

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: 43.02.06 Сервис на транспорте (по видам транспорта)

Форма обучения	Заочная	
	на базе 9 кл.	на базе 11 кл.
Группа	-	ЗС-55
Курс	-	1,2
Семестр	-	-
Обязательная аудиторная нагрузка, в т.ч.:	-	4
- лекции, уроки, час.	-	-
- практические занятия, час.	-	-
- лабораторные занятия, час.	-	-
- курсовой проект/работа, час.	-	-
- промежуточная аттестация, час.	-	4
Консультации, час.	-	4
Самостоятельная работа, час.	-	92
Итого объём образовательной программы, час.	-	100
Форма промежуточной аттестации	-	ИПАКР

2025 г.

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

Разработано:

Преподавателем СПб ГБПОУ «АТТ» Бойко И.А.

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

Председатель ЦК Бойко И.А.

Проверено:

Зав. библиотекой Кузнецова В.В.

Методист Жуковская А.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 № 10 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	5
2.1 Структура и объём программы	5
2.2 Распределение нагрузки по курсам и семестрам	6
2.3 Тематический план и содержание программы	7
3 Условия реализации программы	11
3.1 Материально-техническое обеспечение программы	11
3.2 Учебно-методическое обеспечение программы	11
4 Контроль и оценка результатов освоения программы	12
Приложение 1 Оценочные материалы	13

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 зоны 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 02 - Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

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

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 не предусматривает использование часов вариативной части.

2 Структура и содержание программы

2.1 Структура и объем программы

Наименование разделов и (или) тем	Итого объем образовательной программы, час.	Самостоятельная работа, час.	Обязательная аудиторная нагрузка, час.						Консультации, 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	4	4							
Раздел 2 Легкая атлетика	40	40							
Раздел 3. Игровые виды спорта(баскетбол, волейбол, футбол)	44	44							
Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	4	4							
Итоговое занятие									
Промежуточная аттестация в форме ИПАКР	4		4					4	
Промежуточная аттестация в форме экзамена									
Консультации	4								4
Итого объем образовательной программы	100	92	4						4

2.2 Распределение часов по курсам и семестрам

Распределение часов по курсам и семестрам

Учебный год	2025/2026	2026/2027	2027/2028	ИТОГО
Курс	I	II	III	
Семестр	-	-	-	
Обязательная аудиторная нагрузка, в т.ч.:	50	50		100
- лекции, уроки, час.	-	-		-
- практические занятия, час.	-	-		-
- лабораторные занятия, час.	-	-		-
- курсовой проект/работа, час.	-	-		-
- промежуточная аттестация, час.	2	2		4
Консультации, час.	2	2		4
Самостоятельная работа, час.	46	46		92
Итого объем образовательной нагрузки, час.	50	50		100
Форма промежуточной аттестации	ИПАКР	ИПАКР		ИПАКР

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
	Курс 1				
	Самостоятельная работа.				
	Раздел 1 Научно-методические основы формирования физической культуры личности	2			
1.	Тема 1.1. Тема 1.1 Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.		Изучение рекомендованной литературы, дополнительной литературы просмотр телевизионных программ о здоровье Презентация по теме занятия	О1 О2	ОК 02 ОК 03 ОК 08 31
	Самостоятельная работа. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика основных состояний организма: разминка, вращивание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия	2			
	Раздел 2 Легкая атлетика.	20			
2.	Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.		стадион	О1 О2 Д1	ОК 02 ОК 03 ОК 08
	Самостоятельная работа.	20			

№ 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
	Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта Техника прыжка в длину с места Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования Выполнение упражнений на выносливость.				
	Раздел 3. Игровые виды спорта(баскетбол, волейбол, футбол)	22			
3.	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение 2 шага – бросок кольцо с места. Техника перемещений, стойки, технике верхней и нижней передач двумя руками в волейболе. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, прием мяча. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения		Работа с литературой по закреплению и углублению теоретических знаний и умений.	О1 О2 Д1	ОК 02 ОК 03 ОК 08 У1
	Самостоятельная работа.	22			
	Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	2			
4.	Самостоятельная работа Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма	2			
5.	Промежуточная аттестация в форме итоговой письменной аудиторной контрольной работы (ИПАКР).	2			
	Консультации	2			
	Всего за 1курс	50			

