

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 « 27 » апреля 2022 г.
№ 5

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
СПб ГБПОУ «АТТ»
от « 27 » апреля 2022 г.
№ 705/41д

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина: ОГСЭ.04 Физическая культура

Специальность: 23.02.05 Эксплуатация транспортного
электрооборудования и автоматики (по видам
транспорта, за исключением водного) (базовая
подготовка)

Форма обучения	заочная	
	на базе 9 кл.	на базе 11 кл.
Группа	-	ЗГ-25
Курс	-	1,2,3
Семестр	-	-
Обязательная аудиторная нагрузка, в т.ч.:	-	6
- лекции, уроки, час.	-	0
- практические занятия, час.	-	0
- лабораторные занятия, час.	-	0
- курсовой проект/работа, час.	-	0
- промежуточная аттестация, час.	-	6
Консультации, час.	-	6
Самостоятельная работа, час.	-	328
Итого объем образовательной программы, час.	-	340
Форма промежуточной аттестации	-	Итоговая письменная контрольная работа

2022 г.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности 23.02.05 Эксплуатация транспортного электрооборудования и автоматики (по видам транспорта, за исключением водного)(базовая подготовка),утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ №387 от 22.04.2014 г.

Разработчик:

Преподаватель СПб ГБПОУ «АТТ» Бойко И.А.

Рассмотрено и одобрено на заседании цикловой комиссии
№ 15 «Физическая культура и безопасность жизнедеятельности»
Протокол № 8 от « 09 » марта 2022 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 « 30 » марта 2022 г.

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

Акт согласования с работодателем
№ 6 от « 27 » апреля 2022 г.

Содержание

1	Общая характеристика программы дисциплины	4
1.1	Цели и планируемые результаты освоения программы дисциплины	4
1.2	Использование часов вариативной части образовательной программы	5
2	Структура и содержание программы дисциплины	6
2.1	Структура и объём дисциплины	6
2.2	Распределение нагрузки по курсам и семестрам	7
2.3	Тематический план и содержание дисциплины	8
3	Условия реализации программы дисциплины	16
3.1	Материально-техническое обеспечение	16
3.2	Информационное обеспечение	16
4	Контроль и оценка результатов освоения программы дисциплины	17
	Приложение 1 Комплект оценочных средств по дисциплине	18

1 Общая характеристика программы дисциплины

1.1 Цели и планируемые результаты освоения программы дисциплины

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:

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

Знать:

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

- основы здорового образа жизни.

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

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

Личностные результаты.

ЛР 13 Готовность обучающегося соответствовать ожиданиям работодателей: ответственный сотрудник, дисциплинированный, трудолюбивый, нацеленный на достижение поставленных задач, эффективно взаимодействующий с членами команды, сотрудничающий с другими людьми, проектно мыслящий.

ЛР 15 Приобретение обучающимися социально значимых знаний о нормах и традициях поведения человека как гражданина и патриота своего Отечества.

ЛР 18 Ценностное отношение обучающихся к людям иной национальности, веры, культуры; уважительного отношения к их взглядам.

ЛР 20 Ценностное отношение обучающихся к своему здоровью и здоровью окружающих, здоровому образу жизни и здоровой окружающей среде и т.д.

ЛР 21 Приобретение обучающимися опыта личной ответственности за развитие группы обучающихся.

ЛР 22 Приобретение навыков общения и самоуправления.

ЛР 23 Получение обучающимися возможности самораскрытия и самореализация личности.

ЛР 28 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ЛР 29 Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ЛР 31 Активно применяющий полученные знания на практике.

ЛР 33 Проявление терпимости и уважения к обычаям и традициям народов России и других государств, способности к межнациональному и межконфессиональному согласию.

ЛР 38 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ЛР 39 Проявлять доброжелательность к окружающим, деликатность, чувство такта и готовность оказать услугу каждому кто в ней нуждается.

1.3 Использование часов вариативной части образовательной программы

Дисциплина входит в общеобразовательный, общий гуманитарный и социально-экономический, учебный цикл и полностью состоит из часов вариативной части.

