

Правительство Санкт-Петербурга
Комитет по науке и высшей школе

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

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
Протокол
от «24» апреля 2024 г.
№ 5

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
СПб ГБПОУ «АТТ»
от «24» апреля 2024 г.
№ 803/132а

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина: СГ.04 Физическая культура

Специальность: 09.02.06 Сетевое и системное администрирование

Форма обучения	очная	
	на базе 9 кл.	на базе 11 кл.
Группа	ДВ-41	ДВ-45
Курс	2,3,4	1,2,3
Семестр	3-8	1-6
Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем, в т.ч.:	178	178
- лекции, уроки, час.	12	12
- практические занятия, час.	154	154
- лабораторные занятия, час.	0	0
- курсовой проект/работа, час.	0	0
- промежуточная аттестация, час.	12	12
Промежуточная аттестация в форме экзамена, в т.ч	0	0
- самостоятельная работа, час.	0	0
- консультации, час.	0	0
- экзамен, час.	0	0
Самостоятельная работа, час.	0	0
Итого объём образовательной программы, час.	178	178
Форма промежуточной аттестации	Дифф зачёт	Дифф зачёт

2024 г.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование, утвержденного приказом Министерства просвещения РФ № 519 от 10.07.2023 года.

Разработчик:

Преподаватель СПб ГБПОУ «АТТ» Бойко И.А.

Рассмотрено и одобрено на заседании цикловой комиссии
№ 4 ЦК «Физическая культура и безопасность жизнедеятельности»
Протокол № 8 от «13» марта 2024 г.

Председатель ЦК Бойко И.А.

Проверено:

Зав. библиотекой Кузнецова В.В.

Методист Жуковская А.В.

Зав. методическим кабинетом Мельникова Е.В.

Рекомендовано и одобрено:
Методическим советом СПб ГБПОУ «АТТ»
Протокол № 4 от «27» марта 2024 г.

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

Акт согласования с работодателем
№ 2 от «24» апреля 2024 г.

Содержание

1	Общая характеристика программы	3
1.1	Цели и планируемые результаты освоения программы	3
1.2	Использование часов вариативной части образовательной программы	3
2	Структура и содержание программы	5
2.1	Структура и объём программы	5
2.2	Распределение нагрузки по курсам и семестрам	6
2.3	Тематический план и содержание программы	8
3	Условия реализации программы	28
3.1	Материально-техническое обеспечение программы	28
3.2	Учебно-методическое обеспечение программы	28
4	Контроль и оценка результатов освоения программы	29
	Приложение 1 Комплект контрольно-оценочных средств	31

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 профессии (специальности).

Знать:

З1 - Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З2 - основы здорового образа жизни;

З3- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);

З4- средства профилактики перенапряжения.

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

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

ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

1.2 Использование часов вариативной части образовательной программы

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

Знания и умения, которые углубляются	Наименование раздела, темы	Количество часов	Обоснование включения в рабочую программу
У1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Раздел Лёгкая атлетика	4	Для развития общей физической подготовки
	Раздел Баскетбол	2	Для совершенствования практических навыков владения техникой и тактикой игры

Знания и умения, которые углубляются	Наименование раздела, темы	Количество часов	Обоснование включения в рабочую программу
<p>У2-применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>У3- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.</p> <p>31 - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>32 - основы здорового образа жизни;</p> <p>33- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</p> <p>34- средства профилактики перенапряжения.</p>	Раздел Волейбол	2	Для совершенствования практических навыков владения техникой и тактикой игры
Итого		8	

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 Основы физической культуры	12	-	12	12				
Раздел 2 Легкая атлетика	58	-	58		58			
Раздел 3 Баскетбол	28	-	28		28			
Раздел 4 Волейбол	28	-	28		28			
Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика	28	-	28		28			
Раздел 6. Лыжная подготовка	12	-	12		12			
Итоговое занятие	-	-	-		-			
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	12	-	12		-			12
Промежуточная аттестация в форме экзамена	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого объем образовательной программы	178		178	12	154	-	-	12

2.2 Распределение часов по курсам и семестра

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

Учебный год	2024/2025		2025/2026		2026/2027		2027/2028		ИТОГО
	I		II		III		IV		
	1	2	3	4	5	6	7	8	
Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем, в т.ч.:			34	46	26	32	22	18	178
- лекции, уроки, час.			2	2	2	2	2	2	12
- практические занятия, час.			30	42	22	28	18	14	154
- лабораторные занятия, час.			0	0	0	0	0	0	0
- курсовой проект/работа, час.			0	0	0	0	0	0	0
- промежуточная аттестация, час.			2	2	2	2	2	2	12
Промежуточная аттестация в форме экзамена, в т.ч.:			0						
- самостоятельная работа, час.			0	0	0	0	0	0	0
- консультации, час.			0	0	0	0	0	0	0
- экзамен, час.			0	0	0	0	0	0	0
Самостоятельная работа, час.			0						
Итого объём образовательной программы, час.			34	46	26	32	22	18	178
Форма промежуточной аттестации			Дифф зачёт						

Распределение часов по курсам и семестрам на базе среднего общего образования (11 классов)

Учебный год	2024/2025		2025/2026		2026/2027		2027/2028		ИТОГО
	Курс		II		III		IV		
	1	2	3	4	5	6	7	8	
Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем, в т.ч.:	34	46	26	32	22	18			178
- лекции, уроки, час.	2	2	2	2	2	2			12
- практические занятия, час.	30	42	22	28	18	14			154
- лабораторные занятия, час.	0	0	0	0	0	0			0
- курсовой проект/работа, час.	0	0	0	0	0	0			0
- промежуточная аттестация, час.	2	2	2	2	2	2			12
Промежуточная аттестация в форме экзамена, в т.ч.:	-	-	-	-	-	-			-
- самостоятельная работа, час.	0	0	0	0	0	0			0
- консультации, час.	0	0	0	0	0	0			0
- экзамен, час.	0	0	0	0	0	0			0
Самостоятельная работа, час.	0	0	0	0	0	0			0
Итого объём образовательной программы, час.	34	46	26	32	22	18			178
Форма промежуточной аттестации	Дифф зачёт								

