

Правительство Санкт-Петербурга  
Комитет по науке и высшей школе

Санкт-Петербургское государственное  
бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«АКАДЕМИЯ ТРАНСПОРТНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»

ПРИНЯТО  
на заседании педагогического совета  
Протокол  
от 24 апреля 2024 г.  
№ 5

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом директора  
СПб ГБПОУ «АТТ»  
от 24 апреля 2024 г.  
№ 803/132а

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина: СГ.04 Физическая культура

Специальность: 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация  
электрооборудования промышленных и гражданских  
зданий

Форма обучения	Очная	
	на базе 9 кл.	на базе 11 кл.
Группа	ДН-41	-
Курс	2,3	-
Семестр	3-6	-
Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем, в т.ч.:	108	-
- лекции, уроки, час.	8	-
- практические занятия, час.	92	-
- лабораторные занятия, час.	0	-
- курсовой проект/работа, час.	0	-
- промежуточная аттестация, час.	8	-
Промежуточная аттестация в форме экзамена, в т.ч	0	-
- самостоятельная работа, час.	0	-
- консультации, час.	0	-
- экзамен, час.	0	-
Самостоятельная работа, час.	0	-
Итого объём образовательной программы, час.	108	-
Форма промежуточной аттестации	Дифференцированный зачёт Дифференцированный зачёт Дифференцированный зачёт Дифференцированный зачёт	-

2024 г.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 845 от 09.11.2023года.

Разработчик:

Преподаватель СПб ГБПОУ «АТТ» Королькова Т.С.

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

Председатель ЦК Бойко И.А.

Проверено:

Зав. библиотекой Кузнецова В.В.

Методист Потапова Ю.В.

Зав. методическим кабинетом Мельникова Е.В.

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

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

Акт согласования с работодателем  
№1 от 24 апреля 2024 г.

## Содержание

1	Общая характеристика программы	3
1.1	Цели и планируемые результаты освоения программы	3
1.2	Использование часов вариативной части образовательной программы	3
2	Структура и содержание программы	5
2.1	Структура и объём программы	5
2.2	Распределение нагрузки по курсам и семестрам	6
2.3	Тематический план и содержание программы	7
3	Условия реализации программы	18
3.1	Материально-техническое обеспечение программы	18
3.2	Учебно-методическое обеспечение программы	18
4	Контроль и оценка результатов освоения программы	19
	Приложение 1 Комплект контрольно-оценочных средств	20

## 1 Общая характеристика программы

### 1.1 Цели и планируемые результаты освоения программы

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

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

Уметь:

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

У2 - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

У3- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;

У4- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма

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 данной специальности;

З4 - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

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

Общие компетенции.

ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

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

### 1.2 Использование часов вариативной части образовательной программы

Дисциплина входит в социально-гуманитарный 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>
У1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Раздел Лёгкая атлетика	4	Для развития общей физической подготовки
	Раздел Баскетбол	2	Для совершенствования практических навыков владения техникой и тактикой игры

Знания и умения, которые углубляются	Наименование раздела, темы	Количество часов	Обоснование включения в рабочую программу
<p>У2- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>У3- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;</p> <p>У4-выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p> <p>31 - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>32 - основы здорового образа жизни;</p> <p>33- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;</p> <p>34 - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	Раздел Волейбол	2	Для совершенствования практических навыков владения техникой и тактикой игры
<b>Итого</b>		<b>8</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
Раздел 1 Физическая культура и формирование ЗОЖ	8		8	8				
Раздел 2 Легкая атлетика	38		38		38			
Раздел 3 Волейбол	20		20		20			
Раздел 4 Баскетбол	14		14		14			
Раздел 5 Гимнастика	8		8		8			
Раздел 6 Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика	8		8		8			
Раздел 7 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	4		4		4			
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	8		8					8
<b>Итого объем образовательной программы</b>	<b>108</b>	<b>0</b>	<b>108</b>	<b>8</b>	<b>92</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8</b>

## 2.2 Распределение часов по курсам и семестрам

Учебный год	2024/2025		2025/2026		2026/2027		2027/2028		ИТОГО
Курс	I		II		III		IV		
Семестр	1	2	3	4	5	6	7	8	
<b>Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем, в т.ч.:</b>			<b>30</b>	<b>38</b>	<b>24</b>	<b>16</b>			<b>108</b>
- лекции, уроки, час.			2	2	2	2			8
- практические занятия, час.			26	34	20	12			92
- лабораторные занятия, час.			0	0	0	0			0
- курсовой проект/работа, час.			0	0	0	0			0
- промежуточная аттестация, час.			2	2	2	2			8
<b>Самостоятельная работа, час.</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>			<b>0</b>
<b>Итого объём образовательной программы, час.</b>			<b>30</b>	<b>38</b>	<b>24</b>	<b>16</b>			<b>108</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>			<b>ДЗ</b>	<b>ДЗ</b>	<b>ДЗ</b>	<b>ДЗ</b>			<b>ДЗ</b>

