

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: 43.02.06 Сервис на транспорте (по видам транспорта)

Форма обучения	заочная	
	на базе 9 кл.	на базе 11 кл.
Группа	-	ЗС-45
Курс	-	1,2
Семестр	-	-
Обязательная аудиторная нагрузка, в т.ч.:	-	4
- лекции, уроки, час.	-	0
- практические занятия, час.	-	0
- лабораторные занятия, час.	-	0
- курсовой проект/работа, час.	-	0
- промежуточная аттестация, час.	-	4
Консультации, час.	-	4
Самостоятельная работа, час.	-	92
Итого объём образовательной программы, час.	-	100
Форма промежуточной аттестации	-	ИПАКР

2024 г.

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

Разработчик:

Преподаватель СПб ГБПОУ «АТТ» Бойко И.А..

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

Председатель ЦК Бойко И.А..

Проверено:

Зав. библиотекой Кузнецова В.В.

Методист Жуковская А.В.

Зав. методическим кабинетом Мельникова Е.В.

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

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

Акт согласования с работодателем  
№ 10 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	...
2	Структура и содержание программы	
2.1	Структура и объём программы	
2.2	Распределение нагрузки по курсам и семестрам	
2.3	Тематический план и содержание программы	
3	Условия реализации программы	
3.1	Материально-техническое обеспечение программы	
3.2	Учебно-методическое обеспечение программы	
4	Контроль и оценка результатов освоения программы	
	Приложение 1 Комплект контрольно-оценочных средств	

## **1 Общая характеристика программы**

### **1.1 Цели и планируемые результаты освоения программы**

**Цели дисциплины:** способствовать формированию физической культуры выпускника и способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовке к профессиональной деятельности, предупреждению профессиональных заболеваний.

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

Уметь:

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

У2-применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

У3- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности

Знать:

31 - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

32 - основы здорового образа жизни;

33- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;

34- средства профилактики перенапряжения

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

Общие компетенции.

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

### **1.2 Использование часов вариативной части образовательной программы**

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

## 2 Структура и содержание программы

### 2.1 Структура и объем программы

Наименование разделов и (или) тем	Итого объем образовательной программы, час.	Самостоятельная работа, час.	Обязательная аудиторная нагрузка, час.						Консультации, час.
			Всего	в том числе					
				лекции, уроки	практические занятия	лабораторные занятия	курсовой проект/ работа	промежуточная аттестация	
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности	4	4							
Раздел 2 Легкая атлетика	40	40							
Раздел 3. Игровые виды спорта(баскетбол, волейбол, футбол)	44	44							
Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	4	4							
Итоговое занятие									
Промежуточная аттестация в форме ИПАКР	4		4					4	
Промежуточная аттестация в форме экзамена									
Консультации	4								4
<b>Итого объем образовательной программы</b>	<b>100</b>	<b>92</b>	<b>4</b>						<b>4</b>

## 2.2 Распределение часов по курсам и семестрам

Учебный год	2024/2025	2025/2026	2026/2027	ИТОГО
Курс	I	II	III	
Семестр	-	-	-	
<b>Обязательная аудиторная нагрузка, в т.ч.:</b>	<b>50</b>	<b>50</b>		<b>100</b>
- лекции, уроки, час.	0	0		0
- практические занятия, час.	0	0		0
- лабораторные занятия, час.	0	0		0
- курсовой проект/работа, час.	0	0		0
- промежуточная аттестация, час.	2	2		4
<b>Консультации, час.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>4</b>
<b>Самостоятельная работа, час.</b>	<b>46</b>	<b>46</b>		<b>92</b>
<b>Итого объем образовательной нагрузки, час.</b>	<b>50</b>	<b>50</b>		<b>100</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>ИПАКР</b>	<b>ИПАКР</b>		<b>ИПАКР</b>

