

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: ОП.05 Физическая культура.

Профессия: 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию  
автомобилей

Форма обучения	очная	
	на базе 9 кл.	на базе 11 кл.
Группа	ПМ-41, ПМ-42	
Курс	2	
Семестр	3-4	
Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем, в т.ч.:	52	
- лекции, уроки, час.	4	
- практические занятия, час.	44	
- лабораторные занятия, час.		
- курсовой проект/работа, час.		
- промежуточная аттестация, час.	4	
Промежуточная аттестация в форме экзамена, в т.ч		
- самостоятельная работа, час.		
- консультации, час.		
- экзамен, час.		
Самостоятельная работа, час.		
Итого объем образовательной программы, час.	52	
Форма промежуточной аттестации	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 профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 1581 от 09.12.2016 года.

Разработчик:

Преподаватель СПб ГБПОУ «АТТ» Соколов Р.А.

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 Алексеенкова П.А

Зав. методическим кабинетом Мельникова Е.В.

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

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

Акт согласования с работодателем  
№ 11 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	4
2	Структура и содержание программы	5
2.1	Структура и объём программы	5
2.2	Распределение нагрузки по курсам и семестрам	6
2.3	Тематический план и содержание программы	7
3.	Условия реализации программы	14
3.1	Материально-техническое обеспечение программы	14
3.2	Учебно-методическое обеспечение программы	14
4.	Контроль и оценка результатов освоения программы	15
	Приложение 1 Комплект контрольно-оценочных средств	16

# 1 Общая характеристика программы

## 1.1 Цели и планируемые результаты освоения программы

**Цели дисциплины:** Формирование Физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда. Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья. Формирование устойчивых мотивов и потребностей к бережному отношению к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно -оздоровительной деятельностью.

**Задачи дисциплины:** в результате изучения обучающийся должен.

Уметь:

У1 - Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессионально-социальных целей;

У2 - Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

У3 - Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии.

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;

З4 - средства профилактики перенапряжения.

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

Общие компетенции.

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

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

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

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

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 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

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 12 часов вариативной части.

Знания и умения, которые углубляются	Наименование раздела, темы	Количество часов	Обоснование включения в рабочую программу
У1 - Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессионально-социальных целей.	Волейбол	6	Для совершенствования практических навыков владения техникой и тактикой игры
	Баскетбол	6	Для совершенствования практических навыков владения техникой и тактикой игры

## 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	2	0	2	2	-			
Раздел 2 Легкая атлетика	12	0	12		12			
Раздел 3 Баскетбол	12	0	12		12			
Раздел 4. Специальная оздоровительная и психофизическая подготовка к труду.	2	0	2	2	-			
Раздел 5. Спортивные игры -волейбол	8	0	8		8			
Раздел 6. Лыжные гонки	2	0	2		2			
Раздел 7. Атлетическая гимнастика	4	0	4		4			
Раздел 8. Легкая атлетика	6	0	6		6			
Курсовой проект/работа								
Итоговое занятие								
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	4	-	4		-			4
Промежуточная аттестация в форме экзамена	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Итого объем образовательной программы</b>	<b>52</b>	<b>0</b>	<b>52</b>	<b>4</b>	<b>44</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>

## 2.2 Распределение часов по курсам и семестрам

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	
<b>Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем, в т.ч.:</b>			<b>28</b>	<b>24</b>					<b>52</b>
- лекции, уроки, час.			2	2					4
- практические занятия, час.			24	20					44
- лабораторные занятия, час.			-	-					
- курсовой проект/работа, час.			-	-					
- промежуточная аттестация, час.			2	2					4
<b>Промежуточная аттестация в форме экзамена, в т.ч.:</b>									
- самостоятельная работа, час.									
- консультации, час.									
- экзамен, час.									
<b>Самостоятельная работа, час.</b>									
<b>Итого объём образовательной программы, час.</b>			<b>28</b>	<b>24</b>					<b>52</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>			<b>ДЗ</b>	<b>ДЗ</b>					<b>ДЗ, ДЗ</b>

