

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: 13.02.13 Эксплуатация и обслуживание
электрического и электромеханического
оборудования (по отраслям)

Форма обучения	очная	
	на базе 9 кл.	на базе 11 кл.
Группа	ДЛ-41	-
Курс	2, 3, 4	-
Семестр	3-8	-
Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем, в т.ч.:	176	-
- лекции, уроки, час.	12	-
- практические занятия, час.	152	-
- лабораторные занятия, час.		-
- курсовой проект/работа, час.		-
- промежуточная аттестация, час.	12	-
Промежуточная аттестация в форме экзамена, в т.ч		-
- самостоятельная работа, час.		-
- консультации, час.		-
- экзамен, час.		-
Самостоятельная работа, час.		-
Итого объём образовательной программы, час.	176	-
Форма промежуточной аттестации	Дифференцированный зачет Дифференцированный зачет Дифференцированный зачет Дифференцированный зачет Дифференцированный зачет	-

2024 г.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности 13.02.13 Эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям), утвержденного приказом Министерства просвещения РФ № 797 от 27.10.2023 года.

Разработчик:

Преподаватель СПб ГБПОУ «АТТ» Шумаков С.Ю.

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

Председатель ЦК Бойко И.А.

Проверено:

Зав. библиотекой Кузнецова В.В.

Методист Потапова Ю.В.

Зав. методическим кабинетом Мельникова Е.В.

Рекомендовано и одобрено:
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
№ 4 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	4
2.1	Структура и объём программы	4
2.2	Распределение нагрузки по курсам и семестрам	5
2.3	Тематический план и содержание программы	6
3	Условия реализации программы	24
3.1	Материально-техническое обеспечение программы	24
3.2	Учебно-методическое обеспечение программы	24
4	Контроль и оценка результатов освоения программы	25
	Приложение 1 Комплект контрольно-оценочных средств	28

1 Общая характеристика программы

1.1 Цели и планируемые результаты освоения программы

Цели дисциплины: формирование физической культуры личности и способности использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Задачи дисциплины: в результате изучения обучающийся должен иметь следующие умения и знания.

Уметь:

У1- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

Знать:

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

З2- основы здорового образа жизни.

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

Общие компетенции.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

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

1.2 Использование часов вариативной части образовательной программы

Дисциплина входит в общеобразовательный 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;	Волейбол	26	Необходимо для развития навыков командной работы
Итого		26	

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 Техника безопасности.	12		12	12				
Раздел 2. Легкая атлетика. Атлетическая гимнастика. Профессионально прикладная физическая подготовка.	48		48		48			
Раздел 3. Плавание	8		8		8			
Раздел 4. Баскетбол. Атлетическая гимнастика. Профессионально прикладная физическая подготовка.	32		32		32			
Раздел 5. Волейбол. Атлетическая гимнастика (прыжки в высоту). Профессионально прикладная физическая подготовка.	64		64		64			
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	12		12					12
Итого объем образовательной программы	176	0	176	12	152	0	0	12

2.2 Распределение часов по курсам и семестрам

Учебный год Курс Семестр	2023/2024		2024/2025		2025/2026		2026/2027		ИТОГО
	I		II		III		IV		
	1	2	3	4	5	6	7	8	
Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем, в т.ч.:			30	42	30	34	20	20	176
- лекции, уроки, час.			2	2	2	2	2	2	12
- практические занятия, час.			26	38	26	30	16	16	152
- 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.									
- консультации, час.									
- экзамен, час.									
Самостоятельная работа, час.									
Итого объём образовательной программы, час.			30	42	30	34	20	20	176
Форма промежуточной аттестации			ДЗ						

2.3 Тематический план и содержание программы

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр. Домашнее задание	Коды формируемых умений и знаний, компетенций
	Семестр 3				
	Раздел 1 Техника безопасности	2			
1.	Тема 1.1 Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности. Основы здорового образа жизни. Двигательная активность. Самоконтроль. Воспитательный компонент. День памяти жертв блокады.- Футбольный матч среди отделений. Спартакиада среди студентов организаций среднего профессионального образования Санкт-Петербурга	2	Презентация, реферат по теме занятия	О1 Д1	ОК03, 04, 08 31,32 У1
	Раздел 2. Легкая атлетика.	12			
2.	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	ОК03, 04, 08 31,32 У1
3.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Старт. Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения, ускорение. Бег 3 x 60м. Прием контрольного норматива в подтягивании.	2	Стадион	О1 Д1	ОК03, 04, 08 31,32 У1
4.	Тема 2.2Бег на длинные дистанции. Ускорение 4 x 60м. Повторный бег 4 x 250м. Обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги». Учебная игра в футбол. Прием контрольного норматива бег на 100м.	2	Стадион	О1 Д1	ОК03, 04, 08 31,32 У1

