

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 апреля 2023 г.  
№ 5

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

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина: ОГСЭ. 04 Физическая культура

Специальность 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по  
отраслям)

Форма обучения	очная	
	на базе 9 кл.	на базе 11 кл.
Группа	ДБ-31	-
Курс	2,3	-
Семестр	3-6	-
Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем, в т.ч.:	200	-
- лекции, уроки, час.	8	-
- практические занятия, час.	184	-
- лабораторные занятия, час.	0	-
- курсовой проект/работа, час.	0	-
- промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта, час.	8	-
Промежуточная аттестация в форме экзамена, в т.ч	-	-
- самостоятельная работа, час.	-	-
- консультации, час.	-	-
- экзамен, час.	-	-
Самостоятельная работа, час.	-	-
Итого объём образовательной программы, час.	200	-

2023 г.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 69 от 05.02.2018 года.

Разработчик:

Преподаватель СПб ГБПОУ «АТТ» Бойко И.А.

Рассмотрено и одобрено на заседании цикловой комиссии  
№ номер ЦК 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 Сахарова Н.Е.

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  
№ 8 от 26 апреля 2023 г.

## Содержание

1	Общая характеристика программы	3
1.1	Цели и планируемые результаты освоения программы	3
1.2	Использование часов вариативной части образовательной программы	4
2	Структура и содержание программы	5
2.1	Структура и объём программы	5
2.2	Распределение нагрузки по курсам и семестрам	6
2.3	Тематический план и содержание программы	7-14
3	Условия реализации программы	15
3.1	Материально-техническое обеспечение программы	15
3.2	Информационное обеспечение программы	15
4	Контроль и оценка результатов освоения программы	16
	Приложение 1 Комплект контрольно-оценочных средств	17

## **1 Общая характеристика программы**

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

#### **Цели дисциплины:**

Формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

**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).**

#### Общие компетенции.

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

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

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

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

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

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

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

<b>Знания и умения, которые углубляются</b>	<b>Наименование раздела, темы</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Обоснование включения в рабочую программу</b>
использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Волейбол	16	Для совершенствования практических навыков владения техникой и тактикой игры
	Баскетбол	16	Для совершенствования практических навыков владения техникой и тактикой игры
	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	8	Контроль и оценка результатов освоения
<b>Итого</b>		<b>40</b>	

## 2 Структура и содержание программы

### 2.1 Структура и объем программы

Наименование разделов и (или) тем	Итого объем образовательной программы, час.	Самостоятельная работа, час.	Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час.					
			Всего	в том числе				
лекции, уроки	практические занятия	лабораторные занятия		курсовой проект/ работа	промежуточная аттестация			
Введение	-	-						
Раздел 1 Правила техники безопасности при занятии физической культурой.	8	-	8	8	-	-	-	-
Раздел 2 Легкая атлетика.	56	-	56	-	56	-	-	-
Раздел 3 Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов.	26	-	26	-	26	-	-	-
Раздел 4 Спортивные игры. Баскетбол. Волейбол. Мини-футбол.	54	-	54	-	54	-	-	-
Раздел 5. Виды спорта (по выбору).	22	-	22	-	22	-	-	-
Раздел 6. Силовая подготовка.	22	-	22	-	22	-	-	-
Раздел 7 Плавание.	4	-	4	-	4	-	-	-
Итоговое занятие	-	-	-	-	-	-	-	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	8	-	-	-	-	-	-	8
Промежуточная аттестация в форме экзамена	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Итого объем образовательной программы</b>	<b>200</b>	<b>0</b>	<b>200</b>	<b>8</b>	<b>184</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8</b>

