

МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ «САЛЬСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ»  
(ГБПОУ РО «СИТ»)



УТВЕРЖДАЮ:

Заместитель директора по учебной работе

Т.В. Якимова

ноября

20 24 г.

Номер регистрации РП 08.02.09 СГ.04

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

(базовый уровень)

**профиль обучения: технологический**

для специальности 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация  
электрооборудования промышленных и гражданских зданий

г. Сальск

20 24

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2023 г. №845.

Организация-разработчик: ГБПОУ РО «СИТ»

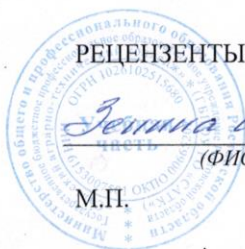
Разработчик: Шляпников Сергей Геннадьевич, преподаватель ГБПОУ РО «СИТ»

Рекомендована (одобрена) цикловой комиссией общеобразовательных дисциплин

Председатель  / Ктиторова Е.Н./  
(подпись)

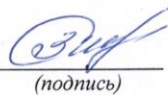
Протокол № 3 от «07» 11 2024г.

РЕЦЕНЗЕНТЫ:



Землина О.В.  
(ФИО)

М.П.

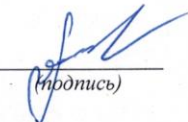
  
(подпись)

преподаватель ГБПОУ РО «СИТ»  
(должность, организация)



Ктиторова Е.Н.  
(ФИО)

М.П.

  
(подпись)

преподаватель ГБПОУ РО «СИТ»  
(должность, организация)

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	23

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.02 ДИСКРЕТНАЯ МАТЕМАТИКА

## 1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «СГ.04 Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий.

Учебная дисциплина «СГ.04 Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Студент, освоивший программу дисциплины «Электротехника» обязан освоить общие и профессиональные 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;

ПК 1.4. Обеспечивать соблюдение организационно-технических мероприятий при поставке электрической энергии потребителям.

ПК 2.3. Контролировать правила внутреннего трудового распорядка, требований охраны труда, промышленной и пожарной безопасности

## 1.3. В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04, ОК 08. ПК 1.4 ПК 2.3	<u>Уметь:</u> организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<u>Знать:</u> психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы

		планирования индивидуальных физическими различной направленности	системы занятий упражнениями
--	--	---	------------------------------------

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

Объем образовательной программы учебной дисциплины – 132 часов,  
в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 132 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>132</b>
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	<b>120</b>
в том числе:	
теоретические занятия	4
практические занятия	120
<i>Самостоятельная работа*</i>	-
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачеты в 3, 4, 5, 6 семестрах)</b>	<b>8</b>

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч/ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	В форме практической подготовки	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>		<i>4</i>
<b>Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ</b>		<b>2</b>		
<b>Тема 1.1. Здоровый образ жизни</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>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.</p> <p>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. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ.</p> <p>Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и</p>	2		ОК 04, ОК 08.

	профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры			
<b>Раздел 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>		<b>22</b>	<b>22</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	ОК 04, ОК 08.
	<b>Практические занятия:</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие № 1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	4	4	
<b>Тема 2.2.</b> Совершенствование техники длительного бега	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	ОК 04, ОК 08.
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие № 2. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут	4	4	
<b>Тема 2.3.</b> Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	ОК 04, ОК 08.
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие № 3. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП	4	4	
<b>Тема 2.4.</b> Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	ОК 04, ОК 08.
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие № 4. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	4	4	
<b>Тема 2.5.</b> Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	ОК 04, ОК 08.
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие № 5. Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	6	6	
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>20</b>	<b>20</b>	
<b>Тема 3.1.</b> Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08.
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие № 6. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	2	2	

<b>Тема 3.2.</b> <b>Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08.
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие № 7. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	2	2	
<b>Тема 3.3.</b> <b>Нижняя прямая и боковая подача. ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	ОК 04, ОК 08.
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие № 8. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	4	4	
<b>Тема 3.4.</b> <b>Верхняя прямая подача. ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08.
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие № 9. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2	2	
<b>Тема 3.5.</b> <b>Тактика игры в защите и нападении</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08.
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие № 10. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча	2	2	
<b>Тема 3.6.</b> <b>Основы методики судейства</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08.
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие № 11. Отработка навыков судейства в волейболе	2	2	
<b>Тема 3.7.</b> <b>Контроль выполнения тестов по волейболу</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	ОК 04, ОК 08.
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие № 12. Выполнение передачи мяча в парах	2	2	
	Практическое занятие № 13. Игра по упрощённым правилам волейбола	2	2	
	Практическое занятие № 14. Игра по правилам	2	2	
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>		<b>24</b>		
<b>Тема 4.1.</b> <b>Стойка игрока,</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	ОК 04, ОК 08.
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	

<b>перемещения, остановки, повороты. ОФП</b>	Практическое занятие № 15. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	4	4	
<b>Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	ОК 04, ОК 08.
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие № 16. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	4	4	
<b>Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	ОК 04, ОК 08.
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие № 17. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	4	4	
<b>Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	ОК 04, ОК 08.
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие № 18. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	4	4	
<b>Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	ОК 04, ОК 08.
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие № 19. Игра по упрощенным правилам баскетбола	2	2	
	Практическое занятие № 20. Игра по правилам	2	2	
<b>Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	ОК 04, ОК 08.
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие 21. Практика в судействе соревнований по баскетболу	2	2	
	Практическое занятие 22. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	2	2	
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>		<b>19</b>	<b>18</b>	
<b>Тема 5.1. Строевые приемы</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08.
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	