### 2.3 Тематический план и содержание программы

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр. Домашнее задание	Коды формируемых умений и знаний, компетенций
	<b>Курс 1</b>				
	<b>Самостоятельная работа.</b>				
	<b>Раздел 1 Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>	<b>2</b>			
1.	<b>Тема 1.1.</b> <b>Тема 1.1</b> Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.		Изучение рекомендованной литературы, дополнительной литературы просмотр телевизионных программ о здоровье Презентация по теме занятия	О1 О2	ОК 08 31
	<b>Самостоятельная работа.</b> Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика основных состояний организма: разминка, вработывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия	2			
	<b>Раздел 2 Легкая атлетика.</b>	<b>20</b>			
2.	<b>Тема 2.1.</b> Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.		стадион	О1 О2	ОК 08
	<b>Самостоятельная работа.</b>	20			

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр. Домашнее задание	Коды формируемых умений и знаний, компетенций
	Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта Техника прыжка в длину с места Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования Выполнение упражнений на выносливость.				
	<b>Раздел 3. Игровые виды спорта(баскетбол, волейбол, футбол)</b>	<b>22</b>			
<b>3.</b>	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение 2 шага – бросок кольцо с места. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками в волейболе. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, прием мяча. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения	22	Работа с литературой по закреплению и углублению теоретических знаний и умений.	О1 О2 Д1	ОК 08 У1
	<b>Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>	<b>2</b>			
<b>4.</b>	<b>Самостоятельная работа</b> Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма	2			
<b>5.</b>	<b>Промежуточная аттестация в форме итоговой письменной аудиторной контрольной работы (ИПАКР).</b>	2			
	<b>Консультации</b>	2			
	<b>Всего за I курс</b>	<b>50</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
	<b>2 курс</b>				
	<b>Раздел 1 Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>	<b>2</b>			
<b>6.</b>	<b>Тема 1.2.</b> Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни;		Изучение рекомендованной литературы, дополнительной литературы просмотр телевизионных программ о здоровье Презентация по теме занятия	O1 O2 Д1 Д2	OK 08 31 32 33
	<b>Самостоятельная работа.</b> Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия	2			
	<b>Раздел 2. Легкая атлетика.</b>	<b>20</b>			
<b>7.</b>	<b>Тема 2.2.</b> Бег на длинные дистанции			O1	OK 08
	<b>Самостоятельная работа.</b> Техника бега на дистанции 2000 м, Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени Выполнение упражнений на силу, выносливость и координацию.	20			U1
	<b>Раздел 3. Игровые виды спорта(баскетбол, волейбол, футбол)</b>	<b>22</b>			
<b>8.</b>	<b>Тема 4.3.</b> Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.		спорт зал баскетбольные мячи Работа с литературой	O1 O2 Д1	OK 08 U2

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

### **3 Условия реализации программы**

#### **3.1 Материально-техническое обеспечение программы**

Спортивный зал  
Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий  
Стрелковый тир в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы

#### **3.2 Учебно-методическое обеспечение программы**

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 Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513286> (дата обращения: 16.11.2023).

##### **Дополнительная литература:**

Д1 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>

Д2 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>

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

**КОМПЛЕКТ  
КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

Дисциплина: СГ.04 Физическая культура

Специальность: 43.02.06 Сервис на транспорте (по видам транспорта)

Форма обучения	заочная	
	на базе 9 кл.	на базе 11 кл.
Группа		ЗС-45
Курс		1,2
Семестр		-
Форма промежуточной аттестации		Итоговая письменная аудиторная контрольная работа (ИПАКР)

2024 г.

Разработчик:

Преподаватель СПб ГБПОУ «АТТ» Бойко И.А.

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

Председатель ЦК Бойко И.А.

Проверено:

Зав. библиотекой Кузнецова В.В.

Методист Жуковская А.В.

Зав. методическим кабинетом Мельникова Е.В.

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

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

Акт согласования с работодателем  
№ 10 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 дисциплин СГ.04 Физическая культура.

Комплект КОС включает контрольные материалы для проведения промежуточной аттестации в форме итоговой письменной аудиторной контрольной работы (ИПАКР) Комплект КОС может быть использован другими образовательными учреждениями профессионального и дополнительного образования, реализующими образовательную программу среднего профессионального образования: при сдаче норм ГТО.

