32, 33, 34 У1-У3
	<b>Раздел 3. Волейбол. ОФП. Раздел 5. Гимнастика .</b>	<b>8</b>			
81	<b>Тема 4.1.</b> Волейбол. Совершенствование технических элементов в волейболе. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений и в учебной игре. Выполнение контрольного норматива –отжимание от пола Учебная игра в волейбол.	2	Спортивный зал волейбольные мячи. Гимнастические снаряды	О1 О2 Д1 Д2	ОК04, ОК 08 32, 33, 34 У1-У3
82	Волейбол. Совершенствование технических элементов в волейболе. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений и в учебной игре (контрольный норматив). Учебная игра в волейбол.	2	Спортивный зал волейбольные мячи. Гимнастические снаряды	О1 О2 Д1 Д2	ОК04, ОК 08 32, 33, 34 У1-У3
83	Волейбол. Совершенствование технических элементов в волейболе. Совершенствование техники верхней, нижней и боковой подачи и приема мяча с подачи. Учебная игра. Выполнение контрольного норматива- пресс за 1 минуту.	2	Спортивный зал волейбольные мячи. Гимнастические снаряды	О1 О2 Д1 Д2	ОК04, ОК 08  32, 33, 34 У1-У3
84	Волейбол. Совершенствование технических элементов в волейболе. Нападающий удар с места и с разбега в прыжке. Блок. Учебная игра. Учебная игра. (контрольный норматив).	2	Спортивный зал волейбольные мячи. Гимнастические снаряды	О1 О2 Д1 Д2	ОК04, ОК 08  32, 33, 34 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
	<b>Раздел 5. Гимнастика. Раздел 6. Бадминтон. Раздел 7. Настольный теннис.</b>	<b>6</b>			
<b>85</b>	Силовая подготовка. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног. Спортивные игры: настольный теннис, бадминтон.	2	Спортивный зал гимнастические скамейки, гимнастические снаряды, гимнастические маты скакалки	О1 О2 Д1 Д2	ОК04, ОК 08  32, 33, 34 У1-У3
<b>86</b>	Силовая подготовка. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы туловища. Спортивные игры: настольный теннис, бадминтон.	2	Спортивный зал гимнастические скамейки, гимнастические снаряды, гимнастические маты скакалки	О1 О2 Д1 Д2	ОК04, ОК 08  32, 33, 34 У1-У3
<b>87</b>	Силовая подготовка. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди и спины. Выполнение контрольного норматива- подтягивание. Спортивные игры: настольный теннис, бадминтон.	2	Спортивный зал гимнастические скамейки, гимнастические снаряды, гимнастические маты скакалки	О1 О2 Д1 Д2	ОК04, ОК 08  32, 33, 34 У1-У3
<b>88</b>	<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта.</b>	<b>2</b>			
	<b>Всего за 8 семестр</b>	<b>20</b>			
	<b>Итого объем образовательной программы.</b>	<b>176</b>			

### 3 Условия реализации программы

#### 3.1 Материально-техническое обеспечение программы

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 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: 27.01.2025). — Текст : электронный.

О2 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: 27.01.2025). — Текст : электронный.

##### Дополнительная литература:

Д1 Горшков, А. Г., Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебник / А. Г. Горшков, А. Л. Волобуев, М. В. Еремин. — Москва : КноРус, 2023. — 317 с. — ISBN 978-5-406-10826-0. — URL: <https://book.ru/book/947361> (дата обращения: 27.01.2025). — 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: 27.01.2025).

#### 4 Контроль и оценка результатов освоения программы

Результаты освоения	Показатели оценки	Формы и методы оценки
<b>Уметь:</b>		
У1-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Выполнение двигательных тестов. Текущий контроль успеваемости
У2-применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.
У3- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.	пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов
<b>Знать:</b>		
31 - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование
32 - основы здорового образа жизни;	ведёт здоровый образ жизни	Устный опрос, тестирование
33-условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;	понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии;	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование
34- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

**Дисциплина:** СГ.04 Физическая культура

**Специальность:** 23.02.05 Эксплуатация транспортного электрооборудования и автоматики (по видам транспорта, за исключением водного)

Форма обучения	Очная	
	на базе 9 кл.	на базе 11 кл.
Группа	ДГ-51	-
Курс	2,3,4	-
Семестр	3-8	-
Форма промежуточной аттестации	Дифференцированный зачет Дифференцированный зачет Дифференцированный зачет Дифференцированный зачет Дифференцированный зачет Дифференцированный зачет	-

2025 г.