### 2.3 Тематический план и содержание программы

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр. Домашнее задание	Коды формируемых умений и знаний, компетенций
	<b>Семестр 3</b>	<b>30</b>			
	<b>Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ</b>	<b>2</b>			
1.	<b>Тема 1.1.</b> <b>Здоровый образ жизни</b> Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб. Техника безопасности на уроках физической культуры. <b>Входной контроль знаний.</b> Контрольный норматив: подтягивание	2	Презентация по теме занятия	О1 ,О2	31,32 ОК 04,ОК 08
	<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>	<b>14</b>			
2.	<b>Тема 2.1.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения. Учебная игра в футбол. <b>Воспитательный компонент.</b> Комплексные мероприятия среди студентов организаций среднего профессионального образования Санкт-Петербурга.	2	открытый стадион широкого профиля	О1,О2 Д1,Д2	ОК 04,ОК 08 У1,У2,У3,У4
3.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции ,бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения. ОФП. Учебная игра в футбол.	2	открытый стадион широкого профиля	О1,О2 Д1,Д2	ОК 04,ОК 08 У1,У2,У3,У4
4.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Приём контрольного норматива- бег 100м. ОФП. Учебная игра в футбол.	2	открытый стадион широкого профиля	О1,О2 Д1,Д2	ОК 04,ОК 08 У1,У2,У3,У4



№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр. Домашнее задание	Коды формируемых умений и знаний, компетенций
5.	<b>Тема 2.2.</b> Совершенствование техники длительного бега. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут. Подтягивание на высокой перекладине. Учебная игра в футбол.	2	открытый стадион широкого профиля	О1,О2 Д1,Д2	ОК 04,ОК 08 У1,У2,У3,У4
6.	Совершенствование техники бега на средние дистанции. Приём контрольного норматива в беге на средние дистанции. 1000м юн-5-3,30; 4-3.40; 3-3,50: 500м дев-5-1,50; 4-1,55; 3-2,00 Общая физическая подготовка на гимнастическом городке. Игра в футбол.	2	открытый стадион широкого профиля	О1,О2 Д1,Д2	ОК 04,ОК 08 У1,У2,У3,У4
7.	<b>Тема 2.3.</b> Совершенствование техники прыжка в длину с места. Общая физическая подготовка на гимнастическом городке. Упражнения на брусьях, перекладине. Игра в футбол.	2	открытый стадион широкого профиля	О1,О2 Д1,Д2	ОК 04,ОК 08 У1,У2,У3,У4
8.	Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП. Приём контрольного норматива- прыжки в длину с места.	2	открытый стадион широкого профиля	О1,О2 Д1,Д2	ОК 04,ОК 08 У1,У2,У3,У4
	<b>Раздел 4. Баскетбол</b> <b>Раздел 5. Гимнастика</b>	<b>12</b>			
9.	<b>Тема 4.1. Тема 5.1</b> Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. Игра по упрощённым правилам баскетбола. ОФП Отработка строевых приёмов.	2	спортивный зал баскетбольные щиты, мячи.	О1,О2 Д1,Д2	ОК 04,ОК 08 У1,У2,У3,У4
10.	<b>Тема 4.2. Тема 5.2.</b> Передачи мяча. ОФП. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Изучение техники акробатических упражнений.	2	спортивный зал баскетбольные щиты, мячи.	О1,О2 Д1,Д2	ОК 04,ОК 08 У1,У2,У3,У4

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр. Домашнее задание	Коды формируемых умений и знаний, компетенций
11.	<b>Тема 4.3.</b> Ведение мяча и броски мяча в корзину с места. ОФП(контрольный норматив- комплексная сила)Упражнений для развития верхнего плечевого пояса. Игра по упрощённым правилам баскетбола.	2	спортивный зал баскетбольные щиты, мячи.	О1,О2 Д1,Д2	ОК 04,ОК 08 У1,У2,У3,У4
12.	Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса. Игра по упрощённым правилам баскетбола.	2	спортивный зал баскетбольные щиты, мячи.	О1,О2 Д1,Д2	ОК 04,ОК 08 У1,У2,У3,У4
13.	<b>Тема 4.4.</b> Техника штрафных бросков. ОФП. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног. Игра по упрощённым правилам баскетбола.	2	спортивный зал баскетбольные щиты, мячи.	О1,О2 Д1,Д2	ОК 04,ОК 08 У1,У2,У3,У4
14.	<b>Тема 5.3.</b> Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт. Разучивание и выполнение упражнений с гирями. Игра по упрощённым правилам баскетбола.	2	спортивный зал баскетбольные щиты, мячи. Гири.	О1,О2 Д1,Д2	ОК 04,ОК 08 У1,У2,У3,У4
15.	<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта.</b>	2	спортивный зал	О1,О2 Д1,Д2	ОК 04,ОК 08 У1,У2,У3,У4
	<b>Всего за 3семестр</b>	<b>30</b>			
	<b>Семестр 4.</b>	<b>38</b>			
	<b>Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ</b>	<b>2</b>			