№ заняти	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				
	Раздел 1 Научно-методические основы формирования физической культуры личности	2			
6.	Тема 1.2. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни;		Изучение рекомендованной литературы, дополнительной литературы просмотр телевизионных программ о здоровье Презентация по теме занятия	O1 O2 Д1 Д2	OK 02 OK 03 OK 08 31 32 33
	Самостоятельная работа. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия	2			
	Раздел 2. Легкая атлетика.	20			
7.	Тема 2.2. Бег на длинные дистанции			O1	OK 02 OK 03 OK 08 У1
	Самостоятельная работа. Техника бега на дистанции 2000 м, Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени Выполнение упражнений на силу, выносливость и координацию.	20			
	Раздел 3. Игровые виды спорта(баскетбол, волейбол, футбол)	22			
8.	Тема 4.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.		спорт зал баскетбольные мячи Работа с литературой	O1 O2 Д1	OK 02 OK 03 OK 08

№ заняти	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
	Самостоятельная работа. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста Упражнения на общую выносливость, координацию, ловкость, точность движений Техника прямого нападающего удара Совершенствование техники владения волейбольным Мячом.	22	по закреплению и углублению теоретических знаний и умений. спорт зал волейбольные мячи. Работа с литературой по закреплению и углублению теоретических знаний и умений	Д2	У2
	Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	2			
9.	Комплекс упражнений, направленный на укрепление здоровья.		Работа с литературой по закреплению и углублению теоретических знаний и умений	О1 О2 Д1 Д2	ОК 02 ОК 03 ОК 08 У1 У2
	Самостоятельная работа. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма	2			
10.	Промежуточная аттестация в форме итоговой письменной аудиторной контрольной работы (ИПАКР).	2			
11	Консультации	2			
	Всего за 2 курс	50			
	Итого объем образовательной программы	100			

3 Условия реализации программы

3.1 Материально-техническое обеспечение программы

Спортивный зал

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

Стрелковый тир в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы

3.2 Учебно-методическое обеспечение программы

Основная литература:

О1 Виленский, М. Я., Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2024. — 214 с. — ISBN 978-5-406-12454-3. — URL: <https://book.ru/book/951559> (дата обращения: 07.11.2024). — Текст : электронный.

О2 Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163> (дата обращения: 08.11.2024).

Дополнительная литература:

Д1 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: 08.11.2024).

Д2 Поливаев, А. Г. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Соревнования по игровым видам спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 103 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13056-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542587> (дата обращения: 08.11.2024).

4 Контроль и оценка результатов освоения программы

Результаты освоения	Показатели оценки	Формы и методы оценки
Уметь:		
У1 - Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Критерии оценки «Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предпрограммой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко. «Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками. «Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки. «Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.	Выполнение двигательных тестов. Текущий контроль успеваемости
У2 - Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;		Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.
У3- Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии (специальности).		Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.
Знать:		
З1 - Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.		Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование
З2 - Основы здорового образа жизни.		Устный опрос, тестирование
З3- Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности).		Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование
З4-Средства профилактики перенапряжения.		Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Дисциплина: СГ.04 Физическая культура

Специальность: 43.02.06 Сервис на транспорте (по видам транспорта)

Форма обучения	Заочная	
	на базе 9 кл.	на базе 11 кл.
Группа	-	ЗС-55
Курс	-	1,2
Семестр	-	-
Форма промежуточной аттестации	-	Итоговая письменная аудиторная контрольная работа (ИПАКР)

2025 г.

Разработано:

Преподавателем СПб ГБПОУ «АТТ» Бойко И.А.