## 2.2 Распределение часов по курсам и семестра

### Распределение часов по курсам и семестрам на базе основного общего образования (9 классов)

№ п/п	Учебный год	2023/2024		2024/2025		2025/2026		2026/2027		ИТОГО
	Курс	I		II		III		IV		
	Семестр	1	2	3	4	5	6	7	8	
1.	<b>Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем, в т.ч.:</b>			<b>68</b>	<b>84</b>	<b>26</b>	<b>22</b>			<b>200</b>
	- лекции, уроки, час.			2	2	2	2			8
	- практические занятия, час.			64	80	22	18			184
	- лабораторные занятия, час.			0	0	0	0			0
	- курсовой проект/работа, час.			0	0	0	0			0
	- промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта, час.			2	2	2	2			8
2.	<b>Промежуточная аттестация в форме экзамена, в т.ч.:</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>			<b>0</b>
	- самостоятельная работа, час.			0	0	0	0			0
	- консультации, час.			0	0	0	0			0
	- экзамен, час.			0	0	0	0			0
3.	<b>Самостоятельная работа, час.</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>			<b>0</b>
4.	<b>Итого объём образовательной программы, час.</b>			<b>68</b>	<b>84</b>	<b>26</b>	<b>22</b>			<b>200</b>

### 2.3 Тематический план и содержание программы

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр.	Коды формируемых компетенций, личностных результатов
	<b>Семестр 3 (9 кл.)</b>				
	<b>Раздел 1. Правила техники безопасности при занятии физической культурой</b>	2			
1.	<b>Тема 1.1</b> Тема 1.1. Правила техники безопасности при занятии физической культурой. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). <b>Воспитательный компонент.</b> День памяти жертв блокады.- Футбольный матч среди отделений. Спартакиада среди студентов организаций среднего профессионального образования Санкт-Петербурга	2	Реферат	О1	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8
	<b>Раздел 2. Легкая атлетика. Спорт игры. Футбол. ОФП.</b>	<b>20</b>			
2-5	<b>Тема 2.1.</b> Кроссовая подготовка. Бег на длинные дистанции. Тема 2.1. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	8	стадион	О1 ОД1	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8
6-8	<b>Тема 2.2</b> Бег на короткие дистанции.	6	стадион	О1 ОД1	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8
9-11	<b>Тема 2.3.</b> Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	6	стадион	О1 Д1	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8
	<b>Раздел 7. Плавание.</b>	<b>2</b>			
12	<b>Тема 7.1.</b> Обучение технике плавания способом: «кроль на груди». Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой.	2	бассейн	О1 Д1	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8

№ 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>Раздел 3, 5. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов. Виды спорта (по выбору).</b>	<b>22</b>			
<b>13-23</b>	Тема 3.1. Общеразвивающие упражнения. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов. Виды спорта (по выбору).	<b>22</b>	Спортивный зал гимнастические скамейки, гимнастические снаряды	О1 Д1	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8
	<b>Раздел 4, 6. Спортивные игры. Баскетбол. Силовая подготовка.</b>	<b>20</b>			
<b>24-26</b>	<b>Тема 4.1.</b> Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Стойка и перемещение баскетболиста. Приём и передача б/б мяча двумя руками от груди. Обучение ведению б/б мяча. Силовая подготовка: обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук. Учебная игра в баскетбол.	<b>6</b>	Спортивный зал ,баскетбольная корзина ,баскетбольные мячи	О1 Д1	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8
<b>27-29</b>	<b>Тема 4.2.</b> Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение 2 шага – бросок кольцо с места. Обучение технике ведения мяча правой и левой рукой. Учебная игра в баскетбол. Силовая подготовка	<b>6</b>	Спортивный зал ,баскетбольная корзина, баскетбольные мячи	О1 Д1	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8
<b>30-31</b>	<b>Тема 4.3.</b> Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.	<b>4</b>	Спортивный зал ,баскетбольная корзина, баскетбольные мячи	О1 Д1	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8