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр. Домашнее задание	Коды формируемых умений и знаний, компетенций
16.	Здоровый образ жизни. Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. <b>Воспитательный компонент - День здоровья</b>	2	Реферат по теме занятия	О1,О2 Д1,Д2	ОК 04,ОК 08 У1,У2,У3,У4
	<b>Раздел 3. Волейбол</b>	<b>14</b>			
17.	<b>Тема 3.1.</b> Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП) Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП.	2	спортивный зал волейбольные мячи	О1,О2 Д1,Д2	ОК 04,ОК 08 У1,У2,У3,У4
18.	<b>Тема 3.2.</b> Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП Передачи перед собой, в парах у стенки. Учебная игра в волейбол. Приём контрольного норматива в челночном беге 4х9м.	2	спортивный зал волейбольные мячи	О1,О2 Д1,Д2	ОК 04,ОК 08 У1,У2,У3,У4
19.	<b>Тема 3.3.</b> Нижняя прямая и боковая подача. ОФП Имитация, подача в стенку, подача в парах, подача через сетку. Совершенствование техники приёма и передач в/б мяча сверху. Учебная игра в в/б. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса.	2	спортивный зал волейбольные мячи	О1,О2 Д1,Д2	ОК 04 ОК 08 У1,У2,У3,У4
20.	Совершенствование технике передач в/б мяча сверху снизу. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Учебная игра в в/б. Выполнение упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, мышц ног. Приём контрольного норматива в отжимании на гирях.	2	спортивный зал волейбольные мячи	О1,О2 Д1,Д2	ОК 04,ОК 08 У1,У2,У3,У4

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр. Домашнее задание	Коды формируемых умений и знаний, компетенций
21.	<b>Тема 3.4.</b> Верхняя прямая подача. ОФП Имитация, подача в стенку, подача в парах, подача через сетку. Учебная игра в в/б.	2	спортивный зал волейбольные мячи	О1,О2 Д1,Д2	ОК 04,ОК 08 У1,У2,У3,У4
22.	Обучение технике нападающего удара в волейбол. Совершенствование техники передач в/б мяча. Учебная игра в волейбол. Учебная игра в в/б.	2	спортивный зал волейбольные мячи	О1,О2 Д1,Д2	ОК 04,ОК 08 У1,У2,У3,У4
23.	Совершенствование элементов техники игры в волейбол. Приём контрольного норматива в нижней прямой подаче. Подача в/б мяча в зоны.	2	спортивный зал волейбольные мячи	О1,О2 Д1,Д2	ОК 04,ОК 08 У1,У2,У3,У4
	<b>Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика</b>	<b>4</b>			
24.	<b>Тема.6.1.</b> Игровая стойка, основные удары в бадминтоне. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног. Приём контрольного норматива в приседании на одной ноге.	2	спортивный зал бадминтонные ракетки	О1,О2 Д1,Д2	ОК 04,ОК 08 У1,У2,У3,У4
25.	<b>Тема 6.2.</b> Подачи. Отработка подач .Выполнение упражнений для укрепления мышц брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики. Приём контрольного норматива, в комплексной силе: отжимание от пола 30 сек и сгибание разгибание туловища 30 сек:	2	спортивный зал бадминтонные ракетки	О1,О2 Д1,Д2	ОК 04,ОК 08 У1,У2,У3,У4
	<b>Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>	<b>2</b>			