2 Структура и содержание программы дисциплины

2.1 Структура и объем дисциплины

Наименование разделов и (или) тем	Итого объем образовательной программы, час.	Самостоятельная работа, час.	Обязательная аудиторная нагрузка, час.					
			Всего	в том числе				
				лекции, уроки	практические занятия	лабораторные занятия	курсовой проект/ работа	промежуточная аттестация
Раздел 1 Основы физической культуры .Техника безопасности.	6	6						
Раздел 2 Легкая атлетика.	116	116						
Раздел 3 Баскетбол.	90	90						
Раздел 4 Волейбол.	90	90						
Раздел 5 Легкоатлетическая гимнастика.	16	16						
Раздел 6 Лыжная подготовка.	6	6						
Раздел 7 Плавание	4	4						
Промежуточная аттестация в форме ИПКР	6	-	6					6
Консультации	6							
Итого объем образовательной программы	340	328	6	0	0	0	0	6

2.2 Распределение часов по курсам и семестрам

№ п/п	Курс	I	II	III	ИТОГО
1.	Обязательная аудиторная нагрузка, в т.ч.:	2	2	2	6
	- лекции, уроки, час.	0	0	0	0
	- практические занятия, час.	0	0	0	0
	- лабораторные занятия, час.	0	0	0	0
	- курсовой проект/работа, час.	0	0	0	0
	- промежуточная аттестация, час.	2	2	2	6
2.	Консультации, час.	2	2	2	6
3.	Самостоятельная работа, час.	136	136	56	328
4.	Итого объем образовательной нагрузки, час.	140	140	60	340
5.	Форма промежуточной аттестации	Итоговая письменная контрольная работа	Итоговая письменная контрольная работа	Итоговая письменная контрольная работа	Итоговая письменная контрольная работа

2.3 Тематический план и содержание дисциплин

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр.	Коды формируемых компетенций, личностных результатов
	Курс 1				
	Самостоятельная работа.				
	Раздел 1 Основы физической культуры.	2			
	Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности. Техника безопасности .		Изучение рекомендованной литературы, дополнительной литературы просмотр телевизионных программ о здоровье Презентация по теме занятия	О1 О2 Д1 Д2	ОК 2,3,6 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
	Самостоятельная работа. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи.	2			
	Раздел 2 Легкая атлетика.	50			
	Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.		стадион	О1 О2 Д1	ОК 2,3,6 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
	Самостоятельная работа. 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.	50			
	Раздел 3.,5 Баскетбол. Атлетическая гимнастика.	40			
	Тема 4.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Тема 4.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение 2 шага – бросок кольцо с места.		Работа с литературой по закреплению и углублению теоретических знаний и	О1 О2 Д1	ОК 2,3,6 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр.	Коды формируемых компетенций, личностных результатов
	Самостоятельная работа. Работа с литературой по закреплению и углублению теоретических знаний и умений.	40	умений.		ЛР38,ЛР39
	Раздел 4,5. Волейбол. Атлетическая гимнастика (прыжки в высоту).	40			
	<p>Тема 5.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.</p> <p>Тема 5.2.Техника нижней подачи и приёма после неё</p> <p>Самостоятельная работа Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками 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</p>	40	Работа с литературой по закреплению и углублению теоретических знаний и умений.	О1 Д1	ОК 2,3,6 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
	Раздел 6. Лыжная подготовка	2			
	Лыжная подготовка (в случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой). Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы.		Работа с литературой по закреплению и углублению теоретических знаний и умений.	О1 Д1	ОК 2,3,6 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
	Самостоятельная работа. Работа с литературой по закреплению и углублению теоретических знаний и умений.	2			
	Раздел 7. Плавание	2	6		