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
	Семестр 3 (9 кл.) Семестр 1 (11 кл.)				
	Раздел 1. Основы физической культуры.	2			
1.	Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья Техника безопасности на уроках физической культуры.	2	Изучение рекомендованной литературы, дополнительной литературы просмотр телевизионных программ о здоровье Презентация по теме занятия	О1 О2 Д1 Д2	ОК 04, 06,08,09 31 32
	Раздел 2. Легкая атлетика	14			
2.	Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места. Бег на корот. дистанции спец. беговые упр. Повт. бег на отрезках 60 и 80 м. Прыжки в длину с места, кроссовая подготовка. Бег 2х250м. Двусторонняя игра в футбол ОФП. Воспитательный компонент. День памяти жертв блокады.- Футбольный матч среди отделений.	2	стадион	О1 Д1	ОК 04, 06,08,09 31-34 У1-У3

3.	Обучение технике прыжка в длину с места, обучение технике бега на короткие дистанции. Общая физическая подготовка на снарядах: Брусья, Перекладина. Учебная игра в футбол.	2	стадион	О1 О2 Д1	ОК 04, 06,08,09 31-34 У1-У3
4	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Приём контрольного норматива в бег на 100м. Совершенствование прыжка в длину с места ,приём контрольного норматива в прыжках в длину Воспитательный компонент. Спартакиада среди студентов организаций среднего профессионального образования Санкт-Петербурга	2	стадион	О1 О2 Д1	ОК 04, 06,08,09 31-34 У1-У3
5.	Тема 2.2. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Бег с высокого старта, бег по повороту. Интервальный бег 4x200 м. Общая физическая подготовка на гимнастическом городке. Упражнения на брусьях, перекладине. Игра в футбол.	2	стадион	О1 О2 Д1	ОК 04, 06,08,09 31-34 У1-У3
6.	Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги». Приём контрольного норматива в беге на средние дистанции Общая физическая подготовка Игра в футбол.	2	стадион	О1 О2 Д1	ОК 04, 06,08,09 31-34 У1-У3
7.	Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги». Общая физическая подготовка Игра в футбол.	2	стадион	О1 О2 Д1	ОК 04, 06,08,09 31-34 У1-У3
8.	Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги». Приём контрольного норматива прыжка в длину способом «согнув ноги». Общая физическая подготовка Игра в футбол.	2	стадион	О1 О2 Д1	ОК 04, 06,08,09 31-34 У1-У3

	Раздел 3. Баскетбол	12			
9.	Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Стойка и перемещение баскетболиста. Приём и передача б/б мяча двумя руками от груди. Обучение ведению б/б мяча. Общая физическая подготовка. Учебная игра в баскетбол.	2	Спортивный зал, баскетбольные мячи	О1 О2 Д1	ОК 04, 06,08,09 31-34 У1-У3
10.	Обучение передаче б/б мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Обучение перемещениям в баскетболе. Обучение технике ведения баскетбольного мяча. Круговая тренировка на тренажерах ОРУ в парах. Двусторонняя игра в баскетбол без ведения и с ведением.	2	Спортивный зал, баскетбольные мячи	О1 О2 Д1	ОК 04, 06,08,09 31-34 У1-У3
11.	Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение 2 шага – бросок кольцо с места. Обучение технике ведения мяча правой и левой рукой. Учебная игра в баскетбол. Общая физическая подготовка	2	Спортивный зал, баскетбольные мячи	О1 О2 Д1	ОК 04, 06,08,09 31-34 У1-У3
12.	Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу	2	Спортивный зал, баскетбольные мячи	О1 О2 Д1	ОК 04, 06,08,09 31-34 У1-У3
13.	Техника выполнения штрафного броска. Прием контрольного норматива: Штрафные броски. Учебная игра в баскетбол. Атлетическая гимнастика.	2	Спортивный зал, баскетбольные мячи	О1 О2 Д1	ОК 04, 06,08,09 31-34 У1-У3

14.	Тема 3.4.Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Техника владения баскетбольным мячом Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо	2	Спортивный зал, баскетбольные мячи	О1 О2 Д1	ОК 04, 06,08,09 31-34 У1-У3
	Раздел 6. Лыжная подготовка.	4			
15.	Тема 6.1. Лыжная подготовка Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой) Обучение технике лыжных ходов. Обучение технике одновременного бесшажного, одношажного.	2	стадион	О1 О2 Д1	ОК 04, 06,08,09 31-34 У1-У3
16.	Обучение технике лыжных ходов двухшажный классический ход Профессионально-прикладная физическая подготовка. Тесты на внимание на быстроту реакции.	2	стадион	О1 О2 Д1	ОК 04, 06,08,09 31-34 У1-У3
17.	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта.	2			
	Всего за 3 семестр (9 кл.) Всего за 1 семестр (11 кл.)	34			
	Семестр 4 (9 кл.) Семестр 2 (11 кл.)				
	Раздел 1 Специальная оздоровительная и психофизическая подготовка к труду.	2			

18.	<p>Тема 2.1. Техника безопасности на уроках физической культуры. Профилактика проф. заболеваний средствами физического воспитания, контроль, тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций к которым предъявляются профессиональные требования.</p> <p>Воспитательный компонент. День Здоровья.</p>	2	Изучение рекомендованной литературы, дополнительной литературы просмотр телевизионных программ о здоровье Презентация по теме занятия	О1 О2 Д1 Д2	ОК 04, 06,08,09 31-34
	Раздел 4. Спортивные игры Волейбол. Атлетическая гимнастика.	16			
19.	<p>Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками. Стойка и перемещение волейболиста. Учебная игра в в/бол. Атлетическая гимнастика. Упражнения для развития мышц рук и пресса.</p>	2	Спортивный зал, волейбольные мячи, сетка.	О1 О2 Д1	ОК 04, 06,08,09 31-34 У1-У3
20.	Обучение технике приёма и передачи в/б мяча двумя руками сверху. Передачи в/б мяча в колоннах, в парах, на месте, в движении, в движении по кругу. Учебная игра. Приём контрольного норматива, в комплексной силе: отжимание от пола 30 сек и сгибание разгибание туловища 30 сек:	2	Спортивный зал, волейбольные мячи, сетка.	О1 О2 Д1	ОК 04, 06,08,09 31-34 У1-У3
21.	<p>Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё. Приём контрольного норматива в челночном беге 4х9м: Упражнения на быстроту реакции. Учебная игра в волейбол.</p>	2	Спортивный зал, волейбольные мячи, сетка.	О1 О2 Д1	ОК 04, 06,08,09 31-34 У1-У3