### 2.3 Тематический план и содержание дисциплины

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр. Домашнее задание	Коды формируемых умений и знаний, компетенций
	<b>Семестр 3 (9кл.)</b>	<b>28</b>			
	<b>Раздел 1. Основы физической культуры.</b>	<b>2</b>			
1.	Тема 1.1. Правила техники безопасности при занятиях физической культурой. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.  Входной контроль знаний. Контрольный норматив: подтягивание	2	Изучение рекомендованной литературы, дополнительной литературы просмотр телевизионных программ о здоровье Презентация по теме занятия	О1 О2 Д1 Д2	ОК 01, 02, 03,04,05 06,07, 08, 09 У1-3 31-4
	<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>	<b>12</b>			
2.	Тема 2.1. Оздоровительный бег, дыхание при беге. Обучение технике прыжка в длину с места. Бег по дистанции, бег по повороту, специальные беговые упражнения, ускорения. Прыжки в длину с места способом «согнув ноги», подбор разбега, разбег и отталкивание. Общая физическая подготовка, упражнения на брусьях, перекладине.	2	стадион	О1 Д1	ОК 01, 02, 03,04,05 06,07, 08, 09 У1-3 31-4
3.	Тема 2.2. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Бег с высокого старта, интервальный бег 4x200 метров. Общая физическая подготовка в тренажерном зале.	2	стадион	О1 О2 Д1	ОК 01, 02, 03,04,05 06,07, 08, 09 У1-3 31-4

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр. Домашнее задание	Коды формируемых умений и знаний, компетенций
4.	Тема 2.3. Прием контрольного норматива в беге на средние дистанции. 1000 метров юн. 5-3,35; 4-3,50; 3-4,00; 500 метров дев. 5-1,55; 4-2,00; 3-2,05 Общая физическая подготовка Игра в футбол, баскетбол, волейбол	2	Стадион	О1 О2 Д1	ОК 01, 02, 03,04,05 06,07, 08, 09 У1-3 31-4
5.	Тема 2.4 Обучение технике бега на короткие дистанции. Бег по дистанции. Бег по повороту. Специальные беговые упражнения, ускорения. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Общая физическая подготовка, учебная игра в футбол	2	стадион	О1 О2 Д1	ОК 01, 02, 03,04,05 06,07, 08, 09 У1-3 31-4
6.	Тема 2.5. Прием контрольного норматива в прыжках в длину: Юн. 5-4,20; 4-4,00; 3-3,80 Дев. 5-3,40; 4-3,00; 3-2,60 Общая физическая подготовка. Упражнения на перекладине. Фитнес. Игра в футбол	2	стадион	О1 О2 Д1	ОК 01, 02, 03,04,05 06,07, 08, 09 У1-3 31-4
7.	Тема 2.6 Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Старт по команде 5 раз x20 метров. Бег на время 30, 60 метров. Общая физическая подготовка. Игра в футбол	2	стадион	О1 О2 Д1	ОК 01, 02, 03,04,05 06,07, 08, 09 У1-3 31-4
	<b>Раздел 3. Спортивные игры-баскетбол</b>	<b>12</b>			

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр. Домашнее задание	Коды формируемых умений и знаний, компетенций
8.	Тема 3.1. Стойка и перемещение баскетболиста. Прием и передача б/б мяча двумя руками от груди. Обучение ведению б/б мяча. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития мышц туловища. Учебная игра в баскетбол.	2		О1 О2 Д1	ОК 01, 02, 03,04,05 06,07, 08, 09 У1-3 31-4
9.	Тема 3.2. Обучение технике броска б/б мяча двумя руками от головы. Совершенствование техники ведения б/б мяча. Общая физическая подготовка. Прием контрольного норматива бег на 100 метров. Юн. 5-14,5; 4-15,0; 3-15,5 Дев. 5-16,5; 4-17,5; 3-18,0 Общая физическая подготовка на гимнастических снарядах. Игра в футбол	2	Спортивный зал, баскетбольные мячи	О1 О2 Д1	ОК 01, 02, 03,04,05 06,07, 08, 09 У1-3 31-4
10.	Тема 3.3. Обучение технике броска б/б мяча после ведения и двойного шага. Учебная игра в баскетбол. Общая физическая подготовка. Прием контрольного норматива в виси на согнутых руках на перекладине: Юн. 5-50 с; 4-40 с; 3-30 с; Дев. 5-12 с; 4-10 с; 3-8 с;	2	Спортивный зал, баскетбольные мячи	О1 О2 Д1	ОК 01, 02, 03,04,05 06,07, 08, 09 У1-3 31-4
11.	Тема 3.4 Совершенствование элементов техники игры в баскетбол, броски с различных положений. Прием контрольного норматива в бросках б/б мяча из 10 точек. Юн. 5-4; 4-3; 3-2 (попадания) Дев. 5-3; 4-2; 3-1 (попадания) Тема ППФП: тесты на развитие усилия, на внимание, на быстроту реакции.	2	Спортивный зал, баскетбольные мячи	О1 О2 Д1	ОК 01, 02, 03,04,05 06,07, 08, 09 У1-3 31-4