№ 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
5.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции Общая физическая подготовка и игра в футбол. Прием контрольного норматива по прыжкам в длину «согнув ноги».	2	Стадион	О1 Д1	ОК03, 04, 08 31,32 У1
6.	Тема 2.3Бег на средние дистанции. Кроссовая подготовка. Повторный бег 4 x 200м. Общая физическая подготовка на снарядах: брусья, перекладина. Учебная игра в футбол. . Общая физическая подготовка и игра в футбол.	2	Стадион	О1 Д1	ОК03, 04, 08 31,32 У1
7.	Совершенствование техники бега на средние дистанции. Прием контрольного норматива в беге на средние дистанции-Юноши-1000м; девушки-500м. Общая физическая подготовка и игра в футбол.	2	Стадион	О1 Д1	ОК03, 04, 08 31,32 У1
	Раздел 3. Плавание.	2			
8.	Тема 6.1. Обучение технике плавания способом: «кроль на груди». Обучение старту, поворотам.	2	бассейн	О1 Д1	ОК03, 04, 08 31,32 У1
	Раздел 4. Баскетбол. Атлетическая гимнастика. Профессионально прикладная физическая	14			
9.	Тема 4.1Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Приемы перемещения. Стойка баскетболиста. Ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди. Обучение ведению баскетбольного мяча. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития мышц туловища. Учебная игра в баскетбол	2	Спортивный зал, баскетбольные щиты, баскетбольные мячи	О1 Д1	ОК03, 04, 08 31,32 У1

№ 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
10.	<p>Тема 4.2 Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение 2 шага – бросок кольцо с места. 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 щиты, баскетбольные мячи	О1 Д1	ОК03, 04, 08 31,32 У1
11.	Совершенствование техники броска баскетбольного мяча после ведения и двойного шага. Совершенствование техники ведения, ловли, передач баскетбольного мяча. Двухсторонняя игра в баскетбол. Общая физическая подготовка.	2	Спортивный зал, баскетбольные щиты, баскетбольные мячи	О1 Д1	ОК03, 04, 08 31,32 У1
12	<p>Тема 4.3 Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола. 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</p>	2	Спортивный зал, баскетбольные щиты, баскетбольные мячи	О1 Д1	ОК03, 04, 08 31,32 У1
13.	Совершенствование игры в баскетбол. Обучение тактике личной защиты. Атлетическая гимнастика. Упражнения на перекладине и брусьях.	2	Спортивный зал, баскетбольные щиты, баскетбольные мячи	О1 Д1	ОК03, 04, 08 31,32 У1
14.	<p>Тема 4.4 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Обучение тактике нападения против личной защиты. Учебная игра на два кольца. Общая физическая подготовка.</p>	2	Спортивный зал, баскетбольные щиты, баскетбольные мячи	О1 Д1	ОК03, 04, 08 31,32 У1

№ 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
15.	Учебная игра в баскетбол на два кольца. Совершенствование тактики нападения против личной защиты. Общая физическая подготовка. Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	2	Спортивный зал, баскетбольные щиты, баскетбольные мячи	О1 Д1	ОК03, 04, 08 31,32 У1
	Всего за 3 семестр	30			
	Семестр 4				
	Раздел 1 Психофизическая характеристика будущей деятельности.	2			
16.	Тема 1.2 Техника безопасности. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы его определяющие. Причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно – эмоционального и психического утомления, методы повышения производительного и учебного труда. Значение мышечной релаксации, повышение работоспособности. Воспитательный компонент. День Здоровья.	2	Работа с литературой о режиме. учебы. отдыха.	О1 Д1 Д2	ОК03, 04, 08 31,32 У1
	Раздел 5.Волейбол. Атлетическая гимнастика (прыжки в высоту). Профессионально прикладная физическая подготовка.	16			
17.	Тема 5.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками Правила игры, обучение стойке волейболиста, перемещение волейболиста. Учебная игра в волейбол. Общая физическая подготовка	2	Тренажерный зал	О1 Д1	ОК03, 04, 08 31,32 У1