22.	<p>Тема 4.3. Обучение технике нападающего удара в волейбол. Совершенствование техники передач в/б мяча. Учебная игра в волейбол. Атлетическая гимнастика. Упражнения для развития силы мышц рук. Упражнения с гириями.</p>	2	Спортивный зал, волейбольные мячи, сетка.	О1 О2 Д1	ОК 04, 06,08,09 31-34 У1-У3
23.	<p>Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование технике передач в/б мяча сверху снизу. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Учебная игра в в/б. Атлетическая гимнастика. Приём контрольного норматива в отжимании на гирях:</p>	2	Спортивный зал, волейбольные мячи, сетка.	О1 О2 Д1 Д2	ОК 04, 06,08,09 31-34 У1-У3
24.	<p>Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом. Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра в волейбол. Упражнения для развития внимания и координации. Приём контрольного норматива в приседании на одной ноге:</p>	2	Спортивный зал, волейбольные мячи, сетка.	О1 О2 Д1 Д2	ОК 04, 06,08,09 31-34 У1-У3
25	<p>Совершенствование техники владения волейбольным мячом. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц</p>	2	Спортивный зал, волейбольные мячи, сетка.	О1 О2 Д1 Д2	ОК 04, 06,08,09 31-34 У1-У3

26	Совершенствование техники владения волейбольным мячом. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Учебная игра с применением изученных положений. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах.	2	Спортивный зал, волейбольные мячи, сетка.	О1 О2 Д1 Д2	ОК 04, 06,08,09 31-34 У1-У3
	Раздел 2;5 Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега. Атлетическая гимнастика.	14			
27.	Тема 2.4.и 5.1. Техника прыжка способом «Согнув ноги» Определение толчков ноги, подбор разбега, разбег и отталкивание. Атлетическая гимнастика. Упражнения на тренажерах. Учебная игра в волейбол	2	Спортивный зал, гимнастический мат, гантели, гири.	О1 О2 Д1	ОК 04, 06,08,09 31-34 У1-У3
28.	Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов Разбег и отталкивание. Атлетическая подготовка. Упражнения на растягивание «Стретчинг». Учебная игра в волейбол. Приём контрольного норматива в сгибании и разгибании туловища /1 мин/:	2	Спортивный зал, гимнастический мат, гантели, гири.	О1 О2 Д1	ОК 04, 06,08,09 31-34 У1-У3
29.	Тема 2.5. и 5.2.. Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега Упражнения на развитие быстроты реакции, динамометрия прилагаемых усилий.	2	Спортивный зал, гимнастический мат, гантели, гири.	О1 О2 Д1	ОК 04, 06,08,09 31-34 У1-У3
30.	Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив. Атлетическая гимнастика. Упражнения на тренажерах. Учебная игра в волейбол.	2	Спортивный зал, гимнастический мат, гантели, гири.	О1 О2 Д1	ОК 04, 06,08,09 31-34 У1-У3

31.	Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Учебная игра в волейбол.	2	Спортивный зал, гимнастический мат, гантели, гири.	O1 O2 Д1	OK 04, 06,08,09 31-34 У1-У3
32.	Легкоатлетическая гимнастика. Круговая тренировка на 5 - 6 станций. Учебная игра в волейбол. Выполнение контрольного норматива: отжимание от гири.	2	Спортивный зал, гимнастический мат, гантели, гири.	O1 O2 Д1	OK 04, 06,08,09 31-34 У1-У3
33.	Легкоатлетическая гимнастика. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Учебная игра в волейбол.	2	Спортивный зал, гимнастический мат, гантели, гири.	O1 O2 Д1	OK 04, 06,08,09 31-34 У1-У3
Раздел 2..Легкая атлетика. Метание гранаты		12			
34.	Тема 2.6. Обучение технике кроссового бега, бег в гору и под гору. Преодоление препятствий. Кроссовый бег 2000м. Обучение технике кроссового бега. Бег по различному грунту. Повторный бег 2х500м. Общая физическая подготовка на брусьях, перекладине, шинах.	2	стадион	O1 O2 Д1	OK 04, 06,08,09 31-34 У1-У3
35.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Кроссовый бег 2000м. Общая физическая подготовка. Приём контрольного норматива в сгибании и разгибании рук на брусьях: Юн: 5-15; 4-13; 3-10 Отжимания Дев: 5-14; 4-12; 3-10 Игра в футбол.	2	стадион	O1 O2 Д1	OK 04, 06,08,09 31-34 У1-У3

36.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Приём контрольного норматива в беге на 1000м Юн, 500м Дев. Игра в футбол.	2	стадион	О1 О2 Д1	ОК 04, 06,08,09 31-34 У1-У3
37.	Тема 2.7 Обучение технике метания гранаты. Держание, отведение, финальное усилие. Метание с места и боком к метанию. Отведение и скрестный шаг. Метание гранаты с 3 шагов разбега. Общая физическая подготовка. Приём контрольного норматива в подтягивании на перекладине. Игра в футбол.	2	стадион	О1 О2 Д1	ОК 04, 06,08,09 31-34 У1-У3
38.	Совершенствование техники метания гранаты. Разбег, отведение, скрестный шаг. Финальное усилие.. Приём контрольного норматива в метании гранаты. Игра в футбол.	2	стадион	О1 О2 Д1	ОК 04, 06,08,09 31-34 У1-У3
39.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Приём контрольного норматива в беге на 3000м Юн, 2000м Дев.	2	стадион	О1 О2 Д1	ОК 04, 06,08,09 31-34 У1-У3
40.	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта.	2			
	Всего за 4 семестр (9 кл.)	46			
	Всего за 2 семестр (11 кл.)				
	Всего за 2курс(9кл)	80			
	Всего за 1курс(11кл)				
	3 курс(9кл)				
	2 курс(11кл)				
	Семестр 5 (9 кл.)				
	Семестр 3 (11 кл.)				