Разработано:

Преподавателем СПб ГБПОУ «АТТ» Жереховой А.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 Потапова Ю.В.

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 № 7 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 в 4 семестре в форме дифференцированного зачета;
- промежуточной аттестации в 5 семестре в форме дифференцированного зачета;
- промежуточной аттестации в 6 семестре в форме дифференцированного зачета;
- промежуточной аттестации в 7 семестре в форме дифференцированного зачета;
- промежуточной аттестации в 3 семестре в форме дифференцированного зачета.

#### Промежуточная аттестация в 3-8 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 3-8 семестрах.

Результаты освоения	Показатели оценки	Формы и методы оценки
<b>Уметь:</b>		
У1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	- использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.
У2 - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.
У3- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.	пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов
<b>Знать:</b>		
З1-роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Устный опрос.
З2 - основы здорового образа жизни;	ведёт здоровый образ жизни;	Тестирование.
З3- условия профессиональной	понимает условия деятельности и знает зоны	Результаты выполнения контрольных нормативов

<b>Результаты освоения</b>	<b>Показатели оценки</b>	<b>Формы и методы оценки</b>
деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;	риска физического здоровья для данной профессии;	
34- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями	проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта

## **2 Пакет экзаменатора**

### **2.1 Условия и порядок проведения**

#### **Промежуточная аттестация в 3-8 семестрах.**

Условия приема: до сдачи к дифференцированному зачету допускаются студенты, выполнившие запланированные рабочей программой работы и имеющие положительные оценки по итогам их выполнения. Посещения занятий не менее 75% занятий и имеющие положительные ежемесячные аттестации

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.

### **2.2 Критерии и система оценивания**

#### **Промежуточная аттестация в 3-8 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			IV курс		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5
Бег 60м	Ю	8.9	8.4	7.9	8.9	8.4	7.9	9.1	8.5	8.0
	Д	10,7	9.9	9.2	10.7	9.9	9.2	11.1	10.3	9.5
Бег 100м	Ю	14.8	14.1	13.2	14.8	14.1	13.2	15.8	14.4	13.9
	Д	17.9	16.0	15.8	17.9	16.9	15.8	18.1	17.1	16.2
Бег 3000 м	Ю	15:20	14:10	12:20	15:20	14:10	12:20	14:50	13:20	12:00
Бег 2000 м	Д	12:20	11:05	9:40	12:20	11:05	9:40	13:25	12:15	10:40
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. пересеч. местн.	Ю	27:00	25:00	23:00	27:00	25:00	23:00	26:30	24:30	21:30
Кросс 3 км. пересеч. местн.	Д	19:20	17:40	16:10	19:20	17:40	16:10	19:35	18:10	17:10
Марш-бросок 6 км.	Ю	36:00	34:00	32:00	34:00	32:00	30:00	34:00	32:00	30:00
Марш-бросок 3 км.	Д	24:00	23:00	21:00	23:00	21:00	19:00	23:00	21:00	19:00
Метание гранаты 700 г.	Ю	27	29	36	27	29	36	32	36	38
Метание гранаты 500 г.	Д	12	17	22	12	17	22	13	18	22
Прыжки в длину с разбега	Ю	400	420	450	420	435	460	420	435	460
	Д	300	340	360	340	360	380	340	360	380
Прыжки в длину с места	Ю	192	213	233	192	213	233	207	228	244
	Д	157	173	188	157	173	188	167	183	198
Прыжки в высоту с разбега	Ю	125	130	135	125	135	140	125	135	140
	Д	105	110	115	110	115	120	110	115	120
Челночный бег 4x9 м	Ю	9.9	9.6	9.2	9.9	9.4	9.0	9.9	9.4	9.0
	Д	11.5	11.2	10.8	11.3	10.8	10.4	11.3	10.8	10.4
Челночный бег 10x10 м	Ю	28.0	27.0	26.0	27.0	26.0	25.0	27.0	26.0	25.0
	Д	31.0	30.0	29.0	30.0	29.0	28.0	30.0	29.0	28.0
Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз в 1мин)	Ю	34	41	51	34	41	51	32	38	50
	Д	31	37	45	31	37	45	31	36	45
Поднимание туловища из полож. лежа на спине за 30сек.	Д	18	20	22	22	24	26	22	24	26
Поднимание прямых ног в висе на перекладине	Ю	10	12	14	12	14	15	12	14	15
Подтягивание на перекладине	Ю	8	12	15	8	12	15	9	13	16
Подтягивание на низкой перекладине 90см	Д	10	14	20	10	14	20	9	13	19
Подъем переворотом	Ю	2	3	4	3	4	5	3	4	5
Броски Б/Б мяча количество попаданий из 10 точек	Ю	3	4	5	4	5	6	4	5	6
	Д	2	3	4	3	4	5	3	4	5
Сгибание и разгиб. рук в упоре на брусьях	Ю	9	12	15	10	15	20	10	15	20
Сгибание и разгибание рук на гирях	Ю	25	30	35	30	35	40	30	35	40
	Д	10	12	14	12	14	16	12	14	16
Сгибание и разгибание рук от пола	Ю	25	32	43	30	36	42	27	33	45
	Д	8	12	17	8	12	17	12	14	16