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр.	Коды формируемых компетенций, личностных результатов
	<p>Тема 7.1. Обучение технике плавания способом: «кроль на груди».</p> <p>Обучение технике плавания способом: «кроль на груди», обучение старту, поворотам. Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой. Совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине.</p> <p>Самостоятельная работа. Работа с литературой по закреплению и углублению теоретических знаний и умений.</p>	2	<p>Бассейн</p> <p>Работа с литературой по закреплению и углублению теоретических знаний и умений.</p>	О1 Д1	ОК 2,3,6 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
1	Промежуточная аттестация в форме итоговой письменной контрольной работы.	2			
	Консультации	2			
	Всего за 1 курс	140			
	2 курс				
	Раздел 1 Основы физической культуры.	2			
	<p>Тема 1.2.Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека.</p> <p>Самостоятельная работа. Работа с литературой по закреплению и углублению теоретических знаний и умений.</p>	2	<p>Изучение рекомендованной литературы, дополнительной литературы просмотр телевизионных программ о здоровье Презентация по теме занятия</p>	О1 О2 Д1 Д2	ОК 2,3,6 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
	Раздел 2. Легкая атлетика. Атлетическая гимнастика.	50			
	Тема 2.2. Бег на длинные дистанции			О1	ОК 2,3,6

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр.	Коды формируемых компетенций, личностных результатов
	<p>Техника бега на дистанции 2000 м, Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени Выполнение упражнений на силу, выносливость и координацию.</p> <p>Самостоятельная работа. Обучение старту, поворотам. Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой. Совершенствование техники движений рук, ног. Работа с литературой по закреплению и углублению теоретических знаний и умений.</p>	50			ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
	Раздел 3,5 Баскетбол. Атлетическая гимнастика.	40			
	<p>Тема 4.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.</p> <p>Самостоятельная работа. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста Упражнения на общую выносливость, координацию, ловкость, точность движений</p>	40	спорт зал баскетбольные мячи Работа с литературой по закреплению и углублению теоретических знаний и умений.	О1 О2 Д1 Д2	ОК 2,3,6 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
	Раздел 4,5. Волейбол. Атлетическая гимнастика (прыжки в высоту).	40			
	<p>Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным Мячом.</p>		спорт зал волейбольные мячи. Работа с литературой	О1 О2 Д1	ОК 2,3,6 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр.	Коды формируемых компетенций, личностных результатов
	<p>Самостоятельная работа. Техника прямого нападающего удара Отработка техники прямого нападающего удара Подтяг. Вис. Отжим. Челночный бег. Кувырки. Упражнения с отягощениями. Дартс. Настольный теннис. Техника прямого нападающего удара Учебная игра с применением изученных положений.</p>	40	по закреплению и углублению теоретических знаний и умений	Д2	ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
	Раздел 6. Лыжная подготовка	2			
	<p>Тема 6.2. Лыжная подготовка. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Лыжная подготовка (в случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой).</p>		Стадион по закреплению и углублению теоретических знаний и умений	О1 Д1	ОК 2,3,6 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
	<p>Самостоятельная работа. Работа с литературой по закреплению и углублению теоретических знаний и умений.</p>	2			
	Раздел 7. Плавание	2			
	<p>Тема 7.2. Обучение технике плавания способом: «брасс». Совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации.</p>		по закреплению и углублению теоретических знаний и умений	О1	ОК 2,3,6 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
	<p>Самостоятельная работа. Работа с литературой по закреплению и углублению</p>	2			

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр.	Коды формируемых компетенций, личностных результатов
	теоретических знаний и умений.				
2	Промежуточная аттестация в форме итоговой письменной контрольной работы.	2			
	Консультации	2			
	Всего за 2 курс	140			
	3 курс				
	Раздел 1 Основы физической культуры.	2			
	Тема1.3 Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. Самостоятельная работа. Работа с литературой по закреплению		Изучение рекомендованной литературы, дополнительной литературы просмотр телевизионных программ о здоровье Презентация по теме занятия	О1 О2 Д1 Д2	ОК 2,3,6 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
	Самостоятельная работа. Работа с литературой по закреплению и углублению теоретических знаний и умений.	2			
	Раздел 2. Легкая атлетика.	12			
	Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов		Работа с литературой по закреплению и углублению теоретических знаний и умений. Стадион.	О1	ОК 2,3,6 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
	Самостоятельная работа. Выполнение упражнений на силу, выносливость и координацию. Техника бега на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега. Техника метания гранаты Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций 10				