№ 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
32-33	<p><b>Тема 4.4.</b> Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.</p> <p>Техника владения баскетбольным мячом</p> <p>Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо.</p>	4	<p>Спортивный зал</p> <p>,баскетбольная корзина</p> <p>,баскетбольные мячи</p>	<p>О1</p> <p>Д1</p>	<p>ОК1, ОК2,</p> <p>ОК3, ОК4,О</p> <p>ОК8</p>
34	<p><b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта</b></p>	2			
	<p><b>Всего за 3 семестр (9 кл.)</b></p>	<b>68</b>			
	<p><b>Семестр 4 (9 кл.)</b></p>				
	<p><b>Раздел 1. Правила техники безопасности при занятии физической культурой.</b></p>	2			
35	<p><b>Тема 1.2.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями .Выбор направленности и формы самостоятельных занятий зависит, прежде всего от мотивации человека.</p>	2	реферат		<p>ОК1, ОК2,</p> <p>ОК3, ОК4,ОК8</p>
	<p><b>Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол.</b></p> <p><b>Раздел 3. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов.</b></p> <p><b>Воспитательный компонент.- День здоровья</b></p>	<b>22</b>			
36-46	<p><b>Тема 4.2.</b> Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Общеразвивающие упражнения.</p>	22	<p>Спортивный зал</p> <p>волейбольные мячи.</p> <p>Гимнастические снаряды</p>	<p>О1</p> <p>Д1</p>	<p>ОК1, ОК2,</p> <p>ОК3, ОК4, ОК8</p>

№ 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>Раздел 5. Виды спорта (по выбору).</b> <b>Раздел 6. Силовая подготовка.</b>	<b>30</b>			
<b>47-61</b>	Спортивная аэробика. Обучение комплексам упражнений. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. Ритмическая гимнастика (девушки). Обучение комплексам упражнений. Атлетическая гимнастика (юноши). Обучение комплексам упражнений. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины.	30	Спортивный зал гимнастические скамейки, гимнастические снаряды, гимнастические маты скакалки	О1	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8
	<b>Раздел 2. Легкая атлетика. Прыжки в высоту.</b>	<b>6</b>			
<b>62-64</b>	<b>Тема 2.4.</b> Определение толчков ноги, подбор разбега, разбег и отталкивание. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «Перешагивание». Переход через планку, приземление Атлетическая гимнастика. Упражнения на тренажерах.	6	Гимнастический мат , планка для прыжков в высоту, стойки	О1 Д1	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8
	<b>Раздел 7. Плавание.</b>	<b>2</b>			
<b>65</b>	<b>Тема 7.2.</b> Обучение технике плавания способом: «брасс».	2	бассейн	О1 Д1	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4,, ОК8
	<b>Раздел 2. Легкая атлетика.</b>	<b>20</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
66-69	Тема 2.1. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт.	8	стадион	О1 Д1	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8
70-72	Тема 2.2. Бег на короткие дистанции. Совершенствование техники низкого старта.	6	стадион	О1 Д1	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8
73-75	Тема 2.3. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	6	стадион	О1 Д1	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8
76	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта.	2			
	<b>Всего за 4 семестр (9 кл.)</b>	<b>84</b>			
	<b>Семестр 5 (9 кл.)</b>				
	<b>Раздел 1. Правила техники безопасности при занятии физической культурой.</b> <b>Воспитательный компонент.</b> День памяти жертв блокады.- Футбольный матч среди отделений. Спартакиада среди студентов организаций среднего профессионального образования Санкт-Петербурга	2			
77	Тема 1.1. Правила техники безопасности при занятии физической культурой. Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни.	2	реферат	О1	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8
	<b>Раздел 2. Легкая атлетика.</b>	<b>10</b>			
78-79	Тема 2.1. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт.	4	стадион	О1 Д1	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8

