

Министерство образования, науки и молодежной политики  
Нижегородской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Балахнинский технический техникум»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
учебной дисциплины

**ОП.05 «Физическая культура»**

Программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих

по профессии **08.01.26 Мастер по ремонту и обслуживанию инженерных систем жилищно-коммунального хозяйства**

Балахна  
2021 г.

Одобрена цикловой комиссией  
общеобразовательных дисциплин  
и циклов ОГСЭ и ЕН  
Протокол № 11 от « 04 » 06 2021г.  
Председатель Ю.Ю. Усачёва

Рабочая программа учебной дисциплины  
«Физическая культура» разработана на основе  
требований ФГОС по профессии 08.01.26 Мастер  
по ремонту и обслуживанию инженерных систем  
жилищно-коммунального хозяйства



Организация-разработчик: ГБПОУ «Балахнинский технический техникум»

Разработчик:  
Богатков А.А., преподаватель физической культуры ГБПОУ «Балахнинский технический техникум», высшая категория

Рецензент:  
Алексеева Г.А. – методист ГБПОУ «Балахнинский технический техникум»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОП.05 Физическая культура»

**1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:** Учебная дисциплина «ОП.05 Физическая культура» является обязательной частью общепрофессионального цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии СПО 08.01.26 Мастер по ремонту и обслуживанию инженерных систем жилищно-коммунального хозяйства.

Учебная дисциплина «ОП.05 Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по профессии СПО 08.01.26 Мастер по ремонту и обслуживанию инженерных систем жилищно-коммунального хозяйства. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций ОК 02 –ОК 06, ОК 08-11, ЛР1 – ЛР12

- ОК.01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам
- ОК.02 Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности
- ОК.03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.
- ОК.04 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
- ОК.05 Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.
- ОК 06. Проявлять гражданско патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения
- ОК.07 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.  
Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
- ОК 08
- ОК.09 Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности
- ОК.10 Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.
- ОК.11 Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере

## 1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 02-06 ОК 08-11	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни

В рамках программы учебной дисциплины формируются личностные результаты

<p align="center"><b>Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)</b></p>	<p align="center"><b>Код личностных результатов реализации программы воспитания</b></p>
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	ЛР 1
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.	ЛР 2
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.	ЛР 3
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».	ЛР 4
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.	ЛР 5
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.	ЛР 6
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР 7
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.	ЛР 8
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	ЛР 9
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.	ЛР 10
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.	ЛР 11
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в	ЛР 12

семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.	
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>	40
<b>Самостоятельная работа</b>	12
<b>Объем образовательной программы</b>	52
в том числе:	
теоретическое обучение	0
лабораторные работы	
практические занятия	40
контрольная работа	-
Самостоятельная работа	12
<b>Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 02-07 ОК 08 ОК 10-11 ЛР 01-12
	1.Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья		
	2.Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		
	<b>В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ</b>	-	
	Не предусмотрено		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-		
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 2.1. Техника бега на короткие дистанции и прыжок в длину с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 02-07 ОК 08 ОК 10-11 ЛР 01-12
	Не предусмотрено		
	<b>В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ</b>	4	
	1.Практическое занятие «Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции»	2	
	2.Практическое занятие «Совершенствование техники прыжка в длину с места»	2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-		
<b>Тема 2.2.Техника бега на длинные дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 02-06 ОК 08 ОК 10-11 ЛР 01-12
	Не предусмотрено		
	<b>В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ</b>	4	
	1.Практическое занятие «Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования»	2	
	2.Практическое занятие «Разучивание комплексов специальных упражнений»	2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-		
<b>Тема 2.3. Техника бега на средние</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 02-06 ОК 08 ОК 10-11
	Не предусмотрено		

дистанции	<b>В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ</b>	4	
	1.Практическое занятие «Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши»	2	
	2.Практическое занятие «Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>8</b>	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 02-06 ОК 08 ОК 10-11 ЛР 01-12
	Не предусмотрено		
	<b>В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ</b>	2	
	1.Практическое занятие «Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места»	1	
	2.Практическое занятие «Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе»	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 02-06 ОК 08 ОК 10-11 ЛР 01-12
	Не предусмотрено		
	<b>В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ</b>	2	
	1.Практическое занятие «Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места»	1	
	2.Практическое занятие «Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок»	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Определяется при формировании рабочей программы	-	
Тема 3.3. Техника выполнения работы с мячом и перемещений баскетболиста	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 02-06 ОК 08 ОК 10-11 ЛР 01-12
	Не предусмотрено		
	<b>В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ</b>	2	
	1.Практическое занятие «Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу»	1	
	2.Практическое занятие « Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста»	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Определяется при формировании рабочей программы	-	
Тема 3.4. Совершенствование	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 02-06 ОК 08 ОК 10-11
	Не предусмотрено		



<b>е техники владения баскетбольным мячом.</b>	<b>В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ</b>	2	ЛР 01-12
	1.Практическое занятие « Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцом»	1	
	2.Практическое занятие « Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре»	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Определяется при формировании рабочей программы	-	
<b>Раздел 4. Волейбол</b>		<b>12</b>	ОК 02-06
<b>Тема 4.1. Техника перемещений, передачи мяча и отработка тактики игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08 ОК 10-11 ЛР 01-12
	Не предусмотрено		
	<b>В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ</b>	4	
	1.Практическое занятие «Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения»	2	
	2. Практическое занятие «Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча ,групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков»	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Определяется при формировании рабочей программы	-	
<b>Тема 4.2.Техника нижней подачи и приёма после неё.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 02-06 ОК 08 ОК 10-11 ЛР 01-12
	Не предусмотрено		
	<b>В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ</b>	2	
	1.Практическое занятие « Оработка техники нижней подачи и приёма после неё»	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Определяется при формировании рабочей программы	-	
<b>Тема 4.3 .Техника прямого нападающего удара.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 02-06 ОК 08 ОК 10-11
	1.Техника прямого нападающего удара		
	<b>В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ</b>	2	
	1.Практическое занятие « Оработка техники прямого нападающего удара»	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Определяется при формировании рабочей программы	-	
<b>Тема.4.4.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 02-06