№ 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
18.	Тема 5.2.Техника нижней подачи и приёма после неё. Совершенствование техники приема и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху. Стойка и перемещение волейболиста. Учебная игра в волейбол. Атлетическая гимнастика. Упражнения для развития мышц рук и пресса.	2	Спортивный зал, волейбольные мячи	О1 Д1	ОК03, 04, 08 31,32 У1
19.	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.	2	Спортивный зал, волейбольные мячи	О1 Д1	ОК03, 04, 08 31,32 У1
20.	Тема 5.3.Техникапрямогонападающего удара. Совершенствование техники приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу. Передача перед собой, в парах, у стенки. Учебная игра в волейбол. Прием контрольного норматива в челночном беге 4 х 9м.	2	Спортивный зал, волейбольные мячи	О1 Д1	ОК03, 04, 08 31,32 У1
21.	Совершенствование техники нижней прямой подачи имитация, подача в стенку, подача в парах, подача через сетку. Совершенствование техники приема и передач волейбольного мяча сверху. Ученая игра в волейбол. Атлетическая гимнастика. Круговая тренировка на тренажерах для развития силы мышц рук, ног, туловища.	2	Спортивный зал, волейбольные мячи	О1 Д1	ОК03, 04, 08 31,32 У1
22.	Обучение техники нижней прямой подачи имитация, подача в стенку, подача в парах, подача через сетку. Совершенствование техники приема и передач волейбольного мяча сверху. Ученая игра в волейбол. Атлетическая гимнастика.	2	Спортивный зал, волейбольные мячи	О1 Д1	ОК03, 04, 08 31,32 У1

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр. Домашнее задание	Коды формируемых умений и знаний, компетенций
23.	Тема 5.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом. 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, волейбольные мячи	О1 Д1	ОК03, 04, 08 31,32 У1
24.	Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование техники верхней прямой подачи, нижней прямой подачи. Прием контрольного норматива нижней прямой подачи. Учебная игра в волейбол. Атлетическая гимнастика. Прием контрольного норматива в отжимании на гирях. Юн: 5-40; 4-35; 3-30 раз Дев: 5-16; 4-14; 3-12 раз	2	Спортивный зал, волейбольные мячи	О1 Д1	ОК03, 04, 08 31,32 У1
	Раздел 5. Атлетическая гимнастика	6			
25.	Тема 5.5 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах Определение толчка, подбор разбега, разбег и отталкивание. Атлетическая подготовка, упражнения на тренажерах. Учебная игра в волейбол.	2	Спортивный зал Гимнастический мат, стойки, планка для прыжков в высоту	О1 Д1	ОК03, 04, 08 31,32 У1
26.	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Разбег и отталкивание. Прыжки с трех – семи шагов разбега. Атлетическая подготовка. Упражнения на растягивание «Стретчинг». Учебная игра в волейбол.	2	Спортивный зал Гимнастический мат, стойки, планка для прыжков в высоту	О1 Д1	ОК03, 04, 08 31,32 У1
27.	Совершенствование техники прыжка в высоту способом перешагивания с полного разбега. Прием контрольного норматива по прыжкам в высоту. Общая физическая подготовка. Учебная игра в волейбол.	2	Спортивный зал Гимнастический мат, стойки, планка для прыжков в высоту	О1 Д1	ОК03, 04, 08 31,32 У1

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр. Домашнее задание	Коды формируемых умений и знаний, компетенций
	Раздел 3. Плавание	2			
28.	Тема 3.1 Плавание способом «кроль на спине». Обучение старту, поворотам.	2	бассейн	О1 Д1	ОК03, 04, 08 31,32 У1
	Раздел 2. Легкая атлетика. Атлетическая гимнастика. Профессионально прикладная физическая подготовка.	16			
29.	Тема 2.4. Совершенствование техники кроссового бега. Повторный бег 2по 500 Атлетическая гимнастика. Упражнение на шинах в парах. Игра в футбол.	2	Стадион Спортивный городок	О1 Д1	ОК03, 04, 08 31,32 У1
30.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Кроссовый бег 2000м. Общая физическая подготовка. Игра в футбол.	2	Стадион Спортивный городок	О1 Д1	ОК03, 04, 08 31,32 У1
31.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Кроссовый бег 2000м. Общая физическая подготовка. Игра в футбол.	2	Стадион Спортивный городок	О1 Д1	ОК03, 04, 08 31,32 У1
32.	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 Спортивный городок	О1 Д1	ОК03, 04, 08 31,32 У1
33.	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 Спортивный городок	О1 Д1	ОК03, 04, 08 31,32 У1

№ 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
34.	Совершенствование техники прыжка в длину способом «Согнув Ноги». Многоскоки 5-5х30м Приём контрольного норматива в беге на 100м., Общая физическая подготовка на гимнастических снарядах.	2	Стадион Спортивный городок	О1 Д1	ОК03, 04, 08 31,32 У1
35.	Совершенствование техники прыжка в длину способом «Согнув Ноги». Многоскоки 5-5х30м Приём контрольного норматива в беге на 100м., Общая физическая подготовка на гимнастических снарядах.	2	Стадион Спортивный городок	О1 Д1	ОК03, 04, 08 31,32 У1
36.	Приём контрольного норматива в беге на 3000метров-: юноши 2000м-девушки Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	2	Стадион Спортивный городок	О1 Д1	ОК03, 04, 08 31,32 У1
	Всего за 4 семестр	42			
	Семестр 5				
	Раздел I. Теория. Современное состояние физической культуры и спорта	2			