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр. Домашнее задание	Коды формируемых умений и знаний, компетенций
26.	<b>Тема.7.1.</b> Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. Учебная игра в волейбол	2	спортивный зал волейбольные мячи гири	Д1,Д2	ОК 04,ОК 08 У1,У2,У3,У4
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>14</b>			
27.	<b>Тема 2.1.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения. Учебная игра в футбол.	2	открытый стадион широкого профиля	О1,О2 Д1,Д2	ОК 04 ОК 08 У1,У2,У3,У4
28.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Приём контрольного норматива бег 100м. Учебная игра в футбол, волейбол, бадминтон.	2	открытый стадион широкого профиля	О1,О2 Д1,Д2	ОК 04,ОК 08 У1,У2,У3,У4
29.	<b>Тема 2.2.</b> Совершенствование техники длительного бега. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 10-15 минут. Учебная игра в футбол, волейбол, бадминтон.	2	открытый стадион широкого профиля	О1,О2 Д1,Д2	ОК 04,ОК 08 У1,У2,У3,У4
30.	Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут. Учебная игра в футбол, волейбол, бадминтон.	2	открытый стадион широкого профиля	О1,О2 Д1,Д2	ОК 04,ОК 08 У1,У2,У3,У4
31.	Совершенствование техники бега на средние дистанции. Приём контрольного норматива на 1000м-юноши, 500м-девушки. Учебная игра в футбол, волейбол, бадминтон.	2	открытый стадион широкого профиля	О1,О2 Д1,Д2	ОК 04,ОК 08 У1,У2,У3,У4
32.	<b>Тема 2.4.</b> Эстафетный бег 4x100. Выполнение упражнений на укрепление мышц плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног. Учебная игра в футбол, волейбол, бадминтон.	2	открытый стадион широкого профиля	О1,О2 Д1,Д2	ОК 04,ОК 08 У1,У2,У3,У4

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр. Домашнее задание	Коды формируемых умений и знаний, компетенций
33.	<b>Тема 2.5.</b> Выполнение контрольных нормативов в беге на 3000м-юноши 2000м-девушки. Учебная игра в футбол, волейбол, бадминтон.	2	открытый стадион широкого профиля	О1,О2 Д1,Д2	ОК 04,ОК 08 У1,У2,У3,У4
34.	<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта.</b>	2	открытый стадион широкого профиля	О1,О2 Д1,Д2	ОК 04,ОК 08 У1,У2,У3,У4
	<b>Всего за 4семестр</b>	<b>38</b>			
	<b>Семестр 5</b>	<b>24</b>			
	<b>Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ</b>	<b>2</b>			
35.	Здоровый образ жизни. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. <b>Воспитательный компонент.</b> День памяти жертв блокады- Футбольный матч среди отделений. <b>Входной контроль знаний.</b> Контрольный норматив: подтягивание	2	Реферат по теме занятия	О1,О2 Д1,Д2	ОК 04,ОК 08 31,32,33,34
	<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>	<b>10</b>			
36	<b>Тема 2.1.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения. Учебная игра в футбол. <b>Воспитательный компонент.</b> Комплексные мероприятия среди студентов организаций среднего профессионального образования Санкт-Петербурга.	2	открытый стадион широкого профиля	О1,О2 Д1,Д2	ОК 04,ОК 08 У1,У2,У3,У4

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр. Домашнее задание	Коды формируемых умений и знаний, компетенций
37	Совершенствование техники бега на короткие дистанции ,бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения. ОФП. Учебная игра в футбол.	2	открытый стадион широкого профиля	О1,О2 Д1,Д2	ОК 04,ОК 08 У1,У2,У3,У4
38	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Приём контрольного норматива- бег 100м. ОФП. Учебная игра в футбол.	2	открытый стадион широкого профиля	О1,О2 Д1,Д2	ОК 04,ОК 08 У1,У2,У3,У4
39	Совершенствование техники бега на средние дистанции. Приём контрольного норматива в беге на средние дистанции. 1000м юн-5-3,30; 4-3.40; 3-3,50: 500м дев-5-1,50; 4-1,55; 3-2,00 Общая физическая подготовка на гимнастическом городке. Игра в футбол.	2	открытый стадион широкого профиля	О1,О2 Д1,Д2	ОК 04,ОК 08 У1,У2,У3,У4
40	<b>Тема 2.3.</b> Совершенствование техники прыжка в длину с места. Общая физическая подготовка на гимнастическом городке. Упражнения на брусьях, перекладине. Игра в футбол.	2	открытый стадион широкого профиля	О1,О2 Д1,Д2	ОК 04,ОК 08 У1,У2,У3,У4
	<b>Раздел 4. Баскетбол</b> <b>Раздел 5. Гимнастика</b>	<b>10</b>			
41	<b>Тема 4.1.</b> Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	2	спортивный зал баскетбольные щиты, мячи.	О1,О2 Д1,Д2	ОК 04,ОК 08 У1,У2,У3,У4
42	<b>Тема 4.2.</b> Передачи мяча. ОФП. Выполнение комплекса ОРУ. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса. Учебная игра в баскетбол.	2	спортивный зал баскетбольные щиты, мячи.	О1,О2 Д1,Д2	ОК 04,ОК 08 У1,У2,У3,У4

