

Правительство Санкт-Петербурга
Комитет по науке и высшей школе

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

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
СПб ГБПОУ «АТТ»
Протокол от 16 апреля 2025 г.
№ 5

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
СПб ГБПОУ «АТТ»
от 16 апреля 2025 г.
№ 822/178а

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-51	-
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	-

2025 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.

Разработано:

Преподавателем СПб ГБПОУ «АТТ» Королькова Т.С.

Рассмотрено и одобрено
на заседании цикловой комиссией № 4««Физическая культура и безопасность
жизнедеятельности»» СПб ГБПОУ «АТТ»
Протокол № 8 от 12 марта 2025 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
на заседании методического совета СПб ГБПОУ «АТТ»
Протокол № 4 от 26 марта 2025 г.

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

Согласовано
с работодателем
Акт №1 от 16 апреля 2025 г.

Содержание

1 Общая характеристика программы	4
1.1 Цели и планируемые результаты освоения программы	4
1.2 Использование часов вариативной части образовательной программы	4
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	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 Оценочные материалы	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.

Знания и умения, которые углубляются	Наименование раздела, темы	Количество часов	Обоснование включения в рабочую программу
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
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 31 - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32 - основы здорового образа жизни; 33- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; 34 - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	Раздел Волейбол	2	Для совершенствования практических навыков владения техникой и тактикой игры
Итого		8	

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
Итого объем образовательной программы	108	0	108	8	92	0	0	8

2.2 Распределение часов по курсам и семестрам

Учебный год	2025/2026		2026/2027		2027/2028		2028/2029		ИТОГО
Курс	I		II		III		IV		
Семестр	1	2	3	4	5	6	7	8	
Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем, в т.ч.:			30	38	24	16			108
- лекции, уроки, час.			2	2	2	2			8
- практические занятия, час.			26	34	20	12			92
- лабораторные занятия, час.									
- курсовой проект/работа, час.									
- промежуточная аттестация, час.			2	2	2	2			8
Самостоятельная работа, час.			0	0	0	0			0
Итого объём образовательной программы, час.			30	38	24	16			108
Форма промежуточной аттестации			ДЗ	ДЗ	ДЗ	ДЗ			ДЗ

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
	Семестр 3	30			
	Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ	2			
1.	Тема 1.1. Здоровый образ жизни 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. Входной контроль знаний. Контрольный норматив: подтягивание	2	Презентация по теме занятия	О1 ,О2	31,32 ОК 04,ОК 08
	Раздел 2. Легкая атлетика	14			
2.	Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения. Учебная игра в футбол. Воспитательный компонент. 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.	Тема 2.2. 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	O1,O2 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	O1,O2 Д1,Д2	ОК 04,ОК 08 У1,У2,У3,У4
7.	Тема 2.3. 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	O1,O2 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	O1,O2 Д1,Д2	ОК 04,ОК 08 У1,У2,У3,У4
	Раздел 4. Баскетбол Раздел 5. Гимнастика	12			
9.	Тема 4.1. Тема 5.1 Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. Игра по упрощённым правилам баскетбола. ОФП Отработка строевых приёмов.	2	спортивный зал баскетбольные щиты, мячи.	O1,O2 Д1,Д2	ОК 04,ОК 08 У1,У2,У3,У4
10.	Тема 4.2. Тема 5.2. 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.	O1,O2 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.	Тема 4.3. 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.	O1,O2 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.	O1,O2 Д1,Д2	ОК 04,ОК 08 У1,У2,У3,У4
13.	Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног. Игра по упрощённым правилам баскетбола.	2	спортивный зал баскетбольные щиты, мячи.	O1,O2 Д1,Д2	ОК 04,ОК 08 У1,У2,У3,У4
14.	Тема 5.3. Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт. Разучивание и выполнение упражнений с гирями. Игра по упрощённым правилам баскетбола.	2	спортивный зал баскетбольные щиты, мячи. Гири.	O1,O2 Д1,Д2	ОК 04,ОК 08 У1,У2,У3,У4
15.	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта.	2	спортивный зал	O1,O2 Д1,Д2	ОК 04,ОК 08 У1,У2,У3,У4
	Всего за 3семестр	30			
	Семестр 4.	38			
	Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ	2			

№ 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. Воспитательный компонент - День здоровья	2	Реферат по теме занятия	О1,О2 Д1,Д2	ОК 04,ОК 08 У1,У2,У3,У4
	Раздел 3. Волейбол	14			
17.	Тема 3.1. 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.	Тема 3.2. 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.	Тема 3.3. 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.	Тема 3.4. 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
	Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика	4			
24.	Тема.6.1. 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.	Тема 6.2. Поддачи. 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
	Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	2			