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр. Домашнее задание	Коды формируемых умений и знаний, компетенций
1.	<p>Тема 1.1 Физическая культура и спорт в России. Физическое воспитание в ССУЗах оздоровительная и профессиональная направленность. Состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Экология и здоровье: о вреде курения, алкоголизма, наркотиков. Гимнастика, гигиена и личная гигиена. Закаливание, баня, массаж.</p> <p>Воспитательный компонент. День памяти жертв блокады.- Футбольный матч среди отделений. Спартакиада среди студентов организаций среднего профессионального образования Санкт-Петербурга</p>	2	<p>Изучение рекомендованной литературы, дополнительной литературы, просмотр телевизионных программ о здоровье. Реферат.</p>	О1 Д1 Д2	ОК03, 04, 08 31,32 У1
Раздел 2. Легкая атлетика. Атлетическая гимнастика.		10			
2.	<p>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.</p>	2	Стадион	О1 Д1	ОК03, 04, 08 31,32 У1
3..	<p>Совершенствование техники бега на средние дистанции. Ускорение 4 x 60м. Повторный бег 4 x 250м. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги». Учебная игра в футбол.</p>	2	Стадион	О1 Д1	ОК03, 04, 08 31,32 У1
4.	<p>Прием контрольного норматива в беге на средние дистанции: 1000м юн: 500м дев: Общая физическая подготовка. Игра в футбол.</p>	2	Стадион	О1 Д1	ОК03, 04, 08 31,32 У1

№ 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
5.	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». Юн: ; Дев: Общая физическая подготовка и игра в футбол.	2	Стадион	О1 Д1	ОК03, 04, 08 31,32 У1
6	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Старт. Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения, ускорение.	2	Стадион	О1 Д1	ОК03, 04, 08 31,32 У1
	Раздел 3. Плавание.	2			
7.	Тема 3.1 Плавание способом «брасс». Совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации.	2	бассейн	О1 Д1	ОК03, 04, 08 31,32 У1
	Раздел 4. Атлетическая гимнастика, спортивные игры. Баскетбол.	16			
8.	Тема 4.1. Спортивные игры. Баскетбол. Приемы перемещения. Стойка баскетболиста. Ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди. Обучение ведению баскетбольного мяча. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития мышц туловища. Учебная игра в баскетбол	2	Спортивный зал, баскетбольные щиты, баскетбольные мячи	О1 Д1	ОК03, 04, 08 31,32 У1
9.	Совершенствование передачи баскетбольного мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча. Общая физическая подготовка. Прием контрольного норматива в прыжках в длину с места: Юн ,дев. Учебная игра в баскетбол.	2	Спортивный зал, баскетбольные щиты, баскетбольные мячи	О1 Д1	ОК03, 04, 08 31,32 У1

№ 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
10.	Соверш. техники броска баск. мяча после ведения и двойного шага. Соверш. техники ведения, ловли, передач баск. мяча. 2-х игра в баскетбол. Общая физическая подготовка.	2	Спортивный зал, баскетбольные щиты, баскетбольные мячи	О1 Д1	ОК03, 04, 08 31,32 У1
11.	Соверш. игры в баскетбол. Обучение тактике нападения против личной защиты. Учебная игра на два кольца. Общая физ.подготовка.	2	Спортивный зал, баскетбольные щиты, баскетбольные мячи	О1 Д1	ОК03, 04, 08 31,32 У1
12.	Соверш. игры в баскетбол. Обучение тактике нападения против личной защиты. Учебная игра на два кольца. Общая физ.подготовка.	2	Спортивный зал, баскетбольные щиты, баскетбольные мячи	О1 Д1	ОК03, 04, 08 31,32 У1
13.	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 щиты, баскетбольные мячи	О1 Д1	ОК03, 04, 08 31,32 У1
14.	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 щиты, баскетбольные мячи	О1 Д1	ОК03, 04, 08 31,32 У1
15.	Соверш. игры в баскетбол. Обучение тактике нападения против личной защиты. Учебная игра на два кольца. Общая физ.подготовка. Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта:	2	Спортивный зал, баскетбольные щиты, баскетбольные мячи	О1 Д1 Д2	ОК03, 04, 08 31,32 У1
	Всего за 5 семестр	30			
	Семестр 6				