№ 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
80-81	Тема 2.2. Бег на короткие дистанции	4	стадион	О1 Д1	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8
82	Тема 2.3.Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	стадион	О1 Д1	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8
	<b>Раздел 4. Спортивные игры. Баскетбол.</b>	<b>6</b>			
83-85	Тема 4.1Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	6	Спортивный зал ,баскетбольная корзина ,баскетбольные мячи	О1 Д1	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8
	<b>Раздел 5. Виды спорта (по выбору).</b> <b>Раздел 6. Силовая подготовка.</b>	8			
86-88	Совершенствование специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы туловища .Атлетическая гимнастика (юноши). Ритмическая гимнастика (девушки).	8	Спортивный зал, тренажеры, гимнастические маты ,гимнастические снаряды	О1 Д1	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4,, ОК8
89	<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта.</b>	2			
	<b>Всего за 5 семестр (9 кл.)</b>	<b>26</b>			
	<b>Семестр 6 (9 кл.)</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><b>Раздел 1. Правила техники безопасности при занятии физической культурой.</b>  <b>Воспитательный компонент.</b>            День памяти жертв блокады.- Футбольный матч среди отделений. Спартакиада среди студентов организаций среднего профессионального образования Санкт-Петербурга</p>	2			
90	<p>Тема 1.1.Правила техники безопасности при занятии физической культурой. Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни.</p>	2	Реферат	О1 Д1	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4,, ОК8
	<p><b>Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол.</b>  <b>Раздел 3. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов.</b>  <b>Воспитательный компонент.- День здоровья</b></p>	10			
91	<p>Тема 4.2. Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Исходное положение (стойки), перемещения.</p>	2	Спортивный зал	О1 Д1	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4,, ОК8
92	<p>Тема 3.1Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов.</p>	2	Спортивный зал, тренажеры, гимнастические маты ,гимнастические снаряды	О1 Д1 О2	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4,, ОК8
93-95	<p>Тема 4.2. Передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Общеразвивающие упражнения.</p>	6	Спортивный зал	О1 Д1 О2	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4,, ОК8

№ 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>Раздел 5. Виды спорта (по выбору). Раздел 6. Силовая подготовка.</b>	<b>8</b>			
96	Совершенствование специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы туловища .Атлетическая гимнастика (юноши). Ритмическая гимнастика (девушки).	2	Спортивный зал, тренажеры, гимнастические маты ,гимнастические снаряды	О1 Д1 О2	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4,, ОК8
97	Совершенствование специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы туловища .Атлетическая гимнастика (юноши). Ритмическая гимнастика (девушки).	2	Спортивный зал, тренажеры, гимнастические маты ,гимнастические снаряды	О1 Д1 О2	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4,, ОК8
98	Совершенствование специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы туловища .Атлетическая гимнастика (юноши). Ритмическая гимнастика (девушки).	2	Спортивный зал, тренажеры, гимнастические маты ,гимнастические снаряды	О1 Д1 О2	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4,, ОК8
99	Совершенствование специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы туловища .Атлетическая гимнастика (юноши). Ритмическая гимнастика (девушки).	2	Спортивный зал, тренажеры, гимнастические маты ,гимнастические снаряды	О1 Д1 О2	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4,, ОК8
100	<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта.</b>	<b>2</b>			
	<b>Всего за 6 семестр (9 кл.)</b>	<b>22</b>			
	<b>Итого объем образовательной программы.</b>	<b>200</b>			

### **3 Условия реализации программы**

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

Для реализации программы предусмотрены учебные помещения.

- 1) Спортивный зал.

#### **3.2 Информационное обеспечение программы**

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

##### **Основная литература:**

**О1** 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: 22.12.2022). — Текст : электронный.

**О2** Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 322 с. — (Профессиональное образование)

##### **Дополнительная литература:**

**Д1** Кузнецов В.С. 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: 22.12.2022). — Текст : электронный.

**Д2** Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 148 с. — (Профессиональное образование).

#### 4 Контроль и оценка результатов освоения программы

Результаты освоения	Показатели оценки	Формы и методы оценки
<b>Уметь:</b>		
В результате освоения дисциплины обучающийся должен <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 специальности.	Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности, пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.
<b>Знать:</b>		
31. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Демонстрировать знания роли физической культуры	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование
32. Основы здорового образа жизни.	Демонстрировать знания основ здорового образа жизни	Устный опрос, тестирование
33. условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для 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 38.02.01. Экономика и бухгалтерский учет (по  
отраслям) (базовая подготовка)

Форма обучения	очная	
	на базе 9 кл.	на базе 11 кл.
Группа	ДБ-31	-
Курс	2,3	-
Семестр	3-6	-
Форма промежуточной аттестации	дифференцированный зачёт	-

2023 г.