Рассмотрено и одобрено

на заседании цикловой комиссией № 4 «Бойко И.А.» СПб ГБПОУ «АТТ»

Протокол № 8 от 12 марта 2025 г.

Председатель ЦК Бойко И.А.

Проверено:

Зав. библиотекой Кузнецова В.В.

Жуковская А.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 № 10 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 на 1 курсе в форме итоговой письменной аудиторной контрольной работы.

- промежуточной аттестации на 2 курсе в форме итоговой письменной аудиторной контрольной работы.

Промежуточная аттестация на 1 курсе.

Итоговой письменной аудиторной контрольной работы проводится в виде письменных ответов на вопросы.

Промежуточная аттестация на 2 курсе.

Итоговой письменной аудиторной контрольной работы проводится в виде письменных ответов на вопросы.

1.2 Результаты освоения программы, подлежащие оценке

Промежуточная аттестация на 1 курсе.

Результаты освоения	Показатели оценки	Формы и методы оценки
Уметь:		
У1-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	- Легкая атлетика. Атлетическая гимнастика. Профессионально прикладная физическая подготовка. - Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	ИПАКР Вопрос № 3 ,6,9
У2-применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	- Бег на длинные дистанции. Упражнения на общую выносливость, координацию, ловкость, точность движений.	Вопрос № 15
У3-пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;	- Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов- Баскетбол. гимнастика.	Вопрос №11
У4-выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	Профессионально прикладная физическая подготовка. - Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места Упражнения на общую выносливость, координацию, ловкость, точность движений. - Техника выполнения ведения и передачи мяча в	

Результаты освоения	Показатели оценки	Формы и методы оценки
	движении, ведение 2 шага – бросок кольцо с места. - Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола. - Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. - Волейбол. Бадминтон. Профессионально прикладная физическая подготовка. - Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками. - Техника нижней подачи и приёма после неё. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах - Техника прямого нападающего удара. - Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	
Знать:		
31-роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	- Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности.	ИПАКР Вопрос № 8
32 - Основы здорового образа жизни.	Здоровый образ жизни. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ.	ИПАКР Вопрос № 1,4
33-условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;	Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ.	Вопрос №10,12,14
34-правила и способы планирования системы	проводить индивидуальные занятия физическими	Вопрос № 20,23

Результаты освоения	Показатели оценки	Формы и методы оценки
индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	упражнениями различной направленности	

Промежуточная аттестация на 2 курсе

Результаты освоения	Показатели оценки	Формы и методы оценки
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; У4-выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	- Волейбол. Атлетическая гимнастика (прыжки в высоту). Профессионально прикладная физическая подготовка. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками Техника нижней подачи и приёма после неё. Техника прямого нападающего удара. Совершенствование техники владения волейбольным мячом. Прием контрольного норматива, в комплексной силе: отжимания от пола за 30сек и сгибание разгибание туловища за 30сек. Прием контрольного норматива в челночном беге 4 х 9м. Прием контрольного норматива в отжимании на гири. Легкая атлетика. Атлетическая гимнастика. Профессионально прикладная физическая подготовка. Приём контрольного норматива в беге на 100м Приём контрольного норматива в беге на 3000метров-: юноши 2000м-девушки	ИПАКР Вопрос № 2,3,4,5,7,13,18,19,
31 - Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и	ИПАКР Вопрос № 1,10,11,12,16,17,20

Результаты освоения	Показатели оценки	Формы и методы оценки
	задачи физической культуры	
32 Здоровый образ жизни.	Здоровый образ жизни. Средства физической культуры в регуляции работоспособности	ИПАКР Вопрос № 1,10,11,12,16,17,20
33-условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;	Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ.	ИПАКР Вопрос № 1,10,11,12,16,17,20
34-правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	ИПАКР Вопрос № 1,10,11,12,16,17,20

2 Пакет экзаменатора

2.1 Условия и порядок проведения

Промежуточная аттестация на 1 курсе.

Условия приема: все студент допускается до сдачи итоговой письменной аудиторной контрольной работы.

