

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 « 26 » августа 2023 г.  
№ 5

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом директора  
СПб ГБПОУ «АТТ»  
от « 26 » августа 2023 г.  
№ 872/149а

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина: ОГСЭ.04 Физическая культура

Специальность: 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт  
двигателей, систем и агрегатов автомобилей

Форма обучения	заочная	
	на базе 9 кл.	на базе 11 кл.
Группа	-	ЗР-35, 36, 37
Курс	-	1, 2, 3
Семестр	-	-
Обязательная аудиторная нагрузка, в т.ч.:	-	160
- лекции, уроки, час.	-	-
- практические занятия, час.	-	-
- лабораторные занятия, час.	-	0
- курсовой проект/работа, час.	-	0
- промежуточная аттестация, час.	-	6
Консультации, час.	-	6
Самостоятельная работа, час.	-	148
Итого объём образовательной программы, час.	-	160
Форма промежуточной аттестации	-	Итоговая письменная контрольная работа

2023 г.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ №1568 от 09.12.2016г.

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 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 « 29» марта 2023 г.

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

Акт согласования с работодателем  
№7 от « 26 » апреля 2023 г.

## Содержание

1	Общая характеристика программы	4
1.1	Цели и планируемые результаты освоения программы	4
1.2	Использование часов вариативной части образовательной программы	5
2	Структура и содержание программы	6
2.1	Структура и объём программы	6
2.2	Распределение нагрузки по курсам и семестрам	7
2.3	Тематический план и содержание программы	8
3	Условия реализации программы	17
3.1	Материально-техническое обеспечение программы	17
3.2	Информационное обеспечение программы	17
4	Контроль и оценка результатов освоения программы	18
4.1	Результаты освоения, критерии и методы оценки программы	18
	Приложение 1 Комплект контрольно-оценочных средств	19

## **1 Общая характеристика программы**

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

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

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

Уметь:

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

У2 - Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

У3 - Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).

Знать:

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

З2 - Основы здорового образа жизни;

З3 - Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности).

**Изучение дисциплины направлено на формирование следующих общих 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 не предусматривает использование 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	6	6						
Раздел 2. Легкая атлетика	40	40						
Раздел 3. Баскетбол	30	30						
Раздел 4. Волейбол	30	30						
Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика	30	30						
Раздел 6. Лыжная подготовка	6	6						
Раздел 7. Плавание	6	6						
Курсовой проект/работа	-	-						
Итоговое занятие	-	-						
Промежуточная аттестация в форме ИПКР	6							6
Промежуточная аттестация в форме экзамена	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Консультации</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	<b>6</b>				<b>-</b>
<b>Итого объем образовательной программы</b>	<b>160</b>	<b>148</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6</b>

## 2.2 Распределение часов по курсам и семестрам

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

№ п/п	Учебный год	2023/2024	2024/2025	2025/2026	ИТОГО
	Курс	I	II	III	
1.	<b>Обязательная аудиторная нагрузка, в т.ч.:</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>6</b>
	- 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.	<b>Консультации, час.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>6</b>
3.	<b>Самостоятельная работа, час.</b>	<b>49</b>	<b>49</b>	<b>50</b>	<b>148</b>
4.	<b>Итого объем образовательной нагрузки, час.</b>	<b>53</b>	<b>53</b>	<b>54</b>	<b>160</b>
5.	<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>ИПКР</b>	<b>ИПКР</b>	<b>ИПКР</b>	<b>ИПКР</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.	Коды формируемых компетенций, личностных результатов
	<b>Курс 1</b>				
	<b>Самостоятельная работа.</b>				
	<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>	<b>2</b>			
	<p>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и Социокультурное развитие личности.</p> <p><b>Самостоятельная работа.</b>            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. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека.</p>	2	Изучение рекомендованной литературы, дополнительной литературы просмотр телевизионных программ о здоровье Презентация по теме занятия	О1 О2 Д1 Д2	ОК 01, 02, 04, 05, 06, 07, 08, 09
	<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>	<b>13</b>			
	<p>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.</p> <p><b>Самостоятельная работа.</b>            1.Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.            2. Техника прыжка в длину с места. Техника безопасности на занятии Л/а. Техника беговых упражнений Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.            Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на</p>	13	стадион	О1 О2 Д1 Д2	ОК 01, 02, 04, 05, 06, 07, 08, 09