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр. Домашнее задание	Коды формируемых умений и знаний, компетенций
43	<b>Тема 4.3.</b> Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП .Разучивание и выполнение упражнений с гирями.	2	спортивный зал баскетбольные щиты, мячи.	О1,О2 Д1,Д2	ОК 04,ОК 08 У1,У2,У3,У4
44	<b>Тема 4.5.</b> Передачи мяча. ОФП. Выполнение комплекса ОРУ. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса. Учебная игра в баскетбол.	2	спортивный зал баскетбольные щиты, мячи.	О1,О2 Д1,Д2	ОК 04,ОК 08 У1,У2,У3,У4
45	<b>Тема 4.6.</b> Практика судейства в баскетболе. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка». Учебная игра в баскетбол.	2	спортивный зал баскетбольные щиты, мячи.	О1,О2 Д1,Д2	ОК 04,ОК 08 У1,У2,У3,У4
46	<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта.</b>	2	спортивный зал	О1,О2 Д1,Д2	ОК 04,ОК 08 У1,У2,У3,У4
<b>Всего за 5 семестр</b>		<b>24</b>			
<b>Семестр 6</b>		<b>16</b>			
<b>Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ</b>		<b>2</b>			
47	Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры <b>Воспитательный компонент - День здоровья</b>	2	реферат	О1,О2	ОК 04,ОК 08 У1,У2,У3,У4
<b>Раздел 3. Волейбол Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика</b>		<b>10</b>			



№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр. Домашнее задание	Коды формируемых умений и знаний, компетенций
48	<b>Тема 3.5.</b> Тактика игры в защите и нападении. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики	2	спортивный зал волейбольные мячи	О1,О2 Д1,Д2	ОК 04,ОК 08 У1,У2,У3,У4
49	<b>Тема 3.6.</b> Основы методики судейства. Отработка навыков судейства в волейболе. Учебная игра. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш» в бадминтоне.	2	спортивный зал волейбольные мячи	О1,О2 Д1,Д2	ОК 04,ОК 08 У1,У2,У3,У4
50	<b>Тема 3.7.</b> Контроль выполнения тестов по волейболу. Выполнение передачи мяча в парах. Игра по упрощённым правилам волейбола.	2	спортивный зал волейбольные мячи	О1,О2 Д1,Д2	ОК 04,ОК 08 У1,У2,У3,У4
51	<b>Тема 6.4.</b> Судейство соревнований по бадминтону. Контроль техники подачи, ударов справа, слева . Игра по упрощённым правилам.	2	спортивный зал ракетки	О1,О2 Д1,Д2	ОК 04,ОК 08 У1,У2,У3,У4
52	Судейство соревнований по бадминтону Контроль техники игры: одиночные, парные игры.	2	спортивный зал ракетки	О1,О2 Д1,Д2	ОК 04,ОК 08 У1,У2,У3,У4
	<b>Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>	2			
53	Формирование профессионально значимых физических качеств Учебная игра в волейбол.	2	спортивный зал	О1,О2 Д1,Д2	ОК 04,ОК 08 У1,У2,У3,У4
54	<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта.</b>	2	спортивный зал		ОК 04,ОК 08 У1,У2,У3,У4
	<b>Всего за 6 семестр</b>	<b>16</b>			
	<b>Итого объем образовательной программы</b>	<b>108</b>			

### **3 Условия реализации программы**

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

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

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

##### **Основная литература:**

О1 Виленский, М. Я., Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2024. — 214 с. — ISBN 978-5-406-12454-3. — URL: <https://book.ru/book/951559> (дата обращения: 14.11.2023). — Текст : электронный.

О2 Кузнецов, В. С., Теория и история физической культуры + eПриложение: дополнительные материалы : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2022. — 448 с. — ISBN 978-5-406-09945-2. — URL: <https://book.ru/book/943955> (дата обращения: 14.11.2023). — Текст : электронный.

##### **Дополнительная литература:**

Д1 Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517443> (дата обращения: 14.11.2023).

Д2 Поливаев, А. Г. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Соревнования по игровым видам спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 103 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13056-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518278> (дата обращения: 14.11.2023).