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр. Домашнее задание	Коды формируемых умений и знаний, компетенций
	Раздел 1 Теория. Психофизическая характеристика будущей деятельности.	2			
1.	Тема 1.2 Техника безопасности. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы его определяющие. Причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно – эмоционального и психического утомления, методы повышения производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации, повышение работоспособности. Воспитательный компонент.- День здоровья	2	Реферат.	О1 Д1 Д2	ОК03, 04, 08 31,32 У1
	Раздел 5. Атлетическая гимнастика. Легкая атлетика. Спортивные игры. Волейбол.	18			
2.	Тема 5.1 Спортивные игры. Волейбол. Правила игры, обучение стойке волейболиста, перемещение волейболиста. Учебная игра в волейбол. Общая физическая подготовка упражнения с элементами акробатике.	2	Спортивный зал, волейбольные мячи Тренажерный зал	О1 Д1	ОК03, 04, 08 31,32 У1
3.	Соверш. техники приема волейб. мяча двумя руками сверху. Передачи волейб. 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.	2	Спортивный зал, волейбольные мячи	О1 Д1	ОК03, 04, 08 31,32 У1
4.	совершенствование техники приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу. Передача перед собой, в парах, у стенки. Учебная игра в волейбол. Прием контрольного норматива в челночном беге 4 х 9м..	2	Спортивный зал, волейбольные мячи	О1 Д1	ОК03, 04, 08 31,32 У1
5.	совершенствование техники приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу. Передача перед собой, в парах, у стенки. Учебная игра в волейбол. Прием контрольного норматива в челночном беге 4 х 9м..	2	Спортивный зал, волейбольные мячи	О1 Д1	ОК03, 04, 08 31,32 У1

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр. Домашнее задание	Коды формируемых умений и знаний, компетенций
6.	Совершенствование техники нижней прямой подачи имитация, подача в стенку, подача в парах, подача через сетку. Совершенствование техники приема и передач волейбольного мяча сверху. Ученая игра в волейбол. Атлетическая гимнастика. Круговая тренировка на тренажерах для развития силы мышц рук, ног, туловища.	2	Спортивный зал, волейбольные мячи	О1 Д1	ОК03, 04, 08 31,32 У1
7.	Совершенствование техники нижней прямой подачи имитация, подача в стенку, подача в парах, подача через сетку. Совершенствование техники приема и передач волейбольного мяча сверху. Ученая игра в волейбол. Атлетическая гимнастика. Круговая тренировка на тренажерах для развития силы мышц рук, ног, туловища.	2	Спортивный зал, волейбольные мячи	О1 Д1	ОК03, 04, 08 31,32 У1
8.	Совершенствование техники нижней прямой подачи имитация, подача в стенку, подача в парах, подача через сетку. Совершенствование техники приема и передач волейбольного мяча сверху. Ученая игра в волейбол. Атлетическая гимнастика. Круговая тренировка на тренажерах для развития силы мышц рук, ног, туловища.	2	Спортивный зал, волейбольные мячи	О1 Д1	ОК03, 04, 08 31,32 У1
9.	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, волейбольные мячи	О1 Д1	ОК03, 04, 08 31,32 У1
10.	Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование техники верхней прямой подачи, нижней прямой подачи. Прием контрольного норматива нижней прямой подачи. Учебная игра в волейбол. Атлетическая гимнастика. Прием контрольного норматива в отжимании на гириях.	2	Спортивный зал, волейбольные мячи	О1 Д1	ОК03, 04, 08 31,32 У1
	Раздел 5 Легкая атлетика.	8			

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр. Домашнее задание	Коды формируемых умений и знаний, компетенций
11.	Тема 5.5. Легкая атлетика. Прыжки в высоту. Совершенствование техники прыжка в высоту способом перешагивания. Определение толчка, подбор разбега, разбег и отталкивание. Атлетическая подготовка, упражнения на тренажерах. Учебная игра в волейбол.	2	Спортивный комплекс	О1 Д1	ОК03, 04, 08 31,32 У1
12.	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Разбег и отталкивание. Прыжки с трех – семи шагов разбега. Атлетическая подготовка. Упражнения на растягивание «Стретчинг». Учебная игра в волейбол.	2			ОК03, 04, 08 31,32 У1
13.	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Разбег и отталкивание. Прыжки с трех – семи шагов разбега. Атлетическая подготовка. Упражнения на растягивание «Стретчинг». Учебная игра в волейбол.	2			ОК03, 04, 08 31,32 У1
14.	Совершенствование техники прыжка в высоту способом перешагивания с полного разбега. Прием контрольного норматива по прыжкам в высоту. Юн: 5-140; 4-135;3-130см Дев:5-120;4-115;3110см. Общая физическая подготовка.	2	Спортивный комплекс	О1 Д1	ОК03, 04, 08 31,32 У1
	Раздел 3. Плавание	2	бассейн		
15.	Тема 3.1 Плавание способами «кроль на груди», «кроль на спине», «брасс».	2		О1 Д1	ОК03, 04, 08 31,32 У1
	Раздел 2. Легкая атлетика.	4			
16.	Тема 2.3 Совершенствование техники кроссового бега. Повторный бег 2по 500 Атлетическая гимнастика. Упражнение на шинах в парах. Игра в футбол.	2	стадион	О1 Д1	ОК03, 04, 08 31,32 У1