№ 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.	Тема.7.1. 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
	Раздел 2. Легкая атлетика	14			
27.	Тема 2.1. 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.	Тема 2.2. 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.	Тема 2.4. 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.	Тема 2.5. 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.	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта.	2	открытый стадион широкого профиля	О1,О2 Д1,Д2	ОК 04,ОК 08 У1,У2,У3,У4
	Всего за 4семестр	38			
	Семестр 5	24			
	Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ	2			
35.	Здоровый образ жизни. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Воспитательный компонент. День памяти жертв блокады- Футбольный матч среди отделений. Входной контроль знаний. Контрольный норматив: подтягивание	2	Реферат по теме занятия	О1,О2 Д1,Д2	ОК 04,ОК 08 31,32,33,34
	Раздел 2. Легкая атлетика	10			
36	Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения. Учебная игра в футбол. Воспитательный компонент. 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	Тема 2.3. 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
	Раздел 4. Баскетбол Раздел 5. Гимнастика	10			
41	Тема 4.1. 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	Тема 4.2. 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	Тема 4.3. 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.	O1,O2 Д1,Д2	ОК 04,ОК 08 У1,У2,У3,У4
44	Тема 4.5. 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.	O1,O2 Д1,Д2	ОК 04,ОК 08 У1,У2,У3,У4
45	Тема 4.6. 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.	O1,O2 Д1,Д2	ОК 04,ОК 08 У1,У2,У3,У4
46	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта.	2	спортивный зал	O1,O2 Д1,Д2	ОК 04,ОК 08 У1,У2,У3,У4
	Всего за 5 семестр	24			
	Семестр 6	16			
	Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ	2			
47	Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры Воспитательный компонент - День здоровья	2	реферат	O1,O2	ОК 04,ОК 08 У1,У2,У3,У4
	Раздел 3. Волейбол Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика	10			

№ 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	Тема 3.5. 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	Тема 3.6. 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	Тема 3.7. 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	Тема 6.4. 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
	Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	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	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта.	2	спортивный зал		ОК 04,ОК 08 У1,У2,У3,У4
	Всего за 6 семестр	16			
	Итого объем образовательной программы	108			

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: 21.11.2024). — 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. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 344 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18365-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/534867> (дата обращения: 21.11.2024).

Дополнительная литература:

Д1 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, 2024. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535174> (дата обращения: 21.11.2024).

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, 2024. — 103 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13056-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542587> (дата обращения: 21.11.2024).

4 Контроль и оценка результатов освоения программы

Результаты освоения	Показатели оценки	Формы и методы оценки
<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	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	Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий
<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	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	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

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-51	-
Курс	2,3	-
Семестр	3-6	-
Форма промежуточной аттестации	Дифференцированный зачёт Дифференцированный зачёт Дифференцированный зачёт Дифференцированный зачёт	-

2025 г.

Разработано:

Преподавателем СПб ГБПОУ «АТТ» Королькова Т.С.

Рассмотрено и одобрено

на заседании цикловой комиссией № 4 «Физическая культура и безопасность жизнедеятельности»

СПб ГБПОУ «АТТ»

Протокол № 8 от 12 марта 2025 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

на заседании методического совета СПб ГБПОУ «АТТ»

Протокол № 4 от 26 марта 2025 г.

Председатель Методического совета Вишневская М.В.,

зам. директора по УР

Согласовано

с работодателем

Акт № 1 от 16 апреля 2025 г.

Принято

на заседании педагогического совета СПб ГБПОУ «АТТ»

Протокол №5 от 16 апреля 2025 г.

Утверждено

приказом директора СПб ГБПОУ «АТТ»

№822/178а от 16 апреля 2025 г.

1 Паспорт оценочных материалов

1.1 Общие положения

Оценочные материалы предназначены для оценки результатов освоения обучающимися программы по дисциплине СГ.04 Физическая культура.

Оценочные материалы 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
Уметь:		
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, характерными для данной	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных упражнений.	Дневник самоконтроля

Результаты освоения	Показатели оценки	Формы и методы оценки
профессии (специальности).	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
Знать:		
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.

Результаты освоения	Показатели оценки	Формы и методы оценки
---------------------	-------------------	-----------------------

Результаты освоения	Показатели оценки	Формы и методы оценки
Уметь:		
У1 - Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	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
Знать:		
З1 - Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе.	Реферат, устный опрос
З2 - 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
З3- Условия профессиональной	Техника безопасности. Выполнение комплексов	Дневник самоконтроля.