Количество контрольных заданий: 20 вариантов.

Требования к содержанию, объему, оформлению и представлению: в каждом варианте три вопроса.

Время проведения: 90 минут.

Оборудование: не используется.

Учебно-методическая и справочная литература: не используется.

Порядок подготовки: с условиями проведения и критериями оценивания студенты знакомятся на первом занятии, вопросы рассматриваются на занятиях во время лабораторно-экзаменационной сессии.

Порядок проведения: при ответе на контрольные задания студент должен внимательно прочитать вопросы и полно и содержательно ответить на них.

Промежуточная аттестация на 2 курсе.

Условия приема: все студент допускается до сдачи итоговой письменной аудиторной контрольной работы.

Количество контрольных заданий: 20 вариантов.

Требования к содержанию, объему, оформлению и представлению: в каждом варианте три вопроса.

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.

Порядок проведения: при ответе на контрольные задания студент должен внимательно прочитать вопросы и полно и содержательно ответить на них.

2.2 Критерии и система оценивания

Промежуточная аттестация за 1 курс.

При ответе на контрольные задания студент должен внимательно прочитать вопросы и полно и содержательно ответить на них.

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

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

Промежуточная аттестация за 2 курс.

При ответе на контрольные задания студент должен внимательно прочитать вопросы и полно и содержательно ответить на них.

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

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

3 Пакет экзаменуемого

3.1 Перечень запланированных рабочей программой работ

Промежуточная аттестация на 1 курсе.

1. Структура Всероссийского физкультурно – спортивного праздника ГТО. Привести пример ступени в своей возрастной группе.
2. Особенности физического развития и физической подготовленности лиц молодого (18-29) и зрелого возраста (55 – 60).
3. Содержание лёгкой атлетики (бег, прыжки, метания, многоборья).
4. Физическая культура в режиме трудового дня (производственная гимнастика, вводная гимнастика, физкультурная пауза.)
5. Методика обучения технике спортивной ходьбы (задачи (6) с примерами физических упражнений).
6. Оценка физической подготовленности людей разного возраста по результатам 12-минутного теста в плавании (таблица по К. Куперу, 1987).
7. Техника бега на короткие дистанции (задачи (6) с примерами физических упражнений).
8. Физическая культура – источник духовной культуры.
9. Оценка физической подготовленности людей разного возраста по результатам 12-минутного бегового теста (по К. Куперу, 1987)
10. Утомление при физической и умственной работе.
11. Средства физической культуры (физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы).
12. Гиподинамия и её неблагоприятное влияние на организм.
13. Психологическое напряжение и перенапряжение в тренировочном процессе.
14. Основы самоконтроля.
15. Правила игры в баскетбол.
16. Подбор физических упражнений, способствующих увеличению веса.
17. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития скоростных способностей.
18. Массовый спорт. Его цели и задачи.

Промежуточная аттестация на 2 курсе.

1. Физическая культура – источник духовной культуры.
2. Оценка физической подготовленности людей разного возраста по результатам 12-минутного бегового теста (по К. Куперу, 1987)
3. Методика обучения технике спортивной ходьбы (задачи (6) с примерами физических упражнений).
4. Структура Всероссийского физкультурно – спортивного праздника ГТО. Привести пример ступени в своей возрастной группе.
5. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития скоростных способностей.
6. Эмоциональная регуляция двигательной деятельностью.
7. Общеразвивающие упражнения (в парах) а) упражнения с отягощением; б) в сопротивлении; в) упражнения в перетягивании; г) в сталкивании.
8. Алкоголь, курение, анаболические препараты – их влияние на организм человека.
9. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания.
10. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
11. Средства физической культуры и регулирование работоспособности.
12. Основы методики самостоятельных занятий. Физическими

упражнениями.