#### 4 Контроль и оценка результатов освоения программы

Результаты освоения	Показатели оценки	Формы и методы оценки
<p><u>Уметь:</u>            У1-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;            У2-применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;            У3-пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;            У4-выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>	<p>обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;            применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;            пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;            выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм</p>	<p>Выполнение комплекса упражнений.            Регулирование физической нагрузки.            Владение навыками контроля и оценки.            Подбор средств и методов занятий</p>
<p><u>Знать:</u>            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 данной специальности;            З4-правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;            ведёт здоровый образ жизни;            понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности;            проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Устный опрос.            Тестирование.            Результаты выполнения контрольных нормативов</p>

## КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Дисциплина: СГ.04 Физическая культура

Специальность 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация  
электрооборудования промышленных и гражданских  
зданий

Форма обучения	Очная	
	на базе 9 кл.	на базе 11 кл.
Группа	ДН-41	-
Курс	2,3	-
Семестр	3-6	-
Форма промежуточной аттестации	Дифференцированный зачёт Дифференцированный зачёт Дифференцированный зачёт Дифференцированный зачёт	-

2024 г.

Разработчик:

Преподаватель СПб ГБПОУ «АТТ» Королькова Т.С.

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

Председатель ЦК Бойко и.А.

Проверено:

Зав. библиотекой Кузнецова В.В.

Методист Потапова Ю.В.

Зав. методическим кабинетом Мельникова Е.В.

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

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

Акт согласования с работодателем  
№ 1 от 24 апреля 2024 г.

Принято  
на заседании педагогического совета  
Протокол №5 от 24 апреля 2024 г.

Утверждено  
Приказом директора СПб ГБПОУ «АТТ»  
№ 803/132а от 24 апреля 2024 г.

## 1 Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

### 1.1 Общие положения

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

Комплект КОС включают контрольные материалы для проведения:

- промежуточной аттестации в 3 семестре в форме дифференцированного зачёта;
- промежуточной аттестации в 4 семестре в форме дифференцированного зачёта;
- промежуточной аттестации в 5 семестре в форме дифференцированного зачёта;
- промежуточной аттестации в 6 семестре в форме дифференцированного зачёта.

#### Промежуточная аттестация в 3 семестре.

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.

#### Промежуточная аттестация в 4 семестре.

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.

#### Промежуточная аттестация в 5 семестре.

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.

#### Промежуточная аттестация в 6 семестре.

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.

### 1.2 Результаты освоения программы, подлежащие оценке

#### Промежуточная аттестация в 3 семестре.

Результаты освоения	Показатели оценки	Формы и методы оценки
<b>Уметь:</b>		
У1 - Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	- Бег на короткие дистанции Прыжки в длину с места	Контрольные нормативы
У2 - Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	Спортивные игры - баскетбол. Гимнастика.	Контрольные нормативы
У3- Пользоваться средствами профилактики перенапряжения,	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых	Дневник самоконтроля

<b>Результаты освоения</b>	<b>Показатели оценки</b>	<b>Формы и методы оценки</b>
характерными для данной профессии (специальности).	двигательных упражнений. Комплекс физических упражнений на развитие силы мышц туловища.	
У4-выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	Бег-100м Бег-500м(дев) Бег-100м(юн) Прыжки в длину.	Контрольные нормативы
<b>Знать:</b>		
31 - Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб.	Реферат, устный опрос
32 - Основы здорового образа жизни.	Здоровый образ жизни. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ.	Реферат, устный опрос
33- Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности).	Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье.	Реферат, устный опрос
34-правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Реферат, устный опрос

**Промежуточная аттестация в 4 семестре.**

<b>Результаты освоения</b>	<b>Показатели оценки</b>	<b>Формы и методы оценки</b>
<b>Уметь:</b>		
У1 - Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Спортивные игры- волейбол ОФП	Контрольные нормативы согласно графику
У2 - Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика	Контрольные нормативы согласно графику
У3- Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии (специальности).	Комплекс физических упражнений на развитие силы мышц туловища.	Дневник самоконтроля
У4-выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	Комплексная сила за 30 сек Отжимание от гирь. Челночный бег. Бег-100м Бег-2000 м(дев) Бег- 3000м (юн)	Контрольные нормативы согласно графику
<b>Знать:</b>		
31 - Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе.	Реферат, устный опрос
32 - Основы здорового образа жизни.	Здоровый образ жизни. Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося.	Реферат, устный опрос



Результаты освоения	Показатели оценки	Формы и методы оценки
33- Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности).	Техника безопасности. Выполнение комплексов дыхательных упражнений	Дневник самоконтроля.
34- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Дневник самоконтроля