### 1.2 Результаты освоения программы, подлежащие оценке

Результаты освоения	Показатели оценки	Формы и методы оценки
<b>Уметь:</b>		
У1 - Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Упражнения на общую выносливость, координацию, ловкость, точность движений Комплекс упражнений, направленный на укрепление здоровья.	Выполнение двигательных тестов.
У2 - Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма	Дневник самоконтроля
У3- Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии (специальности).	Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия	Дневник самоконтроля
<b>Знать:</b>		
З1 - Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	- Научно-методические основы формирования физической культуры личности - Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Устный опрос.
З2 - Основы здорового образа жизни.	Комплекс упражнений, направленный на укрепление здоровья.	устный опрос, тестирование
З3- Условия	Упражнения на общую	устный опрос, тестирование

<b>Результаты освоения</b>	<b>Показатели оценки</b>	<b>Формы и методы оценки</b>
профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности).	выносливость, координацию, ловкость, точность движений	
34- Средства профилактики перенапряжения.	Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма	устный опрос, тестирование

## **2 Пакет экзаменатора**

### **2.1 Условия проведения**

Итоговая письменная контрольная работа проводится одновременно для всей группы на последнем занятии.

Условия приема: допускаются до сдачи итоговой письменной аудиторной контрольной работы (ИПАКР) все студенты.

Количество вариантов контрольных заданий: 20.

Время проведения: 90 минут.

Требования к содержанию, объему, оформлению и представлению: Каждый вариант итоговой письменной аудиторной контрольной работы (ИПАКР) состоит из двух теоретических и одного тестового задания.

Оборудование: не используется.

Учебно-методическая и справочная литература: используется.

Порядок подготовки: с условиями проведения и критериями оценивания студенты знакомятся на первом занятии по дисциплине.

Порядок проведения: при ответе на теоретические вопросы студент раскрывает вопрос в полном объеме; при ответе на тестовое задание – выбирает один правильный ответ из приведенных ответов. Перед началом итоговой письменной аудиторной контрольной работы (ИПАКР) преподаватель проводит инструктаж по выполнению теоретических и практических заданий.

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

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

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

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

### **3 Пакет экзаменуемого**

#### **3.1 Перечень запланированных программой работ**

##### **Задания для итоговой письменной контрольной работы**

1. Структура Всероссийского физкультурно – спортивного праздника ГТО. Привести пример ступени в своей возрастной группе.
2. Особенности физического развития и физической подготовленности лиц молодого (18-29) и зрелого возраста (55 – 60).
3. Содержание лёгкой атлетики (бег, прыжки, метания, многоборья).
4. Физическая культура в режиме трудового дня (производственная гимнастика, вводная гимнастика, физкультурная пауза.)
5. Методика обучения технике спортивной ходьбы (задачи (6) с примерами физических упражнений).
6. Оценка физической подготовленности людей разного возраста по результатам 12-минутного теста в плавании (таблица по К. Куперу, 1987).
7. Техника бега на короткие дистанции (задачи (6) с примерами физических упражнений).
8. Физическая культура – источник духовной культуры.
9. Оценка физической подготовленности людей разного возраста по результатам 12-минутного бегового теста (по К. Куперу, 1987)
10. Утомление при физической и умственной работе.
11. Средства физической культуры (физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы).
12. Гиподинамия и её неблагоприятное влияние на организм.
13. Психологическое напряжение и перенапряжение в тренировочном процессе.
14. Основы самоконтроля.
15. Правила игры в баскетбол.
16. Подбор физических упражнений, способствующих увеличению веса.
17. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития скоростных способностей.
18. Эмоциональная регуляция двигательной деятельностью.
19. Общеразвивающие упражнения (в парах) а)упражнения с отягощением; б )в сопротивлении; в)упражнения в перетягивании; г) в сталкивании.
20. Алкоголь, курение, анаболические препараты – их влияние на организм человека.
- 21.Общая физическая подготовка в системе физического воспитания.
22. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
23. Средства физической культуры и регулирование работоспособности.
24. Основы методики самостоятельных занятий. Физическими упражнениями.
25. Развития бадминтона.
26. Профессионально прикладная физическая подготовка студентов.
27. Национальные виды спорта.
28. Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений.
29. Методика планирование физкультурной – оздоровительной работы в школе.
- 30.Массовый спорт. Его цели и задачи.