	Раздел 1. Основы физической культуры.	2			
41.	Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Техника безопасности на уроках физической культуры.	2	Изучение рекомендованной литературы, дополнительной литературы просмотр телевизионных программ о здоровье Реферат	O1 O2 Д1 Д2	OK 04, 06,08,09 31-34
	Раздел 2. Легкая атлетика. Спортивные игры: футбол.	8			
42.	Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения. Повторный бег на отрезках 60 и 80 метров. Прыжковая подготовка в длину с места, кроссовая подготовка. Бег 3 x 250м. Двухсторонняя игра в футбол. Общая физическая подготовка. Воспитательный компонент. День памяти жертв блокады.- Футбольный матч среди отделений.	2	стадион	O1 O2 Д1	OK 04, 06,08,09 31-34 У1-У3
43.	Тема 2.2. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Ускорение 4 x 60м. Повторный бег 4 x 250м. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги». Прием контрольного норматива в беге на 100м. Учебная игра в футбол.	2	стадион	O1 Д1	OK 04, 06,08,09 31-34 У1-У3
44.	Прием контрольного норматива в беге на средние дистанции: 1000м юн. 500м дев. Общая физическая подготовка. Игра в футбол.	2	стадион	O1 Д1	OK 04, 06,08,09 31-34 У1-У3

45.	<p>Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Прием контрольного норматива в прыжках в длину способом «согнув ноги». Общая физическая подготовка и игра в футбол.</p>	2	стадион	О1 Д1	ОК 04, 06,08,09 31-34 У1-У3
Раздел 3. Спортивные игры. Баскетбол.		12			
46.	<p>Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска Общая физическая подготовка. Упражнения для развития мышц туловища. Учебная игра в баскетбол.</p>	2	Спортивный зал, баскетбольные мячи.	О1 Д1	ОК 04, 06,08,09 31-34 У1-У3
47.	<p>Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение –2 шага – бросок. Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча. Общая физическая подготовка. Прием контрольного норматива в прыжках в длину с места. Учебная игра в баскетбол.</p>	2	Спортивный зал, баскетбольные мячи.	О1 Д1	ОК 04, 06,08,09 31-34 У1-У3
48.	<p>Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола. Совершенствование техники ведения, ловли, передач баскетбольного мяча. Двухсторонняя игра в баскетбол. Общая физическая подготовка.</p>	2	Спортивный зал, баскетбольные мячи.	О1 Д1	ОК 04, 06,08,09 31-34 У1-У3
49.	<p>Совершенствование техники броска баскетбольного мяча после ведения и двойного шага. Двухсторонняя игра в баскетбол. Общая физическая подготовка.</p>	2	Спортивный зал, баскетбольные мячи.	О1 Д1	ОК 04, 06,08,09 31-34 У1-У3

50.	Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Прием контрольного норматива: штрафной бросок (из 10 бросков) Учебная игра на одно кольцо. Общая физическая подготовка. Упражнения на перекладине, брусьях.	2	Спортивный зал, баскетбольные мячи.	О1 Д1	ОК 04, 06,08,09 31-34 У1-У3
51.	Приём контрольного норматива :бросок баскетбольного мяча с 10 точек. Юн: 5-5; 4-4; 3-3 (попадания) Дев: 5-4; 4-3; 3-2 (попадания) Общая физическая подготовка. Двухсторонняя игра в баскетбол	2	Спортивный зал, баскетбольные мячи.	О1 Д1	ОК 04, 06,08,09 31-34 У1-У3
	Раздел 6. Лыжная подготовка.	2			
52.	Тема 6.1. Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой). Совершенствование техники лыжного хода: одношажного.двухшажного классического хода. Общая физическая подготовка.	2	стадион	О1	ОК 04, 06,08,09 31-34 У1-У3
53.	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта.	2			
	Всего за 5 семестр (9 кл.) Всего за 3 семестр (11 кл.)	26			
	Семестр 6 (9 кл.) Семестр 4 (11 кл.)				
	Раздел 1. Основы физической культуры.	2			
54.	Тема 1.2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. Техника безопасности.	2	Изучение рекомендованной литературы, дополнительной литературы просмотр телевизионных программ о здоровье Реферат	О1 О2 Д1 Д2	ОК 04, 06,08,09 31-34

	Раздел 4. Спортивные игры: волейбол	12			
55.	Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками. Стойка и перемещение волейболиста. Учебная игра в волейбол. Атлетическая гимнастика. Упражнения для развития мышц рук и пресса.	2	Спортивный зал, волейбольная сетка, в/л мячи.	О1 Д1 Д2	ОК 04, 06,08,09 31-34 У1-У3
56.	Совершенствование техники приема волейбольного мяча двумя руками сверху. Передачи волейбольного мяча в колоннах, в парах, на месте, в движении, в движении по кругу. Учебная игра в волейбол. Прием контрольного норматива, в комплексной силе: отжимания от пола за 30сек и сгибание разгибание туловища за 30сек. Воспитательный компонент. День здоровья.	2	Спортивный зал, волейбольная сетка, в/л мячи. Гимнастические маты.	О1 Д1 Д2	ОК 04, 06,08,09 31-34 У1-У3
57.	Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё .Передача перед собой, в парах, у стенки. Учебная игра в волейбол. Прием контрольного норматива в челночном беге 4 х 9м.	2	Спортивный зал, волейбольная сетка, в/л мячи.	О1 Д1 Д2	ОК 04, 06,08,09 31-34 У1-У3
58.	Совершенствование техники приема и передачи волейбольного мяча снизу, сверху. Учебная игра в волейбол, атлетическая гимнастика. Прием контрольного норматива в приседании на одной ноге.	2	Спортивный зал, волейбольная сетка, в/л мячи.	О1 Д1 Д2	ОК 04, 06,08,09 31-34 У1-У3
59.	Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара.. Совершенствование техники верхней прямой подачи, нижней прямой подачи. Учебная игра в волейбол. Атлетическая гимнастика. Прием контрольного норматива в отжимании на гири.	2	Спортивный зал, волейбольная сетка, в/л мячи. Гири.	О1 Д1 Д2	ОК 04, 06,08,09 31-34 У1-У3

60.	Совершенствование элементов техники игры в волейбол. Прием контрольного норматива в нижней прямой подачи. Подача волейбольного мяча в зоны. Атлетические упражнения для развития вестибулярного аппарата.	2	Спортивный зал, волейбольная сетка, в/л мячи.	О1 Д1 Д2	ОК 04, 06,08,09 31-34 У1-У3
	Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах.	8			
61.	Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика .Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Контрольный норматив: отжимание от гирь. Учебная игра в волейбол. Воспитательный компонент. Спартакиада среди ССУзов по плаванию, настольному теннису, мини-футболу, городошному спорту	2	Спортивный зал, гимнастический мат, гантели, гири	О1 Д1 Д2	ОК 04, 06,08,09 31-34 У1-У3
62.	Легкоатлетическая гимнастика. гимнастика . Круговая тренировка на 5 - 6 станций .Учебная игра в волейбол.	2	Спортивный зал, гимнастический мат, гантели	О1 Д1 Д2	ОК 04, 06,08,09 31-34 У1-У3
63.	Атлетическая подготовка. Упражнения на растягивание «Стретчинг». Учебная игра в волейбол. Выполнение контрольного норматива: « Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке».	2	Спортивный зал, гимнастический мат,гантели.	О1 Д1 Д2	ОК 04, 06,08,09 31-34 У1-У3
64.	Легкоатлетическая гимнастика. гимнастика . Круговая тренировка на 5 - 6 станций .Учебная игра в волейбол.	2	Спортивный зал, гимнастический мат,гантели	О1 Д1 Д2	ОК 04, 06,08,09 31-34 У1-У3