№ 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
	дистанции 300 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 1000 м., контрольный норматив. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив				
	<b>Раздел 3. Баскетбол</b>	<b>10</b>			
	Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение 2 шага – бросок кольцо с места			О1 Д1 Д2	ОК 01, 02, 04, 05, 06, 07, 08, 09
	<b>Самостоятельная работа.</b> Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».	10			
	<b>Раздел 4. Волейбол</b>	<b>10</b>			
	Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.			О1 Д1 Д2	ОК 01, 02, 04, 05, 06, 07, 08, 09
	<b>Самостоятельная работа.</b> Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке:	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
	<p>Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча.</p> <p>Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.</p> <p>Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.</p>				
	<b>Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика</b>	<b>10</b>			
	<p>Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах</p> <p><b>Самостоятельная работа.</b> 1.Техника коррекции фигуры 2.Подтягивание. Вис. Отжимание. Челночный бег. Кувырки. Упражнения с отягощениями. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Круговая тренировка на 5 - 6 станций 10. Выполнение 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.</p>	10		О1 Д1 Д2	ОК 01, 02, 04, 05, 06, 07, 08, 09
	<b>Раздел 6. Лыжная подготовка</b>	<b>2</b>			
	Тема 6.1. Лыжная подготовка.		стадион	О1	ОК 01, 02, 04,
	<p><b>Самостоятельная работа.</b> Лыжная подготовка (в случае отсутствия снега может быть</p>	2		Д1 Д2	05, 06, 07, 08, 09

№ 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
	заменена кроссовой подготовкой). Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности.				
	<b>Раздел 7. Плавание</b>	<b>2</b>			
	Тема 7.1. Обучение технике плавания способом: «кроль на груди».	2	бассейн	О1 Д1 Д2	ОК 01, 02, 04, 05, 06, 07, 08, 09
	<b>Самостоятельная работа.</b> Обучение технике плавания способом: «кроль на груди», «кроль на спине». 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. Освоение элементов игры в водное поло (юноши), элементов фигурного плавания (девушки).				
<b>1</b>	<b>Промежуточная аттестация в форме итоговой письменной контрольной работы.</b>	<b>2</b>			
<b>2</b>	<b>Консультации</b>	<b>2</b>			
	<b>Всего за 1 курс</b>	<b>53</b>			
	<b>2 курс</b>				
	<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>	<b>2</b>			
	Тема 1.2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом.		Изучение рекомендованной литературы, дополнительной литературы	О1 Д1 Д2	ОК 01, 02, 04, 05, 06, 07, 08, 09
	<b>Самостоятельная работа.</b> Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	2			
	<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>	<b>13</b>			

№ 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 2.2. Бег на длинные дистанции</p> <p><b>Самостоятельная работа.</b> Техника бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений. Техника бега по дистанции (беговой цикл). Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг). Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени. Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени.</p>	13	стадион	О1 Д1 Д2	ОК 01, 02, 04, 05, 06, 07, 08, 09
	<b>Раздел 3. Баскетбол</b>	<b>10</b>			
	<p>Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.</p> <p><b>Самостоятельная работа.</b> 1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. 2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. 3. 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.</p>	10	Спортивный зал	О1 Д1 Д2	ОК 01, 02, 04, 05, 06, 07, 08, 09
	<b>Раздел 4. Волейбол</b>	<b>10</b>			
	<p>Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё.</p> <p>Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара.</p>			О1 Д1	ОК 01, 02, 04, 05, 06, 07, 08,

№ 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><b>Самостоятельная работа.</b> Техника нижней подачи и приёма после неё. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё. Техника прямого нападающего удара. Отработка техники прямого нападающего удара.</p>	10		Д2	09
	<b>Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика</b>	<b>10</b>			
	<p>Тема 5.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка.</p> <p><b>Самостоятельная работа.</b> Дартс. Настольный теннис. Фитнес. Ритмическая гимнастика. Гимнастическая аэробика.</p>	<b>10</b>	Спортивный зал	О1 Д1 Д2	ОК 01, 02, 04, 05, 06, 07, 08, 09
	<b>Раздел 6. Лыжная подготовка</b>	<b>2</b>			
	<p>Тема 6.1. Лыжная подготовка.</p> <p><b>Самостоятельная работа.</b> Лыжная подготовка (в случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой). Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км</p>	2	стадион	О1 Д1 Д2	ОК 01, 02, 04, 05, 06, 07, 08, 09
	<b>Раздел 7. Плавание</b>	<b>2</b>			
	<p>Тема 7.2. Обучение технике плавания способом: «брасс».</p> <p><b>Самостоятельная работа.</b> Обучение технике плавания способом: «брасс». Обучение старту, поворотам. Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой. Совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации. Освоение элементов игры в водное поло (юноши), элементов фигурного плавания (девушки).</p>	2	бассейн	О1 Д1 Д2	ОК 01, 02, 04, 05, 06, 07, 08, 09