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр. Домашнее задание	Коды формируемых умений и знаний, компетенций
12.	Тема 3.5 Совершенствование передачи баскетбольного мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения б/б мяча. Общая физическая подготовка.	2	Спортивный зал, баскетбольные мячи	О1 О2 Д1	ОК 01, 02, 03,04,05 06,07, 08, 09 У1-3 31-4
13.	Тема 3.6 Обучение элементам техники броска со штрафной линии. Прием контрольного норматива: штрафной бросок (из 10 бросков) Учебная игра на одно кольцо. Общая физическая подготовка. Упражнения на перекладине, брусках.	2	Спортивный зал, баскетбольные мячи	О1 О2 Д1	ОК 01, 02, 03,04,05 06,07, 08, 09 У1-3 31-4
14.	<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта.</b>	2			
	<b>Всего за Семестр 3</b>	<b>28</b>			
	<b>Семестр 4 (9кл.)</b>	<b>24</b>			
15.	<b>Раздел 4. Специальная оздоровительная и психофизическая подготовка к труду.</b>	2	Изучение рекомендованной литературы, дополнительной литературы просмотр телевизионных программ о здоровье Презентация по теме занятия	О1 О2 Д1 Д2	ОК 01, 02, 03,04,05 06,07, 08, 09 У1-3 31-4
	<b>Раздел 5. Спортивные игры -волейбол</b>	<b>8</b>			

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр. Домашнее задание	Коды формируемых умений и знаний, компетенций
16.	Тема 5.1 Обучение технике приема и передач волейбольного мяча двумя руками сверху. Стойка и перемещение волейболиста. Учебная игра в волейбол. Ритмическая гимнастика. Упражнения для развития мышц рук и пресса.	2	Спортивный зал волейбольные мячи, сетка.	О1 О2 Д1	ОК 01, 02, 03,04,05 06,07, 08, 09 У1-3 31-4
17.	Тема 5.2 Обучение технике приема мяча и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу. Передачи волейбольного мяча в колоннах, в парах, на месте, в движении, в движении по кругу. Учебная игра. Прием контрольного норматива- комплексная сила: Отжимания от пола 30 сек и сгибание разгибание туловища 30 сек: Юн: 5-50; 4-46; 3-42; Дев пресс: 5-20; 4-18;3-16 р	2	Спортивный зал, волейбольные мячи, сетка.	О1 О2 Д1	ОК 01, 02, 03,04,05 06,07, 08,09 У1-3 31-4
18.	Тема 5.3 Обучение технике приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу. Передачи перед собой, в парах у стенки. Учебная игра в волейбол. Прием контрольного норматива в челночном беге 4х9 м; Юн: 5-9,4; 4-9,9; 3-10 сек. Дев: 5-11,2; 4-11,5; 3-11,8 сек.	2	Спортивный зал, волейбольные мячи, сетка	О1 О2 Д1	ОК 01, 02, 03,04,05 06,07, 08,09 У1-3 31-4
19.	Тема 5.4 Обучение технике нижней прямой передаче. Имитация, подача в стенку, подача в парах, подача через сетку. Совершенствование техники приема и передач волейбольного мяча сверху. Учебная игра в волейбол.	2	Спортивный зал, волейбольные мячи, сетка	О1 О2 Д1	ОК 01, 02, 03,04,05 06,07, 08,09 У1-3 31-4
	<b>Раздел 6. Лыжные гонки.</b>	<b>2</b>			

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр. Домашнее задание	Коды формируемых умений и знаний, компетенций
20.	Тема 6.1 Лыжная подготовка. Обучение элементам техники лыжных ходов, подъем, спуск с горы.	2	Выездные тренировочные занятия в пос. Парголово ДЮСШОР, стадион	О1 О2 Д1	ОК 01, 02, 03,04,05 06,07, 08, 09 У1-3 31-4
<b>Раздел 7. Атлетическая гимнастика</b>		<b>4</b>			
21.	Тема 7.1 Основы методики занятий атлетической гимнастикой. Характеристика мышечных групп человека. Силовая выносливость, скорость сокращения мышц. Упражнения с гантелями, особенности выполнения упражнений на тренажерах. Базовые силовые упражнения, технические аспекты упражнений со штангой. Дыхание при занятиях силовыми упражнениями. Техника безопасности. Определение объема и интенсивности при занятиях с отягощениями.	2	Тренажерный зал	О1 О2 Д1	ОК 01, 02, 03,04,05 06,07, 08, 09 У1-3 31-4
22.	Тема 7.2 Принципы атлетической гимнастики. Самооценка при занятиях атлетической гимнастикой. Контрольный тест-жим штанги лежа на горизонтальной скамье. Оценивается техника выполнения упражнения. Профессионально-прикладная физическая подготовка	2	Тренажерный зал	О1 О2 Д1	ОК 01, 02, 03,04,05 06,07, 08, 09 У1-3 31-4
<b>Раздел 8. Легкая атлетика.</b>		<b>6</b>			
23.	Тема 8.1 Обучение технике бега на средние дистанции. Бег 500 метров. Общая физическая подготовка. Прием контрольного норматива в сгибании и разгибании рук на брусьях. Юн. 5-30; 4-30; 3-25 Отжимания дев. 5-12; 4-10; 3-8 Игра в футбол	2	стадион	О1 О2 Д1	ОК 01, 02, 03,04,05 06,07, 08, 09 У1-3 31-4