Разработчик:

Преподаватель СПб ГБПОУ «АТТ» Бойко И.А.

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

Председатель ЦК Бойко И.А.

Проверено:

Методист Сахарова Н.Е.

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  
№ 8 от 26 апреля 2023 г.

Принято  
на заседании педагогического совета  
Протокол № 5 от 26 апреля 2023 г.

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 учебной дисциплине ОГСЭ. 04 «Физическая культура».

Комплект КОС включают контрольные материалы для проведения промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачёта.

Комплект КОС может быть использован другими образовательными учреждениями профессионального и дополнительного образования, реализующими образовательную программу среднего профессионального образования.

## 1.2 Распределение контрольных заданий по элементам умений и знаний

Содержание учебного материала по программе	Тип контрольного задания						
	У1	У2	У3	З1	З2	З3	З4
<b>Раздел 1. Правила техники безопасности при занятии физической культурой.</b>							
Тема 1.1. Правила техники безопасности при занятии физической культурой.	ДН			Р			
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	ДН					Р	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>							
Тема 2.1. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	УН	КН	ГТО	ДН			СД
Тема 2.2. Бег на короткие дистанции.	УН	КН	ГТО	ДН	СД		
Тема 2.3. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	УН	КН	ГТО	ДН		СД	
Тема 2.4. Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.	УН	КН	ГТО	ДН		СД	УС
<b>Раздел 3. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов.</b>							
Тема 3.1. Общеразвивающие упражнения.	УН	КН	ГТО	ДН		СД	УС
<b>Раздел 4. Спортивные игры. Баскетбол. Волейбол. Мини-футбол.</b>							
Тема 4.1. Баскетбол.	УН		КН	Р	УС		
Тема 4.2. Волейбол.	УН		КН	Р		УС	
Тема 4.3. Мини-футбол.	УН		КН	Р			УС
<b>Раздел 5. Виды спорта (по выбору).</b>							
Тема 5.1. Виды спорта (по выбору).	УН		КН	ДН	УС	СД	
<b>Раздел 6. Силовая подготовка.</b>							
Тема 6.1. Силовая подготовка.	УН	КН		ДН	УС		СД

Содержание учебного материала по программе	Тип контрольного задания						
	У1	У2	У3	З1	З2	З3	З4
<b>Раздел 7. Плавание.</b>							
Тема 7.1. Обучение технике плавания способом: «кроль на груди».	УН	КР	ГТО		УС	СД	
Тема 7.2. Обучение технике плавания способом: «басс».	УН	КР	ГТО		УС	СД	

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**

### **2.1 Условия проведения**

Условия проведения: дифференцированный зачёт проводится для всей группы на последнем занятии в форме подведения итогов по результатам текущих и контрольных нормативов.

Для временно-освобождённых от занятий физической культуры по результатам сдачи контрольных заданий

Для освобождённых от занятий физической культуры по результатам сдачи рефератов по физической культуре.

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

Количество контрольных заданий:

- выполнение всех нормативов согласно таблице нормативов и в соответствии с нормативами оценок для всех курсов, утвержденных ЦК № 15. Нормативов ВФСК «ГТО» соответствующей ступени.

Для освобождённых от занятий физической культуры:

- 2 реферата (в каждом семестре).

Время проведения: 90 минут.

Требования к содержанию, объему, оформлению и представлению:

Оборудование: не используется.

Учебно-методическая и справочная литература: не используется.

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

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

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

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

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

Оценка 3 выставляется при условии: посещения 50% учебных занятий, выполнение всех учебных нормативов на оценку 3 и обладающими уровнем знаний по теоретической подготовке и применившими их в практике.

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

н/а – не посещение занятий, не выполнение учебных нормативов.