	Раздел 2 Легкая атлетика.	8			
65.	Тема 2.6. Совершенствование техники кроссового бега. Повторный бег 2по 500 Атлетическая гимнастика. Упражнение на шинах в парах. Игра в футбол.	2	стадион	О1 Д1 Д2	ОК 04, 06,08,09 31-34 У1-У3
66.	Тема 2.7 Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Повторный бег на отрезках 60 и 80м.Кроссовая подготовка. Общая физическая подготовка на гимнастическом городке. Упражнения на брусьях перекладине.	2	стадион	О1 Д1 Д2	ОК 04, 06,08,09 31-34 У1-У3
67.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции Приём контрольного норматива в беге на 100м. Общая физическая подготовка на гимнастическом городке. Упражнения на брусьях перекладине. Игра в футбол..	2	стадион	О1 Д1 Д2	ОК 04, 06,08,09 31-34 У1-У3
68.	Тема 2.8. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Приём контрольного норматива в беге на 3000метров.-юн 2000м-дев. Комплекс физических упражнений. Общая физическая подготовка. Игра в футбол.	2	стадион	О1 Д1 Д2	ОК 04, 06,08,09 31-34 У1-У3
69.	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта.	2			
	Всего за 6 семестр (9 кл.) Всего за 4семестр (11 кл.)	32			
	Всего за 3 курс(9кл) Всего за 2 курс(11кл)	58			
	4 курс(9кл) 3 курс(11кл)				

	Семестр 7 (9 кл.) Семестр 5 (11 кл.)				
	Раздел 1. Основы физической культуры.	2			
70.	Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. Техника безопасности.	2	Изучение рекомендованной литературы, дополнительной литературы просмотр телевизионных программ о здоровье Реферат	О1 Д1 Д2	ОК 04, 06,08,09 31-34
	Раздел 2. Легкая атлетика. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.	10			
71.	Тема 2.1. Бег на короткие дистанции, специальные беговые упражнения. Повторный бег на отрезках 60 и 80 метров. Прыжковая подготовка в длину с места, кроссовая подготовка. Бег 3 x 250м. Двухсторонняя игра в футбол. Общая физическая подготовка.	2	стадион	О1 Д1 Д2	ОК 04, 06,08,09 31-34 У1-У3
72.	Тема 2.2. Совершенствование техники прыжка в длину с места, совершенствование технике бега на средние дистанции. Кроссовая подготовка. Повторный бег 4 x 200м. Общая физическая подготовка на снарядах: брусья, перекладина. Учебная игра в футбол. Воспитательный компонент. День памяти жертв блокады.- Футбольный матч среди отделений.	2	стадион	О1 Д1 Д2	ОК 04, 06,08,09 31-34 У1-У3

73.	Тема 2.3. Прием контрольного норматива в беге на средние дистанции: 1000м юн: 5-3.20; 4-3.30; 3-3.35 500м дев: 5-1.45; 4-1.50; 3-1.55 Общая физическая подготовка. Игра в футбол.	2	стадион	О1 Д1 Д2	ОК 04, 06,08,09 31-34 У1-У3
74.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Старт. Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения, ускорение. Бег 3 x 60м. Прием контрольного норматива в прыжках в длину способом «согнув ноги». Общая физическая подготовка и игра в футбол.	2	стадион	О1 Д1 Д2	ОК 04, 06,08,09 31-34 У1-У3
75.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Прием контрольного норматива бег на 100м. Юн: 5-13.6; 4-14.2; 3-14.5 Дев: 5-16.2; 4-16.5; 3-17.0 Общая физическая подготовка и игра в футбол. Воспитательный компонент. Спартакиада среди ССУзов по легкой атлетике.	2	стадион	О1 Д1 Д2	ОК 04, 06,08,09 31-34 У1-У3
	Раздел 3. Баскетбол, атлетическая гимнастика.	8			
76.	Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди. Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития мышц туловища. Учебная игра в баскетбол.	2	Спортивный зал, баскетбольные мячи.	О1 Д1 Д2	ОК 04, 06,08,09 31-34 У1-У3
77.	Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение –2 шага – бросок. Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча. Общая физическая подготовка. Прием контрольного норматива в прыжках в длину с места. Учебная игра в баскетбол.	2	Спортивный зал, баскетбольные мячи.	О1 Д1 Д2	ОК 04, 06,08,09 31-34 У1-У3

78.	Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста Двухсторонняя игра в баскетбол. Общая физическая подготовка.	2	Спортивный зал, баскетбольные мячи.	О1 Д1 Д2	ОК 04, 06,08,09 31-34 У1-У3
79.	Тема 3.4. Приём контрольного норматива: бросок баскетбольного мяча с 10 точек. Юн: 5-5; 4-4; 3-3 (попадания) Дев: 5-4; 4-3; 3-2 (попадания) Общая физическая подготовка. Двухсторонняя игра в баскетбол	2	Спортивный зал, баскетбольные мячи.	О1 Д1 Д2	ОК 04, 06,08,09 31-34 У1-У3
80.	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта.	2			
	Всего за 7 семестр (9 кл.) Всего за 5 семестр (11 кл.)	22			
	Семестр 8 (9 кл.) Семестр 6 (11 кл.)				
	Раздел 1. Основы физической культуры.	2			
81.	Тема 1.2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. Техника безопасности.	2	Изучение рекомендованной литературы, дополнительной литературы просмотр телевизионных программ о здоровье Реферат	О1 Д1 Д2	ОК 04, 06,08,09 31-34
	Раздел 6. Лыжная подготовка.	6			