Результаты освоения	Показатели оценки	Формы и методы оценки
деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности).	дыхательных упражнений	
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
Уметь:		
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
Знать:		
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 уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ.	Реферат, устный опрос

Результаты освоения	Показатели оценки	Формы и методы оценки
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
Уметь:		
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
Знать:		Контрольные нормативы согласно графику

Результаты освоения	Показатели оценки	Формы и методы оценки
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

2.1 Условия и порядок 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. Посещения занятий не менее 75% занятий и имеющие положительные ежемесячные аттестации.

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 и порядком проведения, 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.

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

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

Виды упражнений	пол	II курс			III курс		
		3	4	5	3	4	5
Бег 60м	Ю	8.9	8.4	7.9	8.9	8.4	7.9
	Д	10,7	9.9	9.2	10.7	9.9	9.2
Бег 100м	Ю	14.8	14.1	13.2	14.8	14.1	13.2
	Д	17.9	16.0	15.8	17.9	16.9	15.8
Бег 3000 м	Ю	15:20	14:10	12:20	15:20	14:10	12:20
Бег 2000 м	Д	12:20	11:05	9:40	12:20	11:05	9:40
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. пересеч. местн.	Ю	27:00	25:00	23:00	27:00	25:00	23:00
Кросс 3 км. пересеч. местн.	Д	19:20	17:40	16:10	19:20	17:40	16:10
Марш-бросок 6 км.	Ю	36:00	34:00	32:00	34:00	32:00	30:00
Марш-бросок 3 км.	Д	24:00	23:00	21:00	23:00	21:00	19:00
Метание гранаты 700 г.	Ю	27	29	36	27	29	36
Метание гранаты 500 г.	Д	12	17	22	12	17	22
Прыжки в длину с разбега	Ю	400	420	450	420	435	460
	Д	300	340	360	340	360	380
Прыжки в длину с места	Ю	192	213	233	192	213	233
	Д	157	173	188	157	173	188
Прыжки в высоту с разбега	Ю	125	130	135	125	135	140
	Д	105	110	115	110	115	120
Челночный бег 4х9 м	Ю	9.9	9.6	9.2	9.9	9.4	9.0
	Д	11.5	11.2	10.8	11.3	10.8	10.4
Челночный бег 10х10 м	Ю	28.0	27.0	26.0	27.0	26.0	25.0
	Д	31.0	30.0	29.0	30.0	29.0	28.0
Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз в 1мин)	Ю	34	41	51	34	41	51
	Д	31	37	45	31	37	45
Поднимание туловища из полож. лежа на спине за 30сек.	Д	18	20	22	22	24	26
Поднимание прямых ног в висе на перекладине	Ю	10	12	14	12	14	15
Подтягивание на перекладине	Ю	8	12	15	8	12	15
Подтягивание на низкой перекладине 90см	Д	10	14	20	10	14	20
Подъем переворотом	Ю	2	3	4	3	4	5
Броски Б/Б мяча количество попаданий из 10 точек	Ю	3	4	5	4	5	6
	Д	2	3	4	3	4	5
Сгибание и разгиб. рук в упоре на брусьях	Ю	9	12	15	10	15	20
Сгибание и разгибание рук на гирях	Ю	25	30	35	30	35	40
	Д	10	12	14	12	14	16
Сгибание и разгибание рук от пола	Ю	25	32	43	30	36	42
	Д	8	12	17	8	12	17
Комплексная сила (к-во раз за 1мин.пресс+отжим от пола)	Ю	50	55	60	55	60	65
	Д	35	40	45	35	40	45
Рывок гири 16 кг. к-во раз	Ю	14	19	35	14	19	35
Вис на согнутых руках (сек)	Ю	33.0	45.0	58.0	33.0	45.0	58.0

	Д	10.0	12.0	15.0	12.0	16.0	20.0
Наклон туловища (см)	Ю	6	18	13	6	8	13
	Д	7	9	16	7	9	216
Приседание на одной ноге	Ю	12	14	16	14	16	18
	Д	10	12	14	12	14	16
Бег на лыжах 5 км.	Ю	29:00	28:00	25:00	28:00	25:00	23:00
Бег на лыжах 3 км.	Д	20:30	18:40	16:40	20:30	18:40	16:40
Плавание 50м в/с мин, сек.	Ю	1:17	1:03	0:49	1:17	1:03	0:49
	Д	1:30	1:16	1:00	1:30	1:16	1:00

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

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

Рабочая программа дисциплины СГ.04 Физическая культура составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 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;
- оценочные материалы

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 – оценочными материалами для проведение 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.