	Практическое занятие № 23. Отработка строевых приёмов	2	2	
<b>Тема 5.2.</b> <b>Техника акробатических упражнений</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08.
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие № 24. Отработка техники акробатических упражнений	2	2	
<b>Тема 5.3.</b> <b>Упражнения на брусьях (юноши).</b> <b>Гиревой спорт</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	ОК 04, ОК 08.
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	
	Практическое занятие № 25. Разучивание и выполнение упражнений с гирями	3	3	
<b>Тема 5.4.</b> <b>Упражнения на бревне (девушки). ППФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	ОК 04, ОК 08.
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	
	Практическое занятие № 26. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)	3	3	
<b>Тема 5.5.</b> <b>Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	ОК 04, ОК 08.
	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ	2	2	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	
	Практическое занятие № 27. Выполнение комплекса ОРУ	2	2	
	Практическое занятие № 28. Контроль комбинации по акробатике	2	2	
	Практическое занятие № 29. Контроль комбинации на бревне, брусьях	2	2	
	Практическое занятие № 30. Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП	2	2	
<b>Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика</b>		<b>24</b>	<b>24</b>	ОК 04, ОК 08.
<b>Тема.6.1.</b> <b>Игровая стойка,</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	

<b>основные удары в бадминтоне</b>	Практическое занятие № 31. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики	4	4	
<b>Тема 6.2. Поддачи</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	ОК 04, ОК 08.
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие № 32. Отработка подач	6	6	
<b>Тема 6.3. Нападающий удар</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	ОК 04, ОК 08.
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие № 33. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»	6	6	
<b>Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	ОК 04, ОК 08.
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	
	Практическое занятие № 34. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	4	4	
	Практическое занятие № 35. Контроль техники подач, ударов справа, слева	4	4	
	Практическое занятие № 36. Контроль техники игры: одиночные, парные игры	4	4	
<b>Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>8</b>	<b>8</b>	
<b>Тема.7.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>		ОК 04, ОК 08 ПК 1.4 ПК 2.3
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>		
	Практическое занятие № 37. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	4		
	Практическое занятие № 38. Формирование профессионально значимых физических качеств	4		
<b>Промежуточная аттестация</b>		<b>8</b>		
<b>Всего</b>		<b>118</b>	<b>120</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены:

**Спортивный зал, оснащенный:**

- *оборудованные раздевалки;*

- *спортивное оборудование:*

Для спортивных игр (щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, кольца баскетбольные, стойки волейбольные, ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола (комплект), ворота складные для флорбола и подвижных игр (комплект), мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой).

Для занятий гимнастикой (стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, мостик гимнастический подкидной, канат для лазания 5м. (со страховочным устройством), перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая. Перекладина навесная универсальная, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных, эспандер универсальный, комплект медболов, мячи набивные, мячи для метания, гантели, гири 16, 24, 32 кг.)

Для занятий легкой атлетикой (граната для метания, беговая дорожка)

Для соревнований (весы напольные, сантиметр мерный, комплект для соревнований №1, аппаратура для музыкального сопровождения, канат для перетягивания, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

– аптечка медицинская, сетка заградительная

– весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления, секундомеры;

*технические средства обучения:*

– компьютер с лицензионным программным обеспечением;

– многофункциональный принтер;

– музыкальный центр.

**Открытый стадион широкого профиля:**

– стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, тумбы «Старт–Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, флажки красные и белые, палочки эстафетные, круг для метания ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м.

### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе.

#### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. Бишаева А.А. Физическая культура:учебник [для всех специальностей СПО] /А.А.Бишаева.- [7-еизд.,стер.] - Москва:Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Текст:непосредственный
2. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с.- ISBN 978-5-4468-7250-3

#### **3.2.2. Электронные издания**

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>.
2. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>.

#### **3.2.3. Дополнительные источники**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>.
2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602>.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<p><u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; 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>
<p><u>Уметь:</u> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; 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>

## Рецензия на рабочую программу

по дисциплине: СГ 04 «Физическая культура»

Специальности: 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий.

Автор рабочей программы: Шляпников С.Г

На рецензию предоставлена рабочая программа, которая включает паспорт программы учебной дисциплины, содержание учебной дисциплины, перечень средств обучения, перечень литературы, контроль и оценку результатов освоения учебной дисциплины.

В паспорте рабочей программы показаны области применения программы, цели и задачи данной дисциплины, место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы. Тематический план раскрывает последовательность изучения разделов и тем программы, показано распределение учебных часов по разделам и темам дисциплины из учебной нагрузки студента, а также аудиторных занятий студентов. Каждый раздел содержит перечень тем, также требования к знаниям и умениям студентов. В программе показаны требования к минимальному материально-техническому обеспечению, перечень учебных изданий. Интернет-ресурсов, перечень дополнительной литературы. В заключении рабочей программы даны контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.

**Заключение:** данная программа рекомендуется к использованию при подготовке квалифицированных специалистов по специальности: 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий.

Рецензент:

Клигорове Елена Ксенофоновна  
(фамилия, имя, отчество)

инженер ГБОУ РБ «СЭТ» Инженер  
(место работы, должность, образование)

Подпись  Дата \_\_\_\_\_ Телефон \_\_\_\_\_