31. Становление системы физического воспитания в России.
32. Средства физического воспитания. Общая характеристика.
33. Средства и методы развития выносливости, гибкости.

**1 курс.**

**Вариант №1**

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

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

**Тестовое задание**

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

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

**Вариант №2**

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

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

**Тестовое задание**

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

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

**Вариант №3**

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

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

**Тестовое задание**

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

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

**Вариант №4**

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

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

**Тестовое задание**

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

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

### ***Вариант №5***

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

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

Тестовое задание

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

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

a. шахматами, шашками

**b. физическими упражнениями**

c. спокойным решением кроссвордов

d. чтением газет и журналов с коллегами

### ***Вариант №6***

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

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

Тестовое задание

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. Жизненная емкость легких человека зависит ...

a. только от роста тела

b. только от уровня функциональной подготовленности

**c. всего вышеперечисленного**

### ***Вариант №7***

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Социальные биологические основы физической культуры и здорового образа жизни.
2. Основы самоконтроля.

Тестовое задание

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

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

a. Олимпийский спорт

b. Профессиональный спорт

**c. Массовый спорт**

### ***Вариант №8***

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Правила игры в баскетбол.
2. Правила безопасности на уроках физической культуры.

Тестовое задание

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. Что понимается под спортивной культурой человека?

a. Уровень компетенций

b. Обладание высокими телесными кондициями

**c. Способность реализовать двигательный потенциал в соревнованиях**

### ***Вариант №9***

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

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

Тестовое задание

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. По каким признакам определяется олимпийская культура человека?

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

#### **Вариант №10**

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

- 1. Общеразвивающие упражнения (в парах) а)упражнения с отягощением; б )в сопротивлении; в)упражнения в перетягивании; г) в сталкивании.
- 2. Алкоголь, курение, анаболические препараты – их влияние на организм человека.

#### **Тестовое задание**

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

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

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

#### **Вариант №11**

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

- 1. Психологические характеристики интеллектуальной деятельности
- 2. Правила игры в баскетбол. (Перемещение, стойка баскетболиста)

#### **Тестовое задание**

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

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

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

#### **Вариант №12**

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

- 1. Здоровье и здоровый образ жизни.
- 2. Основы самоконтроля.

#### **Тестовое задание**

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

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

- a. Олимпийский спорт
- b. Профессиональный спорт

#### **с. Массовый спорт**

#### **Вариант №13**

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

- 1. Основные виды легкой атлетики и их разновидность.
- 2. Варианты низкого старта.

#### **Тестовое задание**

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

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

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

#### ***Вариант №14***

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

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

Тестовое задание

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

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

а. шахматами, шашками

**б. физическими упражнениями**

с. спокойным решением кроссвордов

д. чтением газет и журналов с коллегами

#### ***Вариант №15***

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Воздействие природных и социально экологических факторов на организм человека
2. Классификация прикладных упражнений

Тестовое задание

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

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

а. не изменяется

**б. повышается**

с. понижается

#### ***Вариант №16***

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

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

Тестовое задание

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. Что отражает сущность понятия «спорт»?

а. Сфера досуга

б. Система оздоровительных мероприятий

**с. Система соревнований и подготовки к ним**

#### ***Вариант №17***

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

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

Тестовое задание

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

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

а. не изменяется

**б. повышается**

с. понижается

#### ***Вариант №18***

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

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

Тестовое задание

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. Что понимается под спортивной культурой человека?

а. Уровень компетенций

б. Обладание высокими телесными кондициями

**с. Способность реализовать двигательный потенциал в соревнованиях**

### ***Вариант №19***

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Правила игры в волейболе. Техника волейбола.
2. Алкоголь, курение, анаболические препараты – их влияние на организм человека.

**Тестовое задание**

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

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

а. шахматами, шашками

**б. физическими упражнениями**

с. спокойным решением кроссвордов

д. чтением газет и журналов с коллегами

### ***Вариант №20***

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Средства и методы развития гибкости.
2. Здоровый образ жизни.

**Тестовое задание**

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. Что является субъективным показателем самоконтроля?