№ 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
17.	Приём контрольного норматива в беге на 3000метров-юноши 2000м-девушки Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	2	стадион	О1 Д1	ОК03, 04, 08 31,32 У1
	Всего за 6 семестр	34			
	7 семестр				
	Раздел I. Теория. Современное состояние физической культуры и спорта.	2			
1.	Тема 1.1 Физическая культура и спорт в России. Физическое воспитание в ССУЗах оздоровительная и профессиональная направленность. Состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Экология и здоровье: о вреде курения, алкоголизма, наркотиков. Гимнастика, гигиена и личная гигиена. Закаливание, баня, массаж. Воспитательный компонент.- День памяти жертв блокады.- Футбольный матч среди отделений. Мероприятие направлено на снижение рисков ,связанных с приобретением и употреблением никотиносодержащей продукции.	2	реферат	О1 Д1 Д2	ОК03, 04, 08 31,32 У1
	Раздел 2 Легкая атлетика.	10			
2.	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	ОК03, 04, 08 31,32 У1

№ 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
3.	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.	2	Стадион	О1 Д1	ОК03, 04, 08 31,32 У1
4.	Совершенствование техники бега на средние дистанции. Ускорение 4 x 60м. Повторный бег 4 x 250м. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги». Учебная игра в футбол.	2	Стадион	О1 Д1	ОК03, 04, 08 31,32 У1
5.	Прием контрольного норматива в беге на средние дистанции: 1000м- юн: 500м- дев: Общая физическая подготовка. Игра в футбол.	2	Стадион	О1 Д1	ОК03, 04, 08 31,32 У1
6.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Выбегание по команде со старта 5раз по 20м. Бег на время 30м; 60м. Общая физическая подготовка и игра в футбол. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Прием контрольного норматива бег на 100м. Игра в футбол..	2	Стадион	О1 Д1	ОК03, 04, 08 31,32 У1
	Раздел 4. Атлетическая гимнастика. Спортивные игры. Баскетбол.	8			
7.	Тема 4.1 Спортивные игры. Баскетбол. Приемы перемещения. Стойка баскетболиста. Ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди. Обучение ведению баскетбольного мяча. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития мышц туловища. Учебная игра в баскетбол	2	Спортивный зал, баскетбольные щиты, баскетбольные мячи	О1 Д1	ОК03, 04, 08 31,32 У1

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр. Домашнее задание	Коды формируемых умений и знаний, компетенций
8.	Совершенствование передачи баскетбольного мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. 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 щиты, баскетбольные мячи	О1 Д1	ОК03, 04, 08 31,32 У1
9.	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 щиты, баскетбольные мячи	О1 Д1	ОК03, 04, 08 31,32 У1
10.	Соверш. игры в баскетбол. Обучение тактике нападения против личной защиты. Учебная игра на два кольца. Общая физ.подготовка. Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	2	Спортивный зал, баскетбольные щиты, баскетбольные мячи	О1 Д1	ОК03, 04, 08 31,32 У1
Всего за 7 семестр		20			
8 семестр					
Раздел 1. Теория. Психофизическая характеристика будущей деятельности.		2			
1.	Тема 1.2 Техника безопасности. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы его определяющие. Причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно – эмоционального и психического утомления, методы повышения производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации, повышение работоспособности. Воспитательный компонент-День Здоровья. Спартакиада ССУЗов по конькобежному спорту, лыжным гонкам.	2	реферат	О1 Д1 Д2	ОК03, 04, 08 31,32 У1

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр. Домашнее задание	Коды формируемых умений и знаний, компетенций
	Раздел 5. Атлетическая гимнастика. Спортивные игры. Волейбол.	14			
2.	Тема 5.1 Спортивные игры. Волейбол .Совершенствование техники приема и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху. Стойка и перемещение волейболиста. Учебная игра в волейбол. Атлетическая гимнастика. Упражнения для развития мышц рук и пресса.	2	Спортивный зал, волейбольные мячи	О1 Д1	ОК03, 04, 08 31,32 У1
3.	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.	2	Спортивный зал, волейбольные мячи	О1 Д1	ОК03, 04, 08 31,32 У1
4.	Прием контрольного норматива, в комплексной силе: отжимания от пола за 30сек и сгибание разгибание туловища за 30сек.	2	Спортивный зал, волейбольные мячи	О1 Д1	ОК03, 04, 08 31,32 У1
5.	Совершенствование техники приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу. Передача перед собой, в парах, у стенки. Учебная игра в волейбол. Прием контрольного норматива в челночном беге 4 х 9м.	2	Спортивный зал, волейбольные мячи	О1 Д1	ОК03, 04, 08 31,32 У1
6.	Совершенствование техники нижней прямой подачи имитация, подача в стенку, подача в парах, подача через сетку. Совершенствование техники приема и передач волейбольного мяча сверху. Ученая игра в волейбол. Атлетическая гимнастика. Круговая тренировка на тренажерах для развития силы мышц рук, ног, туловища.	2	Спортивный зал, волейбольные мячи	О1 Д1	ОК03, 04, 08 31,32 У1
7.	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, волейбольные мячи	О1 Д1	ОК03, 04, 08 31,32 У1