82.	Тема 6.1. Лыжная подготовка. (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой)	2	стадион	О1 Д1 Д2	ОК 04, 06,08,09 31-34 У1-У3
83.	Тема 6.2. Совершенствование техники попеременных лыжных ходов.	2			
84.	Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км Воспитательный компонент. День здоровья.	2	стадион	О1 Д1 Д2	ОК 04, 06,08,09 31-34 У1-У3
	Раздел 4. Волейбол, атлетическая гимнастика.	8			
85.	Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками. Стойка и перемещение волейболиста. Прием контрольного норматива, в комплексной силе: отжимания от пола за 30сек и сгибание разгибание туловища за 30сек.	2	Спортивный зал, волейбольная сетка, в/л мячи.	О1 Д1 Д2	ОК 04, 06,08,09 31-34 У1-У3
86.	Совершенствование техники приема волейбольного мяча двумя руками сверху. Передачи волейбольного мяча в колоннах, в парах, на месте, в движении, в движении по кругу. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Учебная игра в волейбол	2	Спортивный зал, волейбольная сетка, в/л мячи.	О1 Д1 Д2	ОК 04, 06,08,09 31-34 У1-У3
87.	Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё. Передача перед собой, в парах, у стенки. Учебная игра в волейбол. Прием контрольного норматива в челночном беге 4 х 9м.	2	Спортивный зал, волейбольная сетка, в/л мячи.	О1 Д1 Д2	ОК 04, 06,08,09 31-34 У1-У3

88.	Совершенствование техники владения волейбольным мячом. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений. Атлетическая гимнастика.	2	Спортивный зал, волейбольные мячи, волейбольная сетка	О1 Д1 Д2	ОК 04, 06,08,09 31-34 У1-У3
89.	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта.	2			
	Всего за 8 семестр (9 кл.) Всего за 6 семестр (11 кл.)	18			
	Всего за 4 курс(9кл) Всего за 3 курс(11кл)	40			
	Итого объем образовательной программы	178			

3 Условия реализации программы

3.1 Материально-техническое обеспечение программы

Спортивный зал

Тренажерный 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: 08.02.2024). — Текст : электронный.

О2 Кузнецов, В. С., Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-406-12453-6. — URL: <https://book.ru/book/951558> (дата обращения: 08.02.2024). — Текст : электронный.

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: 08.02.2024).

Д2 Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 344 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18365-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/534867> (дата обращения: 08.02.2024).

4 Контроль и оценка результатов освоения программы

Результаты освоения	Показатели оценки	Формы и методы оценки
Уметь:		
<p>У1 - Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>У2 - Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</p> <p>У3- Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</p>	<p>составляет и проводит комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</p> <p>-демонстрирует правильность и очередность осуществления массажа и самомассажа.</p> <p>– измеряет ЧСС;</p> <p>- определяет свою работоспособность на основе полученных данных с помощью определенных методик;</p> <p>- составляет рацион питания с учетом режима дня и физических нагрузок;</p> <p>- ведет дневник самоконтроля.</p> <p>- выбирает способы передвижения с учетом особенностей местности;</p> <p>- осуществляет перемещение по местности, используя способы передвижения с учетом физической подготовки.</p> <p>- применяет приемы защиты и самообороны в соответствии со сложившейся учебной ситуацией, страховки и самостраховки в соответствии с техникой безопасности по данному виду спортивной деятельности</p> <p>- владеет разнообразными формами и видами физкультурной деятельности для организации и проведения занятий различными видами двигательной активности в группе; - умеет сотрудничать, проявлять взаимопомощь и ответственность в процессе</p>	<p>Выполнение двигательных тестов.</p>

Результаты освоения	Показатели оценки	Формы и методы оценки
	<p>выполнения коллективных форм физических упражнений и в соревновательной деятельности.</p> <ul style="list-style-type: none"> – владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности, использует их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, применяет их в игровой и соревновательной деятельности; - выполнение контрольных нормативов по видам спорта 	
Знать:		
<p>31 - Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p>	<p>излагает влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.</p>	<p>Устный опрос, тестирование</p>
<p>32 - Основы здорового образа жизни; 33- Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) 34- Средства профилактики перенапряжения</p>	<p>излагает и использует технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> -перечисляет и использует показатели функциональных проб, упражнения-тесты для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. 	<p>Устный опрос, тестирование</p>

КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Дисциплина: СГ.04 Физическая культура

Специальность: 09.02.06 Сетевое и системное администрирование

Форма обучения	очная	
	на базе 9 кл.	на базе 11 кл.
Группа	ДВ-41	ДВ-45
Курс	2,3,4	1,2,3
Семестр	3-8	1-6
Форма промежуточной аттестации	Дифференцированный зачет	Дифференцированный зачет

2024 г.

Разработчик:

Преподаватель СПб ГБПОУ «АТТ» Бойко И.А.

Рассмотрено и одобрено на заседании цикловой комиссии
№ 4 ЦК «Физическая культура и безопасность жизнедеятельности»
Протокол № 8 от «13» марта 2024 г.

Председатель ЦК Бойко И.А.

Проверено:

Зав. библиотекой Кузнецова В.В.

Методист Жуковская А.В.

Зав. методическим кабинетом Мельникова Е.В.

Рекомендовано и одобрено:
Методическим советом СПб ГБПОУ «АТТ»
Протокол № 4 от «27» марта 2024 г.

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

Акт согласования с работодателем
№ 2 от «24» апреля 2024 г.

Принято
на заседании педагогического совета
Протокол №5 от «24» апреля 2024 г.

Утверждено
Приказом директора СПб ГБПОУ «АТТ»
№ 803/132а от «24» апреля 2024 г.

1 Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

1.1 Общие положения

Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура.

Комплект КОС включают контрольные материалы для проведения:

- промежуточной аттестации в 1/3 семестре в форме дифференцированного зачёта;
- промежуточной аттестации в 2/4 семестр в форме дифференцированного зачёта.
- промежуточной аттестации в 3/5 семестре в форме дифференцированного зачёта;
- промежуточной аттестации в 4/6 семестр в форме дифференцированного зачёта .
- промежуточной аттестации в 5/7 семестре в форме дифференцированного зачёта;
- промежуточной аттестации в 6/8 семестр в форме дифференцированного зачёта.

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

1.2 Результаты освоения программы, подлежащие оценке

Промежуточная аттестация в 1/3 семестре.

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.	- Легкая атлетика. Атлетическая гимнастика. Бег-100м Бег на средние дистанции Прыжок в длину с места. Баскетбол. Атлетическая гимнастика. Бросок баскетбольного мяча с 10 точек.	Выполнение контрольных нормативов
З1 - Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. З3-условий профессиональной деятельности и зоны риска	- Основы физической культуры. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	излагает влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека

Результаты освоения	Показатели оценки	Формы и методы оценки
физического здоровья для специальности; 34-средств профилактики перенапряжения. а жизни.		

Промежуточная аттестация в 2/4 семестре.