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр. Домашнее задание	Коды формируемых умений и знаний, компетенций
24.	Тема 8.2 Совершенствование техники бега на средние дистанции. Прием контрольного норматива в беге на 1000 метров. Юн. 5-3.30; 4-3.35; 3-3.50; Дев. 5-1,50; 4-1,55; 3-2,00	2	стадион	О1 О2 Д1	ОК 01, 02, 03,04,05 06,07, 08, 09 У1-3 31-4
25.	Тема 8.3 Обучение технике метания гранаты. Держание, отведение, финальное усилие. Метание с места и боком к метанию. ОФП на брусьях, перекладине, шинах. Игра в футбол.	2	стадион	О1 О2 Д1	ОК 01, 02, 03,04,05 06,07, 08, 09 У1-3 31-4
26.	<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта.</b>	2			
	<b>Всего за 4 семестр (9кл.)</b>	<b>24</b>			
	<b>Всего за 2 курс (9кл.)</b>	<b>52</b>			

### 3 Условия реализации программы

#### 3.1 Материально-техническое обеспечение программы

Спортивный зал №56  
Спортивный зал тренажерный №51  
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: 16.11.2023). — Текст : электронный.

О2 Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 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> (дата обращения: 16.11.2023).

##### Дополнительная литература:

Д1 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: 16.11.2023). — Текст : электронный.

Д2 Поливаев, А. Г. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Соревнования по игровым видам спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 103 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13056-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518278> (дата обращения: 17.11.2023).

#### 4 Контроль и оценка результатов освоения программы

Результаты освоения	Показатели оценки	Формы и методы оценки
<b>Уметь:</b>		
У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Выполнение индивидуальных заданий	Выполнение двигательных тестов. Текущий контроль успеваемости
У2. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности, пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.
У3. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).	Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности, пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.
<b>Знать:</b>		
31. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Демонстрировать знания роли физической культуры	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование
32. Основы здорового образа жизни.	Демонстрировать знания основ здорового образа жизни	Устный опрос, тестирование
33. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности).	Демонстрировать знания о условиях профессиональной деятельности и зонах физического здоровья для специальности	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование
34 - Средства профилактики перенапряжения	Демонстрировать знания средств профилактики перенапряжения	Устный опрос, тестирование

## КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Дисциплина: ОП.05 Физическая культура.

Специальность: 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

Форма обучения	очная	
	на базе 9 кл.	
Группа	ПМ-41, ПМ-42	
Курс	2	
Семестр	3,4	
Форма промежуточной аттестации	ДЗ	

2024 г.

Разработчик:

Преподаватель СПб ГБПОУ «АТТ» Соколов Р.А.

Рассмотрено и одобрено на заседании цикловой комиссии  
№ 4 «Физическая культура и безопасность жизнедеятельности»  
Протокол № 8 от « 09 » марта 2023 г.

Председатель ЦК Бойко И.А.

Проверено:

Зав. библиотекой Кузнецова В.В.

Методист Алексеенкова П.А

Зав. методическим кабинетом Мельникова Е.В.

Рекомендовано и одобрено:  
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  
№ 11 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 ОП.05 Физическая культура.

Комплект КОС включают контрольные материалы для проведения:

- промежуточной аттестации в 3 семестре в форме дифференцированного зачета;
- промежуточной аттестации во 4 семестре в форме дифференцированного зачета.

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 3 семестре.