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр. Домашнее задание	Коды формируемых умений и знаний, компетенций
8.	Совершенствование техники 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, волейбольные мячи	О1 Д1	ОК03, 04, 08 31,32 У1
	Раздел 5 Легкая атлетика.	4			
9.	Тема 5.5 Прыжки в высоту. Совершенствование техники прыжка в высоту способом перешагивания. Определение толчка, подбор разбега, разбег и отталкивание. Атлетическая подготовка, упражнения на тренажерах. Учебная игра в волейбол. Воспитательный компонент -участие сборных команд в Спартакиаде ССУЗов по плаванию настольному теннису, гордошному спорту, мини-футболу.	2		О1 Д1	ОК03, 04, 08 31,32 У1
10.	Совершенствование техники прыжка в высоту способом перешагивания с полного разбега. Прием контрольного норматива по прыжкам в высоту. Юн: 5-140; 4-135;3-130см Дев:5-120;4-115;3110см. Общая физическая подготовка. Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	2		О1 Д1	ОК03, 04, 08 31,32 У1
	Всего за 8 семестр	20			
	Итого объем образовательной программы.	176			

3 Условия реализации программы дисциплины

3.1 Материально-техническое обеспечение программы

- 1) Спортивный зал;
- 2) Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий
- 3) Стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.
- 4) Бассейн

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: 24.01.2024). — Текст : электронный.

Дополнительная литература:

О2. Е. В. Коневой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517443>

4 Контроль и оценка результатов освоения программы дисциплины

Результаты освоения	Показатели оценки	Формы и методы оценки
Уметь:		
У1-Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	<ul style="list-style-type: none"> - составляет и проводит комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики; -демонстрирует правильность и очерёдность осуществления массажа и самомассажа. – измеряет ЧСС; - определяет свою работоспособность на основе полученных данных с помощью определенных методик; - составляет рацион питания с учетом режима дня и физических нагрузок; - ведет дневник самоконтроля. - выбирает способы передвижения с учетом особенностей местности; - осуществляет перемещение по местности, используя способы передвижения с учетом физической подготовки. - применяет приемы защиты и самообороны в соответствии со сложившейся учебной ситуацией, страховки и самостраховки в соответствии с техникой безопасности по данному виду спортивной деятельности - 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 	Выполнение двигательных тестов.

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>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование</p>
<p>32-Основы здорового образа жизни.</p>	<p>-излагает и использует технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>-перечисляет и использует показатели функциональных проб, упражнения-тесты для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.</p>	<p>Устный опрос, тестирование</p>

КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Дисциплина: СГ.04 Физическая культура

Специальность: 13.02.13 Эксплуатация и обслуживание
электрического и электромеханического
оборудования (по отраслям)

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

Разработчик:

Преподаватель СПб ГБПОУ «АТТ» Шумаков С.Ю.

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

Председатель ЦК Бойко И.А.

Проверено:

Зав. библиотекой Кузнеця В.В.

Методист Потапова Ю.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
№ 4 от 24 апреля 2024 г.

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

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

1.1 Общие положения

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

Комплект КОС включают контрольные материалы для проведения промежуточной аттестации в 3-8 семестре в форме дифференцированного зачета/

Промежуточная аттестация в 3-8 семестре.

Дифференцированный зачет проводится одновременно для всей группы в виде выведения средней оценки за запланированные программой работы.

1.2 Результаты освоения программы, подлежащие оценке

Промежуточная аттестация во 3-8 семестре.

Результаты освоения	Показатели оценки	Формы и методы оценки
Уметь: У1-Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	- составляет и проводит комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики; -демонстрирует правильность и очерёдность осуществления массажа и самомассажа. – измеряет ЧСС; - определяет свою работоспособность на основе полученных данных с помощью определенных методик; - составляет рацион питания с учетом режима дня и физических нагрузок; - ведет дневник самоконтроля. - выбирает способы передвижения с учетом особенностей местности; - осуществляет перемещение по местности, используя способы передвижения с учетом физической подготовки. - применяет приемы защиты и самообороны в соответствии со сложившейся учебной ситуацией, страховки и самостраховки в соответствии с техникой безопасности по данному виду спортивной	Выполнение двигательных тестов.