13. Профессионально прикладная физическая подготовка студентов.
- 14.. Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений.
15. Методика планирование физкультурной – оздоровительной работы в школе.
16. Массовый спорт. Его цели и задачи.
17. Становление системы физического воспитания в России.
 18. Средства физического воспитания. Общая характеристика.
 19. Средства и методы развития выносливости, гибкости.
 20. Гиподинамия и её неблагоприятное влияние на организм.
 29. Методика планирование физкультурной – оздоровительной работы в школе.
 30. Массовый спорт. Его цели и задачи.
 31. Становление системы физического воспитания в России.
 32. Средства физического воспитания. Общая характеристика.
 33. Средства и методы развития выносливости, гибкости.

1 курс.

Вариант №1

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Структура Всероссийского физкультурно – спортивного праздника ГТО. Привести пример ступени в своей возрастной группе.
2. Основные понятия физической культуры.

Тестовое задание

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. Что отражает сущность понятия «спорт»?
 - a. Сфера досуга
 - b. Система оздоровительных мероприятий
 - с. Система соревнований и подготовки к ним**

Вариант №2

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

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

Тестовое задание

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. У здорового человека систолическое давление при высокой физической нагрузке...
 - a. не изменяется
 - b. повышается**
 - c. понижается

Вариант №3

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

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

Тестовое задание

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. Что является субъективным показателем самоконтроля?
 - a. частота сердечных сокращений
 - b. спортивный результат
 - с. самочувствие**

Вариант №4

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Техника бега на короткие дистанции (задачи (6) с примерами физических упражнений).
2. Сущность физической культуры в профессиональной сфере деятельности.

Тестовое задание

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. Резко выраженный изгиб - искривление позвоночника называется ...
 - a. лордоз
 - b. сколиоз
 - с. все перечисленное**

Вариант №5

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Оценка физической подготовленности людей разного возраста по результатам 12-минутного бегового теста (по К. Куперу, 1987)

2. Утомление при физической и умственной работе.

Тестовое задание

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

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

a. шахматами, шашками

b. физическими упражнениями

c. спокойным решением кроссвордов

d. чтением газет и журналов с коллегами

Вариант №6

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Средства физической культуры (физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы).

2. Гиподинамия и её неблагоприятное влияние на организм.

Тестовое задание

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. Жизненная емкость легких человека зависит ...

a. только от роста тела

b. только от уровня функциональной подготовленности

c. всего вышеперечисленного

Вариант №7

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Социальные биологические основы физической культуры и здорового образа жизни.

2. Основы самоконтроля.

Тестовое задание

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

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

a. Олимпийский спорт

b. Профессиональный спорт

c. Массовый спорт

Вариант №8

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Правила игры в баскетбол.

2. Правила безопасности на уроках физической культуры.

Тестовое задание

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. Что понимается под спортивной культурой человека?

a. Уровень компетенций

b. Обладание высокими телесными кондициями

c. Способность реализовать двигательный потенциал в соревнованиях

Вариант №9

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

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

2. Эмоциональная регуляция двигательной деятельностью.

Тестовое задание

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. По каким признакам определяется олимпийская культура человека?

- a. Поведенческим стереотипам
- b. Высокой двигательной активности
- с. Стилю жизни, соответствующему идеологии Олимпийской Хартии**

Вариант №10

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

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

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

Тестовое задание

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

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

- a. шахматами, шашками
- b. физическими упражнениями**
- c. спокойным решением кроссвордов
- d. чтением газет и журналов с коллегами

Вариант №11

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Психологические характеристики интеллектуальной деятельности

2. Правила игры в баскетбол. (Перемещение, стойка баскетболиста)

Тестовое задание

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

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

- a. шахматами, шашками
- b. физическими упражнениями**
- c. спокойным решением кроссвордов
- d. чтением газет и журналов с коллегами

Вариант №12

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Здоровье и здоровый образ жизни.

2. Основы самоконтроля.

Тестовое задание

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

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

- a. Олимпийский спорт
- b. Профессиональный спорт
- с. Массовый спорт**

Вариант №13

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Основные виды легкой атлетики и их разновидность.

2. Варианты низкого старта.