Результаты освоения	Показатели оценки	Формы и методы оценки
<b>Уметь:</b>		
У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Выполнение индивидуальных заданий	Выполнение двигательных тестов. Текущий контроль успеваемости
У2. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности, пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.
У3. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).	Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности, пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.
<b>Знать:</b>		
З1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Демонстрировать знания роли физической культуры	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование

<b>Результаты освоения</b>	<b>Показатели оценки</b>	<b>Формы и методы оценки</b>
32. Основы здорового образа жизни.	Демонстрировать знания основ здорового образа жизни	Устный опрос, тестирование
33. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности).	Демонстрировать знания о условиях профессиональной деятельности и зонах физического здоровья для специальности	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование
34 - Средства профилактики перенапряжения	Демонстрировать знания средств профилактики перенапряжения	Устный опрос, тестирование

#### **Промежуточная аттестация в 4 семестре.**

<b>Результаты освоения</b>	<b>Показатели оценки</b>	<b>Формы и методы оценки</b>
<b>Уметь:</b>		
У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Выполнение индивидуальных заданий	Выполнение двигательных тестов. Текущий контроль успеваемости
У2. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности, пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.
У3. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).	Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности, пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.
<b>Знать:</b>		
31. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Демонстрировать знания роли физической культуры	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование
32. Основы здорового	Демонстрировать знания	Устный опрос,

<b>Результаты освоения</b>	<b>Показатели оценки</b>	<b>Формы и методы оценки</b>
образа жизни.	основ здорового образа жизни	тестирование
33. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности).	Демонстрировать знания о условиях профессиональной деятельности и зонах физического здоровья для специальности	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование
34 - Средства профилактики перенапряжения	Демонстрировать знания средств профилактики перенапряжения	Устный опрос, тестирование

## **2 Пакет экзаменатора**

### **2.1 Условия проведения**

#### **Промежуточная аттестация в 3,4 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 культурой:

- 2 реферата (в каждом семестре)

Время проведения: 90 минут.

Требования к содержанию, объему, оформлению и представлению:

Оборудование: не используется.

Учебно-методическая и справочная литература: не используется.

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

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

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

#### **Промежуточная аттестация в 3, 4 семестре.**

Оценка «отлично» выставляется при условии: посещения 75% учебных занятий, выполнения всех учебных нормативов на оценку «отлично» и демонстрации понимания сущности материала по теоретической подготовке, логичного его изложения и использования.

Оценка «хорошо» выставляется при условии: посещения 75% учебных занятий, выполнения всех учебных нормативов на оценку «хорошо» и демонстрации понимания сущности материала по теоретической подготовке, логичного его изложения и использования.

Оценка «удовлетворительно» выставляется при условии: посещения 50% учебных занятий, выполнения всех учебных нормативов на оценку «удовлетворительно» и демонстрации понимания сущности материала по теоретической подготовке, логичного его изложения и использования.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется при условии: не посещения учебных занятий, не выполнения учебных нормативов.

### 3 Пакет экзаменуемого

Промежуточная аттестация в 3, 4 семестре.

#### 3.1 Перечень нормативов по физической культуре для студентов 2 курса 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 перекладине	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	Ю	36	40	50	33	37	48	33	37	48
туловища (к-во раз в 1 мин.)	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 4х9 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 3х10 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.

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

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

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

Разработка комплекса общеразвивающих упражнений (12-14 упражнений);

Разработать комплекс упражнений ЛФК по своей болезни (10-12 упражнений);

Изучить инструкцию по технике безопасности во время занятий (зал, стадион, тренажерный зал);

Изучить инструкцию по правилам поведения (зал, стадион, тренажерный зал);

Изучить правила личной и общественной гигиены;

Изучить содержание своей возрастной ступени ВФСК ГТО;

Обучение игре в шашки, шахматы;

Все освобожденные занимаются физкультурой (разминка, н/теннис, бадминтон, волейбол).

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

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

25. Средства и методы развития быстроты.
26. Средства и методы развития гибкости.
27. Средства и методы развития ловкости.
28. Профилактика и особенности занятий в период индивидуальной реабилитации.
29. Природные факторы /солнечные ванны, закаливание, водные процедуры/их влияние на организм и методика применения.

## РЕЦЕНЗИЯ

### на рабочую программу

по дисциплине: ОП.05 Физическая культура  
по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

Рабочая программа разработана Свердловым С.Ю. преподавателем СПб ГБПОУ «Академия транспортных технологий».

Рабочая программа дисциплины ОП.05 Физическая культура составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ №1581 от 09.12.2016г.

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 учебной дисциплины.

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

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

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

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

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

Реализация рабочей программы дисциплины ОП.05 Физическая культура способствует в подготовке квалифицированных и компетентных специалистов по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей и может быть рекомендована к использованию другими образовательными учреждениями профессионального и дополнительного образования, реализующими образовательную программу среднего профессионального образования.

Рецензент

Преподаватель СПб ГБПОУ «АТТ» Трофимшин П.И.