Результаты освоения	Показатели оценки	Формы и методы оценки
	<p>деятельности</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 выполнения коллективных форм физических упражнений и в соревновательной деятельности. – 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:		
31- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	-излагает влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование
32-Основы здорового образа жизни.	-излагает и использует технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения	Устный опрос, тестирование

Результаты освоения	Показатели оценки	Формы и методы оценки
	заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; -перечисляет и использует показатели функциональных проб, упражнения-тесты для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.	

2 Пакет экзаменатора

2.1 Условия проведения

Промежуточная аттестация во 3-8 семестре.

Условия приема: к дифференцированному зачету допускаются студенты, посетившие не менее 75% занятий и имеющие положительные ежемесячные аттестации.

Количество контрольных заданий:

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

Для освобождённых от занятий физической 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;

Оборудование: не используется.

Учебно-методическая и справочная литература: не используется.

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

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

2.2 Критерии и система оценивания

Промежуточная аттестация во 3-8 семестре.

Оценка 5 выставляется при условии: посещения 75% учебных занятий, выполнение всех учебных нормативов на оценку 5 и обладающими уровнем знаний по теоретической подготовке и применившими их в практике.

Оценка 4 выставляется при условии: посещения 75% учебных занятий, выполнение всех учебных нормативов на оценку 4 и обладающими уровнем знаний по теоретической подготовке и применившими их в практике.

Оценка 3 выставляется при условии: посещения 50% учебных занятий, выполнение всех учебных нормативов на оценку 3 и обладающими уровнем знаний по теоретической

подготовке и применившими их в практике.

Оценка 2 выставляется при условии: посещения менее 50% учебных занятий, не выполнение учебных нормативов.

3 Пакет экзаменуемого

3.1 Перечень нормативы по физической культуре для студентов 2-4 курсов основной медицинской группы

Промежуточная аттестация во 3-8 семестре.

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

3.2 График сдачи контрольных нормативов по физической культуре

Промежуточная аттестация во 3-8 семестре.

Виды упражнений		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
1	Бег 60м		+								
2	Бег 100м		+								+
3	Бег 3000м		+							+	
4	Бег 2000м		+							+	
5	Бег 1000м	+									
6	Бег 500м	+									
7	Кросс 5км										
8	Кросс 3км										
9	Марш бросок 6км										+
10	Марш бросок 3км										+
11	Метание гранаты 700гр.		+							+	
12	Метание гранаты 500гр		+							+	
13	Прыжки в длину с разбега		+								
14	Прыжки в длину с места	+									
15	Прыжки в высоту с разбега							+	+		
16	Челночный бег 4*9м				+						
17	Челночный бег 10*10м								+		
18	Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз в 1 мин)						+				
19	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30сек										
20	Поднимание прямых ног в висе на перекладине					+					
21	Подтягивание на перекладине	+						+			
22	Подтягивание на низкой перекладине	+						+			
23	Подъем с переворотом									+	
24	Броски Б/Б мяча кол-во попаданий из 10 точек				+						
25	Сгибание/разгибание рук в упоре на брусьях							+			
26	Сгибание/разгибание рук на гирях				+						
27	Сгибание/разгибание рук от пола						+			+	
28	Комплексная сила 1 мин.			+							
29	Вис на согнутых руках (сек)			+							
30	Наклон туловища (см)					+					
31	Приседание на одной			+							

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

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

Промежуточная аттестация во 3-8 семестре.

1. Разработка комплекса общеразвивающих упражнений (12-14 упражнений);
2. Разработать комплекс упражнений ЛФК по своей болезни (10-12 упражнений);
3. Изучить инструкцию по технике безопасности во время занятий (зал, стадион, тренажерный зал);
4. Изучить инструкцию по правилам поведения (зал, стадион, тренажерный зал);
5. Изучить правила личной и общественной гигиены;
6. Изучить содержание своей возрастной ступени ВФСК ГТО;
7. Обучение игре в шашки, шахматы;

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

Промежуточная аттестация во 3-8 семестре.

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 13.02.13 Эксплуатация и обслуживание электрического и
электромеханического оборудования (по отраслям)

Рабочая программа разработана Шумаковым С.Ю., 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 13.02.13 Эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям) утверждённого приказом Министерства просвещения РФ № 797 от 27.10.2023.

Рабочая программа содержит:

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

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 дисциплины, их содержание, объём часов, перечислены практические работы. 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 – комплектом контрольно-оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

Реализация рабочей программы дисциплины СГ.04 Физическая культура способствует в подготовке квалифицированных и компетентных специалистов по специальности 13.02.13 Эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям) и может быть рекомендована к использованию другими образовательными учреждениями профессионального и дополнительного образования, реализующими образовательную программу среднего профессионального образования.

Рецензент

Преподаватель СПб ГБПОУ «АТТ» Бойко И.А.