Результаты освоения	Показатели оценки	Формы и методы оценки
Уметь:		
<p>У1 - Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>У2-применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>У3-пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.</p>	<p>- Волейбол. Атлетическая гимнастика (прыжки в высоту). 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 x 9м. Прием контрольного норматива в отжимании на гирях. Атлетическая гимнастика. Легкая атлетика. Атлетическая гимнастика. Приём контрольного норматива в беге на 100м Приём контрольного норматива в беге на 3000метров-: юноши 2000м-девушки</p>	<p>Выполнение контрольных нормативов</p>
31 - Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	- Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья . Контроль уровня совершенствования профессионально важных	излагает влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность,

Результаты освоения	Показатели оценки	Формы и методы оценки
32- Основы здорового образа жизни. 33-условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; 34-средств профилактики перенапряжения. а жизни.	психофизиологических качеств	адаптационные возможности человека.

Промежуточная аттестация в 3/5 семестре.

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.	- Легкая атлетика. Атлетическая гимнастика. Бег на короткие дистанции, специальные беговые упражнения. Прием контрольного норматива в беге на средние дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги». Атлетическая гимнастика, спортивные игры. Баскетбол. Общая физическая подготовка.	Выполнение контрольных нормативов
31 - Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	- Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности.	излагает влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека
32 Здоровый образ жизни. 33-условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; 34-средств профилактики перенапряжения. а жизни.	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Техника безопасности на уроках физической культуры.	Устный опрос, реферат.

Промежуточная аттестация в 4/6 семестре.

Результаты освоения	Показатели оценки	Формы и методы оценки
Уметь:		
<p>У1 - Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>У2-применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>У3-пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.</p>	<p>- Атлетическая гимнастика. Легкая атлетика. Спортивные игры. Волейбол. Общая физическая подготовка упражнения с элементами акробатике. Прием контрольного норматива, в комплексной силе: отжимания от пола за 30сек и сгибание разгибание туловища за 30сек. Общая физическая подготовка. Легкая атлетика. Совершенствование техники кроссового бега. Приём контрольного норматива в беге на 100м.</p> <p>Приём контрольного норматива в беге на 3000метров-юноши 2000м-девушки</p>	Выполнение контрольных нормативов
31 - Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	- Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности.	излагает влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека
32 Здоровый образ жизни. 33-условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; 34-средств профилактики перенапряжения. а жизни.	Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом.	Устный опрос, реферат.

Промежуточная аттестация в 5/7 семестре.

Результаты освоения	Показатели оценки	Формы и методы оценки
Уметь:		

Результаты освоения	Показатели оценки	Формы и методы оценки
<p>У1 - Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>У2-применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>У3-пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.</p>	<p>- Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения. Повторный бег на отрезках 60 и 80 метров Бег средние дистанции Общая физическая подготовка на снарядах: брусья, перекладина Прием контрольного норматива в прыжках в длину способом «согнув ноги». Общая физическая подготовка и игра в футбол. Атлетическая гимнастика. Спортивные игры. Баскетбол. Общая физическая подготовка. Прием контрольного норматива в прыжках в длину с места</p>	<p>Выполнение контрольных нормативов</p>
<p>31 - Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p>	<p>- Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи.</p>	<p>излагает влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека</p>
<p>32 Здоровый образ жизни. 33-условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; 34-средств профилактики перенапряжения. а жизни.</p>	<p>-Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. Техника безопасности.</p>	<p>Устный опрос, реферат.</p>

Промежуточная аттестация в 6/8 семестре.

Результаты освоения	Показатели оценки	Формы и методы оценки
Уметь:		
<p>У1 - Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и</p>	<p>- Атлетическая гимнастика. Спортивные игры. Волейбол. Прием контрольного норматива, в комплексной силе: отжимания от пола за</p>	<p>Выполнение контрольных нормативов</p>

Результаты освоения	Показатели оценки	Формы и методы оценки
<p>профессиональных целей. У2-применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; У3-пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.</p>	<p>30сек и сгибание разгибание туловища за 30сек. Прием контрольного норматива в приседании на одной ноге. Прием контрольного норматива в отжимании на гирях. Легкая атлетика. Общая физическая подготовка.</p>	
<p>31 - Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p>	<p>- Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. Техника безопасности.</p>	<p>излагает влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека</p>
<p>32 Здоровый образ жизни. 33-условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; 34-средств профилактики перенапряжения. а жизни.</p>	<p>- Критерии нервно – эмоционального и психического утомления, методы повышения производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации, повышение работоспособности.</p>	<p>Устный опрос, реферат.</p>

2 Пакет экзаменатора

2.1 Условия проведения

Промежуточная аттестация в 1,2,3,4,5,6 семестрах.

Промежуточная аттестация в 3,4,5,6,7,8 семестрах.

Условия приема: до сдачи дифференцированного зачёта допускаются студенты, выполнившие запланированные рабочей программой работы в форме подведения итогов по результатам ежемесячной аттестации и выполнения контрольных нормативов (в течение семестра согласно графику) и имеющие положительные оценки по итогам их выполнения.

Количество работ:

- выполнение всех нормативов согласно таблице нормативов и в соответствии с нормативами оценок для всех курсов, утвержденных ЦК № 4. Нормативов ВФСК «ГТО» соответствующей ступени.

Для освобождённых от занятий физической культуры:

- 2 реферата (в каждом семестре).

Время проведения: 90 минут.

Требования к содержанию, объему, оформлению и представлению рефератов:

1. Структура реферата

Реферат должен содержать

1. Титульный лист;
2. Содержание;
3. Введение;
4. Основную часть;
5. Заключение;
6. Список используемой литературы.

Оптимальный объем 10-15 страниц печатного текста.

2. Требования к содержанию

- Во введение формулируется актуальность темы, историографический обзор, цель и задачи исследования, практическая значимость (объем 1-2 листа)
- Основная часть содержит анализ литературы по изучаемой теме. Материал основной части должен быть разбит на разделы, каждый раздел - озаглавлен, заголовок - отражать содержание раздела основной части (объем 7-10 страниц)
- Заключение характеризовать в сжатом виде результаты исследования, четкие выводы.
- Список литературы оформляется по следующим критериям:
 - а) в алфавитном порядке;

Требования к содержанию, объему, оформлению и представлению:

дифференцированный зачет включает все запланированные рабочей программой работы.

Время проведения: 90 минут.

Оборудование: не используется.

Учебно-методическая и справочная литература: не используется.

Порядок подготовки: с условиями проведения и критериями оценивания студенты ознакомятся на первом занятии, запланированные рабочей программой работы проводятся в течение курса обучения.