## **3. Пакет экзаменуемого**

### **3.1 Контрольные нормативы для основной медицинской группы**

Виды упражнений	пол	II курс			III курс		
		3	4	5	3	4	5
Бег 60м	Ю	9,5	9.0	8.5	9.0	8.6	7.9
	Д	11.1	10.6	10.1	10.5	10.1	9.3
Бег 100м	Ю	15.0	14.6	14.3	14.4	14.1	13.1
	Д	18.0	17.6	17.2	17.8	17.4	16.4
Бег 3000 м	Ю	15.30	15.00	14.30	14.30	13.40	12.00
Бег 2000 м	Д	12.30	12.00	11.20	13.10	12.30	10.50
Бег 1000 м	Ю	3.50	3.35	3.30	3.35	3.30	3.20
Бег 500 м	Д	2.00	1.55	1.50	1.55	1.50	1.45
Кросс 5 км	Ю	27.00	26.30	25.30	26.00	25.00	22.00
Кросс 3 км	Д	19.00	18.00	16.30	19.15	18.30	17.30
Метание гранаты 700 г. (м.)	Ю	27	29	35	33	35	37
Метание гранаты 500 г. (м.)	Д	13	16	20	14	17	21
Прыжки в длину с разбега (см.)	Ю	375	385	440	370	380	430
	Д	285	300	345	270	290	320
Прыжки в длину с места (см.)	Ю	195	210	230	210	225	240
	Д	160	170	185	170	180	195
Подтягивание на перекладине	Ю	9	11	14	10	12	15
Подтягивание на низкой перекл.	Д	11	13	19	10	12	18
Подъем переворотом	Ю	3	4	6	3	4	5
Прыжки в высоту с разбега (см)	Ю	125	130	135	125	135	140
	Д	105	110	115	110	115	120
Плавание 50м в/с (мин. сек.)	Ю	1.15	1.05	0.50	1.10	1.00	0.50
	Д	1.28	1.11	1.02	1.25	1.15	1.00
Сгибание рук в упоре на брусьях	Ю	9	12	15	10	15	20
Сгибание рук на гирях	Ю	25	30	35	30	35	40
Сгибание и разгибание рук от пола	Ю	27	31	42	28	32	44
Сгибание и разгибание рук от пола	Д	9	11	16	10	12	17
Пресс. Поднимание и опускание туловища (к-во раз в 1 мин.)	Ю	36	40	50	33	37	48
	Д	33	36	44	32	35	43
Бег на лыжах 5 км.	Ю	27.30	26.10	24.00	27.00	25.30	22.00
Бег на лыжах 3 км.	Д	20.00	19.00	17.00	19.15	18.30	17.30
Челночный бег 4x9 м	Ю	9.9	9.4	9.0	9.9	9.4	9.0
	Д	11.3	10.8	10.4	11.3	10.8	10.4
Челночный бег 3x10 м	Ю	7.9	7.6	6.9	8.0	7.7	7.1
	Д	8.9	8.7	7.9	9.0	8.8	8.2
Гибкость Наклон из положения стоя (см)	Ю	6	8	13	6	8	13
	Д	7	9	16	8	11	16
Приседание на одной ноге (дев. с опорой о стену)	Ю	12	14	16	14	16	18
	Д	10	12	14	12	14	16
Комплексная сила (за 1 мин.)	Ю	42	46	50	42	46	50
Вис на согнутых руках (сек)	Ю	33.0	45.0	58.0	33.0	45.0	58.0
	Д	14.0	18.0	22.0	18.0	20.0	22.0

### 3.2 График сдачи контрольных нормативов по физической культуре

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

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

### 3.3 Контрольные задания для временно освобожденных от занятий физической культуры студентов

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

### 3.4 Темы рефератов по физической культуре для освобождённых от занятий по физической культуре

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

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

**РЕЦЕНЗИЯ**  
**на рабочую программу**  
по дисциплине **ОГСЭ.04 Физическая культура**  
по специальности **38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)**

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 **38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)**, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 69 от 05.02.2018 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 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. Так же 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 **38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)** и может быть рекомендована к использованию другими образовательными учреждениями профессионального и дополнительного образования, реализующими образовательную программу среднего профессионального образования.

Рецензент  
Преподаватель СПб ГБПОУ «АТТ»  
Трофимишин П.И.