Тестовое задание

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

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

- a. лордоз
- b. сколиоз
- с. все перечисленное**

Вариант №14

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Физическая культура и спорт как феномены общества
2. Классификация общеразвивающих упражнений.

Тестовое задание

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

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

a. шахматами, шашками

b. физическими упражнениями

c. спокойным решением кроссвордов

d. чтением газет и журналов с коллегами

Вариант №15

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Воздействие природных и социально экологических факторов на организм человека

2. Классификация прикладных упражнений

Тестовое задание

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

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

a. не изменяется

b. повышается

c. понижается

Вариант №16

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Методы самоконтроля за функциональными способностями организма.
2. Правила нападения в волейболе.

Тестовое задание

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. Что отражает сущность понятия «спорт»?

a. Сфера досуга

b. Система оздоровительных мероприятий

c. Система соревнований и подготовки к ним

Вариант №17

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Правила безопасности на уроках физической культуры.
2. Методика проведения подвижных игр.

Тестовое задание

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

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

a. не изменяется

b. повышается

c. понижается

Вариант №18

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Правила игры в баскетбол. Техника баскетбола.
2. Классификация подвижных игр

Тестовое задание

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. Что понимается под спортивной культурой человека?

a. Уровень компетенций

b. Обладание высокими телесными кондициями

c. Способность реализовать двигательный потенциал в соревнованиях

Вариант №19

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Правила игры в волейболе. Техника волейбола.

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

Тестовое задание

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

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

a. шахматами, шашками

b. физическими упражнениями

c. спокойным решением кроссвордов

d. чтением газет и журналов с коллегами

Вариант №20

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Средства и методы развития гибкости.

2. Здоровый образ жизни.

Тестовое задание

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. Что является субъективным показателем самоконтроля?

a. частота сердечных сокращений

b. спортивный результат

c. самочувствие

2 курс

Вариант №1

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Структура Всероссийского физкультурно – спортивного праздника ГТО. Привести пример ступени в своей возрастной группе.
2. Особенности физического развития и физической подготовленности лиц молодого (18-29) и зрелого возраста (55 – 60).

Тестовое задание

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. Что отражает сущность понятия «спорт»?
 - a. Сфера досуга
 - b. Система оздоровительных мероприятий
 - c. Система соревнований и подготовки к ним**

Вариант №2

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

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

Тестовое задание

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. У здорового человека систолическое давление при высокой физической нагрузке...
 - a. не изменяется
 - b. повышается**
 - c. понижается

Вариант №3

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

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

Тестовое задание

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. Что является субъективным показателем самоконтроля?
 - a. частота сердечных сокращений
 - b. спортивный результат
 - c. самочувствие**

Вариант №4

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

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

Тестовое задание

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. Резко выраженный изгиб - искривление позвоночника называется ...
 - a. лордоз
 - b. сколиоз
 - c. все перечисленное**

Вариант №5

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

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

Тестовое задание

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

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

a. шахматами, шашками

b. физическими упражнениями

c. спокойным решением кроссвордов

d. чтением газет и журналов с коллегами

Вариант №6

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

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

Тестовое задание

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. Жизненная емкость легких человека зависит ...

a. только от роста тела

b. только от уровня функциональной подготовленности

c. всего вышеперечисленного

Вариант №7

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

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

Тестовое задание

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

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

a. Олимпийский спорт

b. Профессиональный спорт

c. Массовый спорт

Вариант №8

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

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

Тестовое задание

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. Что понимается под спортивной культурой человека?

a. Уровень компетенций

b. Обладание высокими телесными кондициями

c. Способность реализовать двигательный потенциал в соревнованиях

Вариант №9

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития скоростных способностей.
2. Эмоциональная регуляция двигательной деятельностью.

Тестовое задание

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. По каким признакам определяется олимпийская культура человека?