№ 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
3	<b>Промежуточная аттестация в форме итоговой письменной контрольной работы.</b>	2			
4	<b>Консультации</b>	2			
	<b>Всего за 2 курс</b>	53			
	<b>3 курс</b>				
	<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>	2			
	Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и Социокультурное развитие личности Тема 1.2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом.		Изучение рекомендованной литературы, дополнительной литературы	О1 Д1 Д2	ОК 01, 02, 04, 05, 06, 07, 08, 09
	<b>Самостоятельная работа.</b> Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	2			
	<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>	14			
	Тема 2.3. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.		стадион	О1 Д1 Д2	ОК 01, 02, 04, 05, 06, 07, 08, 09
	<b>Самостоятельная работа.</b> Техника бега на средние дистанции. Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши. Выполнение контрольного норматива: прыжка 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.	14			

№ 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
	Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив. Техника метания гранаты. Техника метания гранаты, контрольный норматив.				
	<b>Раздел 3. Баскетбол</b>	<b>10</b>			
	Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. <b>Самостоятельная работа.</b> Техника владения баскетбольным мячом. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.	10	Спортивный зал	О1 Д1 Д2	ОК 01, 02, 04, 05, 06, 07, 08, 09
	<b>Раздел 4. Волейбол</b>	<b>10</b>			
	Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом. <b>Самостоятельная работа.</b> Техника прямого нападающего удара. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	10	Спортивный зал	О1 Д1 Д2	ОК 01, 02, 04, 05, 06, 07, 08, 09
	<b>Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика</b>	<b>10</b>			
	Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах.		Спортивный зал	О1 Д1	ОК 01, 02, 04, 05, 06, 07, 08,

№ 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
	<b>Самостоятельная работа.</b> Техника коррекции фигуры. Подтягивание. Вис. Отжимание. Челночный бег. Кувырки. Упражнения с отягощениями. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц.	10		Д2	09
	<b>Раздел 6. Лыжная подготовка</b>	2			
	Лыжная подготовка (в случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой). <b>Самостоятельная работа.</b> Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км	2	стадион	О1 Д1 Д2	ОК 01, 02, 04, 05, 06, 07, 08, 09
	<b>Раздел 7. Плавание</b>	2			
	Совершенствование техники плавания способом: «кроль на груди», способом: «брасс». <b>Самостоятельная работа.</b> Совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации. Освоение элементов игры в водное поло (юноши), элементов фигурного плавания (девушки).	2	бассейн	О1 Д1 Д2	ОК 01, 02, 04, 05, 06, 07, 08, 09
5	<b>Промежуточная аттестация в форме итоговой письменной контрольной работы.</b>	2			
6	<b>Консультации</b>	2			
	<b>Всего за 3курс</b>	<b>54</b>			
	<b>Итого объем образовательной программы</b>	<b>160</b>			



### **3 Условия реализации программы дисциплины**

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

Для реализации программы должны быть предусмотрены учебные помещения.

- 1) Спортивный зал.
- 2) Тренажерный зал.

#### **3.2 Информационное обеспечение**

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

##### **Основная литература:**

1. Виленский М.Я. Физическая культура :учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2022 — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — URL: <https://book.ru/book/943895>(дата обращения: 24.10.2022). — Текст : Электронный.

2.. 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. идоп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023 — 322 с. — (Профессиональное образование).

##### **Дополнительная литература:**

1. Кузнецов В. Физическая культура : учебник / Кузнецов В., С., Колодницкий Г., А. — Москва : КноРус, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-406-08271-3. — URL: <https://book.ru/book/940094> (дата обращения: 23.12.2022). — Текст : электронный.

2. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Издательство Юрайт, 2023 — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495699>

## 4 Контроль и оценка результатов освоения программы дисциплины

### 4.1 Результаты освоения, критерии и методы оценки

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
З2. Основы здорового образа жизни.	Демонстрировать знания основ здорового образа жизни	Устный опрос, тестирование
З3. 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

## КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Дисциплина: ОГСЭ.04 Физическая культура

Специальность: 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт  
двигателей, систем и агрегатов автомобилей

Форма обучения	заочная	
	на базе 9 кл.	на базе 11 кл.
Группа	-	ЗР-35, 36, 37
Курс	-	1, 2, 3
Семестр	-	
Форма промежуточной аттестации	-	Итоговая письменная контрольная работа

2023 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 2023 г.

Председатель ЦК Бойко И.А.

Проверено:

Методист Алексеенкова П.А.

Зав. методическим кабинетом Мельникова Е.В.

Рекомендовано и одобрено:

Методическим советом СПб ГБПОУ «АТТ»  
Протокол № 4 от « 29 » марта 20223г.

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

Акт согласования с работодателем  
№7 от « 26 » апреля 2023 г.

Принято

на заседании педагогического совета  
Протокол №5 от « 26 » апреля 20223г.

Утверждено

Приказом директора СПб ГБПОУ «АТТ»  
№872/149а от « 26 » апреля 2023 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

## 1.2 Распределение контрольных заданий по элементам умений и знаний

Содержание учебного материала по программе	Тип контрольного задания					
	У1	У2	У3	З1	З2	З3
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>						
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности				Р		
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>						
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	УН	КН	ГТО	ДН		
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции.	УН	КН	ГТО	ДН	СД	
Тема 2.3. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	УН	КН	ГТО	ДН		СД
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>						
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	УН		КН		УС	
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение 2 шага – бросок кольцо с места.	УН		КН			УС
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.	УН		КН	Р		
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	УН					
<b>Раздел 4. Волейбол</b>						
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.	УН		КН	ДН	УС	СД
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё.	УН	КН		ДН	УС	
Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара.	УН	КН		ДН	УС	
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	УН		КН	Р	УС	СД
<b>Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика</b>						
Тема 5.1. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	УН		ГТО		УС	СД
Тема 5.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка.		КН		Р	ДН	
<b>Раздел 6. Лыжная подготовка</b>						
Тема 6.1. Лыжная подготовка.	УН		ГТО	ДН	УС	

Содержание учебного материала по программе	Тип контрольного задания					
	У1	У2	У3	З1	З2	З3
<b>Раздел 7. Плавание</b>						
Тема 7.1. Обучение технике плавания способом: «кроль на груди».	УН		ГТО	ДН	УС	
Тема 7.2. Обучение технике плавания способом: «брасс».	УН		ГТО	ДН	УС	

Условные обозначения:

УН – учебные нормативы

ГТО – нормативы комплекса ГТО

Р – реферат

СД – судейство соревнований

ДН – дневник самоконтроля

УС – участие в соревнованиях

КН – контрольные нормативы

## **2 Пакет экзаменатора**

### **1.1 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: 20.

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.

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
  - 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...
  - 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
  - с. 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

в. сколиоз

**с. 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 ...

а. шахматами, шашками

**б. физическими упражнениями**

с. спокойным решением кроссвордов

д. 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 ...

а. только от роста тела

б. только от уровня функциональной подготовленности

**с. 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?

а. Олимпийский спорт

б. Профессиональный спорт

**с. 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?

а. Уровень компетенций

б. Обладание высокими телесными кондициями

### **с. 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 активностью

**с. 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

#### **с. 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 ...
  - a. шахматами, шашками
  - b. физическими упражнениями
  - c. спокойным решением кроссвордов
  - d. 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...
  - a. не изменяется
  - b. повышается
  - c. 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»?
  - a. Сфера досуга
  - b. Система оздоровительных мероприятий
  - c. 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...
  - a. не изменяется
  - b. повышается**
  - c. 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?
  - a. Уровень компетенций
  - b. Обладание высокими телесными кондициями
  - c. 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 ...
  - a. шахматами, шашками
  - b. физическими упражнениями**
  - c. спокойным решением кроссвордов
  - d. 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?
  - a. частота сердечных сокращений
  - b. спортивный результат
  - c. 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»?
  - 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. 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
- с. 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

**с. 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

**с. 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



### **с. 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 активностью

**с. 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

**с. 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

### 3 курс

#### **Вариант №1**

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Становление системы физического воспитания в России.
2. Средства физического воспитания. Общая характеристика.