<b>Совершенствование техники владения волейбольным мячом</b>	Не предусмотрено		ОК 08 ОК 10-11 ЛР 01-12
	<b>В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ</b>	4	
	1.Практическое занятие «Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке»	2	
	2.Практическое занятие «Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе»	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Раздел 5.</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 02-06 ОК 08 ОК 10-11 ЛР 01-12
	Не предусмотрено		
	<b>В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ</b>	4	
	1.Практическое занятие «Выполнение упражнений для развития различных групп мышц»	2	
	2.Практическое занятие «Круговая тренировка на 5 - 6 станций»	2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>2</b>		
<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>	
<b>Всего:</b>		<b>52</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

**Спортивный комплекс:**

**1. Спортивный зал:** Гимнастический "козел". Гимнастический "конь". Брусья параллельные. Гантели. Сетка волейбольная. Гимнастическая стенка. Эстафетные палочки. Перекладина. Гимнастические скамейки. Комплект для баскетбола. Маты гимнастические. Гимнастический мостик. Баскетбольный мяч. Волейбольный мяч. Футбольный мяч. Мяч. Секундомеры. Канат. Палки гимнастические. Обручи. Форма спортивная. Ракетки. Стойки для прыжков в высоту. Мячи набивные

**2. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий**

Комплект лыж. Ядро. Граната. Футбольное поле. Беговая дорожка, комплект гимнастических турников, полоса препятствий (комплект).

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

##### 3.2.1. Печатные издания

1. Решетников Н.В. Физическая культура- М.: Издательский центр «Академия», 2017  
Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006>

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Умения:		
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Количество правильных ответов, правильно выполненных заданий 90 ÷ 100 % правильных ответов – <b>5 (отлично)</b> 80 ÷ 89 % правильных ответов – <b>4 (хорошо)</b> 70 ÷ 79% правильных ответов – <b>3 (удовлетворительно)</b> менее 70% правильных	Практическая работа, выполнение индивидуальных заданий, тестирование, принятие нормативов.

	ответов – <b>2 (не удовлетворительно)</b>	
Знания:		
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	<p>Количество правильных ответов, правильно выполненных заданий 90 ÷ 100 % правильных ответов – <b>5 (отлично)</b></p> <p>80 ÷ 89 % правильных ответов – <b>4 (хорошо)</b></p> <p>70 ÷ 79% правильных ответов – <b>3(удовлетворительно)</b></p> <p>менее 70% правильных ответов – <b>2 (не удовлетворительно)</b></p>	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование

### КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1-4,8	5,2 и Ниже	4,8 и Выше	5,9-5,3	6,1
			17	4,3	5,0-4,7	5,2	4,8	5,9-5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16	7,3 и выше	8,0-7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3-8,7	9,7
			17	7,2	7,9-7,5	8,1	8,4	9,3-8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195-210	180 и ниже	210 и выше	170-190	160
			17	240	205-220	190	210	170-190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300-1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050-1200	900 и ниже
			17	1500	1300-1400	1100	1300	1050-1200	900

<b>5</b>	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9-12	5 и ниже	20 и выше	12-14	7 и ниже
			17	15	9-12	5	20	12-14	7
<b>6</b>	Силовые	Подтягивания: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во (девушки)	16	11 и выше	8-9	4 и ниже	18 и выше	13-15	6 и ниже
			17	12	8-9	4	18	13-15	6

### ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка		
	5	4	3
1.Бег 3000 м (мин, с).	12,30	14,00	б/вр
2.Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
3.Присидание на одной ноге с опорой о стену (количество раз каждой ноге).	10	8	5
4.Прыжок в длину с места (см).	230	210	190
5.Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
6.Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (количество раз).	13	11	8
7.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз).	12	9	7
8.Координационный тест – челночный бег 3x10 м (с).	7,3	8,0	8,3
9.Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз).	7	5	3
10.Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики; -производственной гимнастики; (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

### ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах
-------	-----------------

	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
1.Бег 2000 м (мин, с).	11,00	13,00	б/вр
2.Плавание 50 м (мин, с).	1,00	1,20	б/вр
3.Прыжки в длину с места (см).	190	175	160
4.Присидание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге).	8	6	4
5.Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (количество раз).	20	10	5
6.Координационный тест – челночный бег 3х10м (с).	8,4	9,3	9,7
7.Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м).	10,5	6,5	5,0
8.Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики; -производственной гимнастики; -релаксационной гимнастики (из 10 баллов).	До 9	До 8	До 7,5

### **ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ**

1. Легкая атлетика:
  - кроссовая подготовка – 2000-3000 м. – без учета времени;
  
2. Волейбол:
  - игра в парах через сетку – с учетом времени;
  - подача мяча – произвольная форма;
  - 2-х сторонняя командная игра;
  
3. Баскетбол:
  - техника ведения мяча – произвольная форма;
  - броски мяча в корзину – штрафные, 3-х очковые, боковые, из- под кольца