### Промежуточная аттестация в 5 семестре

Результаты освоения	Показатели оценки	Формы и методы оценки
<b>Уметь:</b>		
У1 - Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	- Общая физическая подготовка - легкая атлетика Спортивные игры - баскетбол.	Контрольные нормативы согласно графику
У2 - Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.	Контрольные нормативы согласно графику
У3- Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии (специальности).	упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса	Дневник самоконтроля.
У4-выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	Бег-100м Бег-500м(дев) Бег-100м(юн) Прыжки в длину.	Контрольные нормативы согласно графику
<b>Знать:</b>		
31 - Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Здоровый образ жизни. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке	Реферат, устный опрос

Результаты освоения	Показатели оценки	Формы и методы оценки
	уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ.	
32 - Основы здорового образа жизни.	Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье.	Реферат, устный опрос
33- Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности).	Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Техника безопасности.	Реферат, устный опрос
34- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Реферат, устный опрос

### Промежуточная аттестация в 6 семестре.

Результаты освоения	Показатели оценки	Формы и методы оценки
<b>Уметь:</b>		
У1 - Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Спортивные игры-волейбол ОФП Бадминтон.	Контрольные нормативы согласно графику
У2 - Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики	Контрольные нормативы согласно графику
У3- Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии (специальности).	Дыхательная гимнастика.	Дневник самоконтроля
У4-выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Реферат, устный опрос

<b>Результаты освоения</b>	<b>Показатели оценки</b>	<b>Формы и методы оценки</b>
<b>Знать:</b>		Контрольные нормативы согласно графику
31 - Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры	Реферат, устный опрос
32 - Основы здорового образа жизни.	Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье.	Реферат, устный опрос
33- Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности).	Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Техника безопасности.	Реферат, устный опрос
34- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Реферат, устный опрос

## **2 Пакет экзаменатора**

### **2.1 Условия проведения**

#### **Промежуточная аттестация в 3,4,5,6 семестрах.**

Условия приема: до сдачи к дифференцированному зачету допускаются студенты, выполнившие запланированные рабочей программой работы и имеющие положительные оценки по итогам их выполнения.

Количество работ:

- выполнение всех нормативов согласно таблице нормативов и в соответствии с нормативами оценок для всех курсов, утвержденных ЦК № 4. Нормативов ВФСК «ГТО» соответствующей ступени.

Для освобождённых от занятий физической культуры:

- 2 реферата (в каждом семестре)

Требования к содержанию, объему, оформлению и представлению:

дифференцированный зачёт включает все запланированные рабочей программой работы.

Время проведения: 90 минут.

Оборудование: не используется.

Учебно-методическая и справочная литература: не используется.

Порядок подготовки: с условиями проведения и критериями оценивания студенты знакомятся на первом занятии, запланированные рабочей программой работы проводятся в течение курса обучения; контрольные нормативы сдаются в течении курса обучения, согласно графику.

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

Условия приема: до сдачи к дифференцированному зачету допускаются студенты при условии выполнения и получения положительной оценки по итогам: Посещения занятий не менее 75% занятий и имеющие положительные ежемесячные аттестации

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

#### **Промежуточная аттестация в 3,4,5,6 семестрах.**

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.