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр.	Коды формируемых компетенций, личностных результатов
	Техника метания гранаты, Самостоятельная работа. Обучение технике плавания способом: «басс». Совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине.	12			
	Раздел 3,5 Баскетбол. Атлетическая гимнастика. Профессионально прикладная физическая подготовка.	20			
	Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Самостоятельная работа. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре 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 владения баскетбольным мячом Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре Выполнение простых акробатических упражнений, подтягивание, поднимание туловища из разных положений, отжимание, челночный бег, кувырки вперед (назад), стойка на лопатках, работа на тренажерах	20	Работа с литературой по закреплению и углублению теоретических знаний и умений. Спорт зал ,баскетбольные мячи	О1	ОК 2,3,6 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
	Раздел 4,5. Волейбол. Атлетическая гимнастика (прыжки в высоту).	20			

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр.	Коды формируемых компетенций, личностных результатов
	<p>Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом</p> <p>Тема 4.5. Атлетическая гимнастика. Прыжки в высоту.</p> <p>Самостоятельная работа. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе Выполн простых акробатических упражнений, подтягивание, поднимание туловища из разных положений, отжимание, челночный бег, кувырки вперед (назад), стойка на лопатках, работа на тренажерах. Контрольные работы: Челночный бег 4х9м, 10х10м на время; Поднимание туловища, подтягивание, сгибание-разгибание рук, вис на согнутых руках, наклон туловища, приседание на одной ноге. Прыжки в высоту способом перешагивания. Совершенствование техники прыжка в высоту способом перешагивания с полного разбега.</p>	20	Работа с литературой по закреплению и углублению теоретических знаний и умений. Спорт зал ,волейбольные мячи	О1	ОК 2,3,6 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
	Раздел 6. Лыжная подготовка	2			
	<p>Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). Лыжная подготовка (в случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой).</p> <p>Самостоятельная работа. Работа с литературой по закреплению и углублению теоретических знаний и умений.</p>	2	Стадион по закреплению и углублению теоретических знаний и умений	О1	ОК 2,3,6 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
3	Промежуточная аттестация в форме итоговой письменной	2			

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр.	Коды формируемых компетенций, личностных результатов
	контрольной работы.				
	Консультации	2			
	Всего за 3 курс	60			
	Итого объем образовательной программы	340			

3 Условия реализации программы дисциплины

3.1 Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы должны быть предусмотрены учебные помещения.

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

3.2 Информационное обеспечение

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

Основная литература:

1. **Решетников Н.В.** Физическая культура. Учебник ОИЦ Академия. 2017 г.
2. **Виленский, М.Я.** Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2021. — 214 с. — ISBN 978-5-406-08169-3. — URL: <https://book.ru/book/939387> (дата обращения: 18.02.2021). — Текст : электронный.

Дополнительная литература:

1. **Бурякин, Ф.Г.** Лечебная физическая культура и массаж : учебник / Бурякин Ф.Г., Мартынихин В.С. — Москва : КноРус, 2021. — 280 с.
2. **Кузнецов, В.С.** Теория и история физической культуры + eПриложение: дополнительные материалы : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2021. — 448 с.

4 Контроль и оценка результатов освоения программы дисциплины

4.1 Результаты освоения, критерии и методы оценки

Результаты освоения	Показатели оценки	Формы и методы оценки
Уметь:		
У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Выполнение индивидуальных заданий	Выполнение двигательных тестов. Текущий контроль успеваемости
Знать:		
З1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Демонстрировать знания роли физической культуры	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование
З2. Основы здорового образа жизни.	Демонстрировать знания основ здорового образа жизни	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование

КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Дисциплина: ОГСЭ.04 Физическая культура

Специальность: 23.02.05 Эксплуатация транспортного
электрооборудования и автоматики (по видам
транспорта, за исключением водного) (базовая
подготовка)

Форма обучения	заочная	
	на базе 9 кл.	на базе 11 кл.
Группа	-	ЗГ-25
Курс	-	1,2,3
Семестр		-
Форма промежуточной аттестации	-	Итоговая письменная контрольная работа

2022 г.