а. частота сердечных сокращений

б. спортивный результат

**с. самочувствие**

## **2 курс**

### ***Вариант №1***

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

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

**Тестовое задание**

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. Что отражает сущность понятия «спорт»?

а. Сфера досуга

б. Система оздоровительных мероприятий

**с. Система соревнований и подготовки к ним**

### ***Вариант №2***

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

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

**Тестовое задание**

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

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

а. не изменяется

**б. повышается**

с. понижается

### **Вариант №3**

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

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

#### **Тестовое задание**

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

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

### **Вариант №4**

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

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

#### **Тестовое задание**

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

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

### **Вариант №5**

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

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

#### **Тестовое задание**

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

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

### **Вариант №6**

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

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

#### **Тестовое задание**

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. Жизненная емкость легких человека зависит ...
  - a. только от роста тела
  - b. только от уровня функциональной подготовленности
  - c. всего вышеперечисленного**

### **Вариант №7**

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

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

### **Тестовое задание**

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

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

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

### **Вариант №8**

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

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

### **Тестовое задание**

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. Что понимается под спортивной культурой человека?

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

### **Вариант №9**

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

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

### **Тестовое задание**

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. По каким признакам определяется олимпийская культура человека?

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

### **Вариант №10**

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

- 1. Общеразвивающие упражнения (в парах) а) упражнения с отягощением; б) в сопротивлении; в) упражнения в перетягивании; г) в сталкивании.
- 2. Алкоголь, курение, анаболические препараты – их влияние на организм человека.

### **Тестовое задание**

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

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

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

### **Вариант №11**

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

- 1. Правильная осанка и ее деформации.
- 2. Характеристика различных комплексов лечебной гимнастики.

### **Тестовое задание**

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. Что отражает сущность понятия «спорт»?

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

### **Вариант №12**

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Методы определения деформации плоскостопия.
2. Характеристика комплексов упражнений для профилактики плоскостопия

#### **Тестовое задание**

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

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

### **Вариант №13**

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Фазы техники прыжка в длину способом «согнув ноги
2. Волейбол. Тактика нападения.

#### **Тестовое задание**

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

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

### **Вариант №14**

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

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

#### **Тестовое задание**

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

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

### **Вариант №15**

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

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

#### **Тестовое задание**

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

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

### **Вариант №16**

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

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

**Тестовое задание**

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. Жизненная емкость легких человека зависит ...
  - a. только от роста тела
  - b. только от уровня функциональной подготовленности
  - c. всего вышеперечисленного**

**Вариант №17**

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, дневник самоконтроля.
2. Спорт. Их краткая характеристика.

**Тестовое задание**

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. Какой спорт, в первую очередь, расширяет возможности человека в комплексном развитии физических качеств, гармонизации телесного развития и укреплении здоровья?
  - a. Олимпийский спорт
  - b. Профессиональный спорт
  - c. Массовый спорт**

**Вариант №18**

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

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

**Тестовое задание**

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. Что понимается под спортивной культурой человека?
  - a. Уровень компетенций
  - b. Обладание высокими телесными кондициями
  - c. Способность реализовать двигательный потенциал в соревнованиях**

**Вариант №19**

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

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

**Тестовое задание**

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

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

**Вариант №20**

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

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

**Тестовое задание**

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. При малоподвижной работе в перерыв лучше заняться ...
  - a. шахматами, шашками
  - b. физическими упражнениями**

- c. спокойным решением кроссвордов
- d. чтением газет и журналов с коллегами

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

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

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

Рабочая программа содержит:

- общую характеристику дисциплины;
- структуру и содержание дисциплины;
- условия реализации дисциплины;
- контроль и оценку результатов освоения дисциплины;
- 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 учебной дисциплины, их содержание, объём часов. Так же в содержании указаны общие и профессиональные компетенции на формирование которых направлено изучение дисциплины.

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

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

Рабочая программа завершается приложением – 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 43.02.06 Сервис на транспорте (по видам транспорта) и может быть рекомендована к использованию другими образовательными учреждениями профессионального и дополнительного образования, реализующими образовательную программу среднего профессионального образования.

Рецензент  
Преподаватель СПб ГБПОУ «АТТ»

Шумаков С.Ю.