### 3 Пакет экзаменуемого

#### 3.1 Перечень запланированных программой работ

##### Перечень нормативы по физической культуре для студентов 2-4 курсов основной медицинской группы

Виды упражнений	пол	II курс			III курс			IV курс		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5
Бег 60м	Ю	9,5	9.0	8.5	9.0	8.6	7.9	9.0	8.6	7.9
	Д	11.1	10.6	10.1	10.5	10.1	9.3	10.5	10.1	9.3
Бег 100м	Ю	15.0	14.6	14.3	14.4	14.1	13.1	14.4	14.1	13.1
	Д	18.0	17.6	17.2	17.8	17.4	16.4	17.8	17.4	16.4
Бег 3000 м	Ю	15.30	15.00	14.30	14.30	13.40	12.00	14.30	13.40	12.00
Бег 2000 м	Д	12.30	12.00	11.20	13.10	12.30	10.50	13.10	12.30	10.50
Бег 1000 м	Ю	3.50	3.35	3.30	3.35	3.30	3.20	3.35	3.30	3.20
Бег 500 м	Д	2.00	1.55	1.50	1.55	1.50	1.45	1.55	1.50	1.45
Кросс 5 км	Ю	27.00	26.30	25.30	26.00	25.00	22.00	26.00	25.00	22.00
Кросс 3 км	Д	19.00	18.00	16.30	19.15	18.30	17.30	19.15	18.30	17.30
Метание гранаты 700 г. (м.)	Ю	27	29	35	33	35	37	33	35	37
Метание гранаты 500 г. (м.)	Д	13	16	20	14	17	21	14	17	21
Прыжки в длину с разбега (см.)	Ю	375	385	440	370	380	430	370	380	430
	Д	285	300	345	270	290	320	270	290	320
Прыжки в длину с места (см.)	Ю	195	210	230	210	225	240	210	225	240
	Д	160	170	185	170	180	195	170	180	195
Подтягивание на перекладине	Ю	9	11	14	10	12	15	10	12	15
Подтягивание на низкой перекл.	Д	11	13	19	10	12	18	10	12	18
Подъем переворотом	Ю	3	4	6	3	4	5	2	3	4
Прыжки в высоту с разбега (см)	Ю	125	130	135	125	135	140	125	135	140
	Д	105	110	115	110	115	120	110	115	120
Плавание 50м в/с (мин. сек.)	Ю	1.15	1.05	0.50	1.10	1.00	0.50	1.10	1.00	0.50
	Д	1.28	1.11	1.02	1.25	1.15	1.00	1.25	1.15	1.00
Сгибание рук в упоре на брусьях	Ю	9	12	15	10	15	20	10	15	20
Сгибание рук на гирях	Ю	25	30	35	30	35	40	30	35	40
Сгибание и разгибание рук от пола	Ю	27	31	42	28	32	44	28	32	42
Сгибание и разгибание рук от пола	Д	9	11	16	10	12	17	10	12	17
Пресс. Поднимание и опускание туловища (к-во раз в 1 мин.)	Ю	36	40	50	33	37	48	33	37	48
	Д	33	36	44	32	35	43	32	35	43
Бег на лыжах 5 км.	Ю	27.30	26.10	24.00	27.00	25.30	22.00	27.00	25.30	22.00
Бег на лыжах 3 км.	Д	20.00	19.00	17.00	19.15	18.30	17.30	19.15	18.30	17.30
Челночный бег 4x9 м	Ю	9.9	9.4	9.0	9.9	9.4	9.0	10.2	9.6	9.2
	Д	11.3	10.8	10.4	11.3	10.8	10.4	11.3	10.8	10.4
Челночный бег 3x10 м	Ю	7.9	7.6	6.9	8.0	7.7	7.1	8.0	7.7	7.1
	Д	8.9	8.7	7.9	9.0	8.8	8.2	9.0	8.8	8.2
Гибкость Наклон из положения стоя (см)	Ю	6	8	13	6	8	13	6	8	13
	Д	7	9	16	8	11	16	8	11	16
Приседание на одной ноге (дев. с опорой о стену)	Ю	12	14	16	14	16	18	14	16	18
	Д	10	12	14	12	14	16	12	14	16
Комплексная сила (за 1 мин.)	Ю	42	46	50	42	46	50	42	46	50
Вис на согнутых руках (сек)	Ю	33.0	45.0	58.0	33.0	45.0	58.0	30.0	40.0	50.0
	Д	14.0	18.0	22.0	18.0	20.0	22.0	14.0	16.0	18.0

### 3.2 График сдачи контрольных нормативов по физической культуре

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

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

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

Разработка комплекса общеразвивающих упражнений (12-14 упражнений);

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

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

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

Изучить правила личной и общественной гигиены;

Изучить содержание своей возрастной ступени ВФСК ГТО;

Обучение игре в шашки, шахматы;

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

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

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

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



## **РЕЦЕНЗИЯ**

### **на рабочую программу**

на рабочую программу по дисциплине СГ.04 Физическая культура  
для специальности 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования  
промышленных и гражданских зданий

Рабочая программа разработана Корольковой Т.С., преподавателем СПб ГБПОУ «Академия транспортных технологий» Санкт-Петербурга.

Рабочая программа дисциплины СГ.04 Физическая культура составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий, утверждённого приказом Министерства просвещения РФ № 845 от 09.11.2023года.

Рабочая программа содержит:

- общую характеристику программы;
- структуру и содержание программы;
- условия реализации программы;
- контроль и оценку результатов освоения программы;
- комплект контрольно-оценочных средств.

В общей характеристике программы определены цели и планируемые результаты освоения программы.

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

Содержание программы раскрывает тематический план, учитывающий целесообразность в последовательности изучения материала, который имеет профессиональную направленность. В тематическом плане указаны разделы и темы, их содержание, объём часов, перечислены практические работы. Так же в содержании указаны общие, личностные результаты на формирование которых направлено изучение.

Условия реализации программы 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 программы осуществляется с помощью критериев и методов оценки по каждому знанию и умению.

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

Реализация рабочей программы дисциплины СГ.04 Физическая культура способствует в подготовке квалифицированных и компетентных специалистов по специальности 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий) 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.