Разработчик:

Преподаватель СПб ГБПОУ «АТТ» Бойко И.А.

Рассмотрено и одобрено на заседании цикловой комиссии
№ 15 «Физическая культура и безопасность жизнедеятельности»
Протокол № 8 от « 09 » марта 2022 г.

Председатель ЦК Бойко И.А.

Проверено:

Методист Потапова Ю.В.

Зав. Методическим кабинетом Мельникова Е.В.

Рекомендовано и одобрено:
Методическим советом СПб ГБПОУ «АТТ»
Протокол № 4 от « 30 » марта 2022 г.

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

Акт согласования с работодателем
№6 от « 27 » апреля 2022 г.

Принято
на заседании педагогического совета
Протокол №5 от « 27 » апреля 2022 г.

Утверждено
Приказом директора СПб ГБПОУ «АТТ»
№ 705/41д от « 27 » апреля 2022 г.

1 Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

1.1 Общие положения

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

Комплект КОС включает контрольные материалы для проведения промежуточной аттестации в форме итоговой письменной контрольной работы

Комплект КОС может быть использован другими образовательными учреждениями профессионального и дополнительного образования, реализующими образовательную программу среднего профессионального образования: при сдаче норм ГТО.

1.2 Распределение контрольных заданий по элементам умений и знаний

Содержание учебного материала по программе	Тип контрольного задания		
	У1	З1	З2
Раздел 1. Основы физической культуры			
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	ИПАКР	ИПАКР	ИПАКР
Тема 1.2 Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом.	ИПАКР	ИПАКР	ИПАКР
Раздел 2. Легкая атлетика			
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	ИПАКР	ИПАКР	ИПАКР
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции.	ИПАКР	ИПАКР	ИПАКР
Тема 2.3. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	ИПАКР	ИПАКР	ИПАКР
Раздел 3. Баскетбол			
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	ИПАКР	ИПАКР	ИПАКР
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение 2 шага – бросок кольцо с места.	ИПАКР	ИПАКР	ИПАКР
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.	ИПАКР	ИПАКР	ИПАКР
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	ИПАКР	ИПАКР	ИПАКР
Раздел 4. Волейбол			
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.	ИПАКР	ИПАКР	ИПАКР
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё.	ИПАКР	ИПАКР	ИПАКР
Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара.	ИПАКР	ИПАКР	ИПАКР
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	ИПАКР	ИПАКР	ИПАКР
Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика			
Тема 5.1. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	ИПАКР	ИПАКР	ИПАКР
Тема 5.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	ИПАКР	ИПАКР	ИПАКР
Раздел 6. Лыжная подготовка			
Тема 6.1. Лыжная подготовка.	ИПАКР	ИПАКР	ИПАКР

Содержание учебного материала по программе	Тип контрольного задания		
	У1	З1	З2
Раздел 7. Плавание			
Тема 7.1. Обучение технике плавания способом: «кроль на груди».	ИПАКР	ИПАКР	ИПАКР
Тема 7.2. Обучение технике плавания способом: «брасс».	ИПАКР	ИПАКР	ИПАКР

Условные обозначения: ИПАКР - итоговая письменная аудиторная контрольная работа

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 контрольной работы все студенты.

Количество вариантов контрольных заданий: 10.

Время проведения: 90 минут.

Требования к содержанию, объему, оформлению и представлению: Каждый вариант итоговой письменной контрольной работы 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 контрольной работы 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 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 (б) 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 (б) 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.

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу

по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура
для специальности 23.02.05 Эксплуатация транспортного электрооборудования и
автоматики (по видам транспорта, за исключением водного) (базовая подготовка).

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

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 23.02.05 Эксплуатация транспортного электрооборудования и автоматики (по видам транспорта, за исключением водного) (базовая подготовка), утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ №387 от 22.04.2014 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 ОГСЭ.04 Физическая культура способствует в подготовке квалифицированных и компетентных специалистов по специальности 23.02.05 Эксплуатация транспортного электрооборудования и автоматики (по видам транспорта, за исключением водного) (базовая подготовка) 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.