Комплексная сила (к-во раз за 1 мин. пресс+отжим от пола)	Ю	50	55	60	55	60	65	50	55	60
	Д	35	40	45	35	40	45	35	40	45
Рывок гири 16 кг. к-во раз	Ю	14	19	35	14	19	35	20	26	44
Вис на согнутых руках (сек)	Ю	33.0	45.0	58.0	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	12.0	16.0	20.0
Наклон туловища (см)	Ю	6	18	13	6	8	13	6	8	13
	Д	7	9	16	7	9	216	8	11	16
Приседание на одной ноге	Ю	12	14	16	14	16	18	14	16	18
	Д	10	12	14	12	14	16	12	14	16
Бег на лыжах 5 км.	Ю	29:00	28:00	25:00	28:00	25:00	23:00	28:00	25:00	23:00
Бег на лыжах 3 км.	Д	20:30	18:40	16:40	20:30	18:40	16:40	21:30	19:20	17:50
Плавание 50м в/с мин, сек.	Ю	1:17	1:03	0:49	1:17	1:03	0:49	1:15	0:58	0:48
	Д	1:30	1:16	1:00	1:30	1:16	1:00	1:28	1:13	0:58

### 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 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**  
**РЕЦЕНЗИЯ**  
**на рабочую программу**

по дисциплине СГ.04 Физическая культура  
для специальности 23.02.05 Эксплуатация транспортного электрооборудования и  
автоматики (по видам транспорта, за исключением водного)

Рабочая программа разработана Жереховой А.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 23.02.05 Эксплуатация транспортного электрооборудования и автоматики (по видам транспорта, за исключением водного), утвержденного приказом Министерства просвещения РФ № 169 от 18.03.2024 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 учебной дисциплины, их содержание, объём часов. Так же в содержании указаны общие компетенции, на формирование которых направлено изучение учебной дисциплины.

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

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

Рабочая программа завершается приложением – оценочными материалами для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

Реализация рабочей программы дисциплины СГ.04 Физическая культура способствует подготовке квалифицированных и компетентных специалистов по специальности 23.02.05 Эксплуатация транспортного электрооборудования и автоматики (по видам транспорта, за исключением водного) и может быть рекомендована к использованию другими образовательными учреждениями профессионального и дополнительного образования, реализующими образовательную программу среднего профессионального образования.

Рецензент

Преподаватель СПб ГБПОУ «АТТ» Трофимов П.И.