- a. Поведенческим стереотипам
- b. Высокой двигательной активности
- с. Стилю жизни, соответствующему идеологии Олимпийской Хартии**

Вариант №10

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

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

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

Тестовое задание

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

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

- a. шахматами, шашками
- b. физическими упражнениями**
- c. спокойным решением кроссвордов
- d. чтением газет и журналов с коллегами

Вариант №11

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Правильная осанка и ее деформации.

2. Характеристика различных комплексов лечебной гимнастики.

Тестовое задание

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. Что отражает сущность понятия «спорт»?

- a. Сфера досуга
- b. Система оздоровительных мероприятий
- с. Система соревнований и подготовки к ним**

Вариант №12

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Методы определения деформации плоскостопия.

2. Характеристика комплексов упражнений для профилактики плоскостопия

Тестовое задание

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

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

- a. не изменяется
- b. повышается**
- c. понижается

Вариант №13

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Фазы техники прыжка в длину способом «согнув ноги

2. Волейбол. Тактика нападения.

Тестовое задание

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. Что является субъективным показателем самоконтроля?

- a. частота сердечных сокращений
- b. спортивный результат
- с. самочувствие**

Вариант №14

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Фазы техники прыжка длину способом «прогнувшись»
2. Характеристика техники спортивной ходьбы.

Тестовое задание

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

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

а. лордоз

б. сколиоз

с. все перечисленное

Вариант №15

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Характеристика техники эстафетного бега.
2. Методика выполнения дыхательных упражнений

Тестовое задание

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

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

а. шахматами, шашками

б. физическими упражнениями

с. спокойным решением кроссвордов

д. чтением газет и журналов с коллегами

Вариант №16

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Правила игры в волейболе.
2. Индекс оценки соматического здоровья.

Тестовое задание

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. Жизненная емкость легких человека зависит ...

а. только от роста тела

б. только от уровня функциональной подготовленности

с. всего вышеперечисленного

Вариант №17

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, дневник самоконтроля.

2. Спорт. Их краткая характеристика.

Тестовое задание

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

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

а. Олимпийский спорт

б. Профессиональный спорт

с. Массовый спорт

Вариант №18

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Средства и методы развития выносливости.
2. Подбор физических упражнений, способствующих увеличению веса.

Тестовое задание

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. Что понимается под спортивной культурой человека?

- a. Уровень компетенций
- b. Обладание высокими телесными кондициями
- c. Способность реализовать двигательный потенциал в соревнованиях**

Вариант №19

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Физиологическая характеристика утомления и восстановление.
2. Комплекс ГТО- основа советской системы физического воспитания.

Тестовое задание

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. По каким признакам определяется олимпийская культура человека?
 - a. Поведенческим стереотипам
 - b. Высокой двигательной активности
 - c. Стилю жизни, соответствующему идеологии Олимпийской Хартии**

Вариант №20

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Развитие координационных способностей.
2. Спорт и физическая культура (чем отличаются)

Тестовое задание

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. При малоподвижной работе в перерыв лучше заняться ...
 - a. шахматами, шашками
 - b. физическими упражнениями**
 - c. спокойным решением кроссвордов
 - d. чтением газет и журналов с коллегами

РЕЦЕНЗИЯ
на рабочую программу
по дисциплине СГ.04 Физическая культура
для специальности 43.02.06 Сервис на транспорте (по видам транспорта)

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

Рабочая программа дисциплины СГ.04 Физическая культура составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 43.02.06 Сервис на транспорте (по видам транспорта) утверждённого приказом Министерства просвещения РФ № 777 от 26 августа 2022 года.

Рабочая программа содержит:

- общую характеристику 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 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 и профессиональные компетенции на формирование которых направлено изучение 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 в подготовке квалифицированных и компетентных специалистов по специальности 43.02.06 Сервис на транспорте (по видам транспорта) и может быть рекомендована к использованию другими образовательными учреждениями профессионального и дополнительного образования, реализующими образовательную программу среднего профессионального образования.

Рецензент
Преподаватель СПб ГБПОУ «АТТ»

Шумаков С.Ю