#### **Тестовое задание**

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

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

#### **Вариант №2**

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Цель и специфические задачи физического воспитания.
2. Физические упражнения - основное средство физического воспитания:
  - определение понятия;
  - содержание и форма ФУ.

#### **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. Физическая культура и ее сущность.
2. Массовый спорт. Его цели и задачи.

#### **Тестовое задание**

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

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

#### **Вариант №4**

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Техника бега на короткие дистанции (задачи (б) с примерами физических упражнений).
2. Средства и методы развития скорости.

#### **Тестовое задание**

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

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

### **Вариант №5**

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Здоровый образ и его составляющие
2. Утомление при физической и умственной работе.

#### **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 №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 ...

- а. только от роста тела
- б. только от уровня функциональной подготовленности

#### **с. всего вышеперечисленного**

### **Вариант №7**

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Что такое систолическое и диастолическое давление. Нормальные показатели давления для здорового человека.
2. 5 основных составляющих здорового образа жизни.

#### **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?

- а. Олимпийский спорт
- б. Профессиональный спорт

#### **с. Массовый спорт**

### **Вариант №8**

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Основные цели и задачи дисциплины «Физическая культура».
2. Гиподинамия и гипокinezия - суть отрицательного воздействия данных социально-биологических явлений на человека.

#### **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 №9**

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Что происходит с мышечной и костной тканью под воздействием физической нагрузки.
2. Наиболее важные и доступные для самостоятельной оценки показатели самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.

#### **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. Что такое «острый мышечный миозит». При нарушении, каких условий занятий он возникает. Почему необходимо продолжать занятия физкультурой при этом нежелательной явлении
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. Какие виды физической культуры и спорта можно использовать для развития выносливости. Дайте характеристику «циклическим» и «ациклическим» упражнениям.
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. Какие упражнения можно использовать для развития ловкости (координации движений).
2. Перечислите основные формы проявления гибкости

#### **Тестовое задание**

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. У здорового человека систолическое давление при высокой физической нагрузке...
  - a. не изменяется

**в. повышается**

с. понижается

### ***Вариант №13***

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Роль положительной мотивации студентов к занятиям физической культурой. Назовите понятия, образующие блок мотивации и охарактеризуйте их.
2. Гигиена: определение понятия, цели и задачи

#### **Тестовое задание**

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. Что является субъективным показателем самоконтроля?

а. частота сердечных сокращений

б. спортивный результат

**с. самочувствие**

### ***Вариант №14***

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Активный отдых: определение, понятия и виды.

2. Характеристика техники спортивной ходьбы.

#### **Тестовое задание**

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

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

а. лордоз

б. сколиоз

**с. все перечисленное**

### ***Вариант №15***

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Физическая культура-это?

2. Основным средством физического воспитания являются?

#### **Тестовое задание**

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

Наиболее важным физическим качеством для здоровья человека является:

1. сила

2. выносливость;

3. быстрота;

### ***Вариант №16***

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. К основным физическим качествам относятся?

2. Дайте определение «паспортному» и «биологическому» возрасту.

#### **Тестовое задание**

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. Жизненная емкость легких человека зависит ...

а. только от роста тела

б. только от уровня функциональной подготовленности

**с. всего вышеперечисленного**

### ***Вариант №17***

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Какими факторами определяется физическое развитие человека.
2. Три критерия уровня физической культуры личности

**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. Любительский и профессиональный спорт.
2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**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. Здоровый образ жизни и его составляющие. Влияние защитных сил организма на уровень физической активности.
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 активностью
  - c. Стилю жизни, соответствующему идеологии Олимпийской Хартии**

**Вариант №20**

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
2. Культура двигательной деятельности. Влияние физических упражнений на организм человека. Физическая культура – необходимая основа гармоничного развития личности.

**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 ОГСЭ.04 Физическая культура  
по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей.

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

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ №1568 от 09.12.2016 г. 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 учебной дисциплины, их содержание, объём часов. Также в содержании указаны общие 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 ОГСЭ.04 Физическая культура способствует подготовке квалифицированных и компетентных специалистов по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов 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»

Шумаков С.Ю.