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

Условия приема: до сдачи дифференцированного зачета допускаются студенты при условии посещения не менее 75% занятий, выполнения контрольных нормативов и получения положительной оценки по итогам:

Время выполнения заданий:

20-30 минут каждому студенту на подготовку к контрольному нормативу, 10 на выполнение.

30 минут на выполнение заданий, 60 минут на проверку.

Оборудование: не используется.

Учебно-методическая и справочная литература: не используется

2.2 Критерии и система оценивания

Промежуточная аттестация в 1,2,3,4,5,6 семестрах.

Промежуточная аттестация в 3,4,5,6,7,8 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.

Для освобождённых от занятий физической культуры:

- 2 реферата (в каждом семестре).

3 Пакет экзаменуемого

Промежуточная аттестация в 1,2,3,4,5,6 семестрах.

Промежуточная аттестация в 3,4,5,6,7,8 семестре.

3.1 Перечень запланированных программой работ

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	9,5	9.0	8,5	9.0	8.6	7.9	9.0	8.6	7.9
	Д	11.1	10.6	10.1	10.5	10.1	9.3	10.5	10.1	9.3
Бег 100м	Ю	15.0	14.6	14.3	14.4	14.1	13.1	14.4	14.1	13.1
	Д	18.0	17.6	17.2	17.8	17.4	16.4	17.8	17.4	16.4
Бег 3000 м	Ю	15.30	15.00	14.30	14.30	13.40	12.00	14.30	13.40	12.00
Бег 2000 м	Д	12.30	12.00	11.20	13.10	12.30	10.50	13.10	12.30	10.50
Бег 1000 м	Ю	3.50	3.35	3.30	3.35	3.30	3.20	3.35	3.30	3.20
Бег 500 м	Д	2.00	1.55	1.50	1.55	1.50	1.45	1.55	1.50	1.45
Кросс 5 км	Ю	27.00	26.30	25.30	26.00	25.00	22.00	26.00	25.00	22.00
Кросс 3 км	Д	19.00	18.00	16.30	19.15	18.30	17.30	19.15	18.30	17.30
Метание гранаты 700 г. (м.)	Ю	27	29	35	33	35	37	33	35	37
Метание гранаты 500 г. (м.)	Д	13	16	20	14	17	21	14	17	21
Прыжки в длину с разбега (см.)	Ю	375	385	440	370	380	430	370	380	430
	Д	285	300	345	270	290	320	270	290	320
Прыжки в длину с места (см.)	Ю	195	210	230	210	225	240	210	225	240
	Д	160	170	185	170	180	195	170	180	195
Подтягивание на перекладине	Ю	9	11	14	10	12	15	10	12	15
Подтягивание на низкой перекл.	Д	11	13	19	10	12	18	10	12	18
Подъем переворотом	Ю	3	4	6	3	4	5	2	3	4
Прыжки в высоту с разбега (см)	Ю	125	130	135	125	135	140	125	135	140
	Д	105	110	115	110	115	120	110	115	120
Плавание 50м в/с (мин. сек.)	Ю	1.15	1.05	0.50	1.10	1.00	0.50	1.10	1.00	0.50
	Д	1.28	1.11	1.02	1.25	1.15	1.00	1.25	1.15	1.00
Сгибание рук в упоре на брусьях	Ю	9	12	15	10	15	20	10	15	20
Сгибание рук на гирях	Ю	25	30	35	30	35	40	30	35	40
Сгибание и разгибание рук от пола	Ю	27	31	42	28	32	44	28	32	42
Сгибание и разгибание рук от пола	Д	9	11	16	10	12	17	10	12	17
Пресс. Поднимание и опускание туловища (к-во раз в 1 мин.)	Ю	36	40	50	33	37	48	33	37	48
	Д	33	36	44	32	35	43	32	35	43
Бег на лыжах 5 км.	Ю	27.30	26.10	24.00	27.00	25.30	22.00	27.00	25.30	22.00
Бег на лыжах 3 км.	Д	20.00	19.00	17.00	19.15	18.30	17.30	19.15	18.30	17.30
Челночный бег 4x9 м	Ю	9.9	9.4	9.0	9.9	9.4	9.0	10.2	9.6	9.2
	Д	11.3	10.8	10.4	11.3	10.8	10.4	11.3	10.8	10.4
Челночный бег 3x10 м	Ю	7.9	7.6	6.9	8.0	7.7	7.1	8.0	7.7	7.1
	Д	8.9	8.7	7.9	9.0	8.8	8.2	9.0	8.8	8.2
Гибкость Наклон из положения стоя (см)	Ю	6	8	13	6	8	13	6	8	13
	Д	7	9	16	8	11	16	8	11	16
Приседание на одной ноге (дев. с опорой о стену)	Ю	12	14	16	14	16	18	14	16	18
	Д	10	12	14	12	14	16	12	14	16
Комплексная сила (за 1 мин.)	Ю	42	46	50	42	46	50	42	46	50
Вис на согнутых руках (сек)	Ю	33.0	45.0	58.0	33.0	45.0	58.0	30.0	40.0	50.0
	Д	14.0	18.0	22.0	18.0	20.0	22.0	14.0	16.0	18.0

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									+

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

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

РЕЦЕНЗИЯ
на рабочую программу
по дисциплине СГ.04 Физическая культура
для специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование

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 09.02.06 Сетевое и системное администрирование, утверждённого приказом Министерства просвещения РФ № 519 от 10.07.2023года.

Рабочая программа содержит:

- общую характеристику программы;
- структуру и содержание программы;
- условия реализации программы;
- контроль и оценку результатов освоения программы;
- комплект контрольно-оценочных средств.

В общей характеристике программы определены цели и планируемые результаты освоения программы.

В структуре определён объём часов, виды учебной работы и форма промежуточной аттестации.

Содержание программы раскрывает тематический план, учитывающий целесообразность в последовательности изучения материала, который имеет профессиональную направленность. В тематическом плане указаны разделы и темы, их содержание, объём часов, перечислены лабораторные и практические работы. Так же в содержании указаны общие и профессиональные компетенции, личностные результаты на формирование которых направлено изучение.

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

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

Рабочая программа завершается приложением – комплектом контрольно-оценочных средств для проведения промежуточной аттестации.

Реализация рабочей программы дисциплины СГ.04 Физическая культура способствует в подготовке квалифицированных и компетентных специалистов по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование и может быть рекомендована к использованию другими образовательными учреждениями профессионального и дополнительного образования, реализующими образовательную программу среднего профессионального образования.

Рецензент
Преподаватель СПб ГБПОУ «АТТ»

Трофимишин П.И.