

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

**Приложение 2.18**  
к ОП БТТ по профессии  
08.01.29 Мастер по обслуживанию  
и ремонту инженерных систем жилищно-  
коммунального хозяйства

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебной дисциплины

**«СГ.04 Физическая культура»**  
программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих  
по профессии **08.01.29 Мастер по обслуживанию**  
**и ремонту инженерных систем жилищно-коммунального хозяйства**

Базовый уровень  
количество часов 36 час.

г. Балахна  
2023 г.

Рабочая программа по дисциплине социально-гуманитарного цикла «СГ.04 **Физическая культура**» составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 08.01.29 Мастер по обслуживанию и ремонту инженерных систем жилищно-коммунального хозяйства, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 18 ноября 2022 г. N 1003 (зарегистрировано в Минюсте России 22 декабря 2022 г. N 71780) (далее – ФГОС СПО) с учетом примерной основной образовательной программы утвержденной протоколом Федерального учебно-методического объединения в системе среднего профессионального образования по укрупнённой группе профессий, специальностей 08.00.00 Техника и технология строительства от 24 декабря 2022 г. №7 (зарегистрировано в государственном реестре Приказ ФГБОУ ДПО ИРПО № П-278 от 13.06.2023, регистрационный №73)

Организация-разработчик: ГБПОУ «Балахнинский технический техникум»

Составители:

Сивухина О.В.- старший методист ГБПОУ «Балахнинский технический техникум»

Богатков А.А., руководитель физического воспитания ГБПОУ «Балахнинский технический техникум», высшая категория

Эксперты:

1. Алексеева Г. А., методист, преподаватель дисциплин профессионального цикла ГБПОУ «Балахнинский технический техникум».

## Содержание

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.04 Физическая культура»

## 1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина **Физическая культура** является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 08.01.29 Мастер по обслуживанию и ремонту инженерных систем жилищно-коммунального хозяйства.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 03,04,08.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 03 ОК 04 ОК 08 ЛР 01-12	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основ здорового образа жизни

## 1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	36
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	36
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	34
<i>Самостоятельная работа</i>	0
<b>Промежуточная аттестация дифференцированный зачет</b>	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «СГ.04 Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1 Основы физической культуры</b>		<b>11/10</b>	
<b>Тема 1.1 Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>5/4</b>	ОК 03 ОК 04 ОК 08 ЛР 01-12
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	<b>1</b>	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие 1: «Составление комплекса физических упражнений для утренней гимнастики»	2	
	Практическое занятие 2: «Занятия на тренажерах с целью совершенствования общей физической подготовки»	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>1</b>	
<b>Тема 1.2 «Занятия на тренажерах с целью совершенствования общей физической подготовки»</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6/6</b>	ОК 03 ОК 04 ОК 08 ЛР 01-12
	Не предусмотрено	-	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие 3: «Упражнения на развитие выносливости»	2	
	Практическое занятие 4: «Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда»	2	
	Практическое занятие 5: «Освоение методики выполнения комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с целью профилактики профессиональных заболеваний»	2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	*		
<b>Раздел 2 Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</b>		<b>24/24</b>	ОК 03 ОК 04
<b>Тема 2.1 Легкая</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16/16</b>	ОК 08

атлетика	Не предусмотрено	-	ЛР 01-12
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>16</b>	
	Практическое занятие 6: «Кросс по пересеченной местности. Прыжки в длину способом «согнув ноги»	2	
	Практическое занятие 7: «Бег на 150 м в заданное время»	2	
	Практическое занятие 8: «Метание гранаты в цель»	2	
	Практическое занятие 9: «Прыжки на различные отрезки длинны»	2	
	Практическое занятие 10: «Выполнение комплекса упражнений на развитие быстроты движений»	2	
	Практическое занятие 11: «Развитие скоростно-силовых качеств»	2	
	Практическое занятие 12: «Развитие координации»	2	
	Практическое занятие 13: «Выполнение упражнений для развития различных групп мышц»	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	*	
Тема 2.2 Баскетбол	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4/4</b>	ОК 03 ОК 04 ОК 08 ЛР 01-12
	Не предусмотрено		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие 14: «Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места»	2	
	Практическое занятие 15: «Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе»	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	*	
Тема 2.3 Волейбол	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4/4</b>	ОК 03 ОК 04 ОК 08 ЛР 01-12
	Не предусмотрено	-	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие 16: «Техника перемещений, передачи мяча и отработка тактики игры»	2	
	Практическое занятие 17: «Совершенствование техники владения волейбольным мячом»	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>1</b>	
<b>Промежуточная аттестация дифференцированный зачет</b>		2	
<b>Всего:</b>		<b>36</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:**

Спортивный зал, оснащенный оборудованием:

Сетка волейбольная

Щит баскетбольный

Тренажер многофункциональный

Тренажер Гиперэкстензия

Скамья для жима лежа

Тренажер скамья скотта

Тренажер тяга т-грифа

Стол теннисный

Скамья гимнастическая

Мат гимнастический

Козел гимнастический

Мостик гимнастический универсальный

Мяч волейбольный массовый

Мяч баскетбольный

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

##### **3.2.1. Основные печатные и электронные издания**

1. 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>

2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. – 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>

3. 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. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-9763-8. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/198284> (дата обращения: 21.04.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки: учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174986> (дата обращения: 21.04.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

6. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380> (дата обращения: 21.04.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.





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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<i>Знания</i>		
<p>принципов обеспечения устойчивости объектов экономики, прогнозирования развития событий и оценки последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных явлениях, в том числе в условиях противодействия терроризму как серьезной угрозе национальной безопасности России;</p> <p>основных видов потенциальных опасностей и их последствий в профессиональной деятельности и быту,</p> <p>принципов снижения вероятности их реализации;</p> <p>основ военной службы и обороны государства;</p> <p>задач и основных мероприятий гражданской обороны;</p> <p>способов защиты населения от оружия массового поражения;</p> <p>мер пожарной безопасности и правил безопасного поведения при пожарах;</p> <p>организации и порядка призыва граждан на военную службу и поступления на неё в добровольном порядке;</p> <p>основных видов вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении (оснащении) воинских подразделений, в которых имеются военно-учетные специальности, родственные специальностям СПО;</p> <p>областей применения получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы;</p> <p>порядка и правил оказания первой помощи пострадавшим.</p>	<p>Демонстрация знаний по основным видам потенциальных опасностей и их последствиях в профессиональной деятельности и в быту, принципов снижения вероятности их реализации</p> <p>Демонстрация знаний по задачам и основным мероприятиям гражданской обороны</p> <p>Демонстрация знаний по способам защиты населения от оружия массового поражения; мерам пожарной безопасности и правил безопасного поведения при пожарах</p> <p>Демонстрация знаний основ военной службы и обороны государства</p> <p>Демонстрация знаний основных видов вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении (оснащении) воинских подразделений, в которых имеются военно-учетные специальности, родственные профессии.</p> <p>Демонстрация знаний организации и порядка призыва граждан на военную службу, и поступления на нее в добровольном порядке</p> <p>Демонстрация знаний порядка и правил оказания первой помощи пострадавшим</p>	<p>Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся при</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнении практических заданий;</li> <li>– выполнении тестирования;</li> <li>– выполнении проверочных работ.</li> </ul> <p>– проведении промежуточной аттестации</p>
<i>Умения</i>		
<p>организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий</p>	<p>Демонстрация умения использовать средства индивидуальной защиты и оценивать правильность их</p>	<p>Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся при</p>

<p>чрезвычайных; ситуаций;  предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту;  использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения;  применять первичные средства пожаротушения;  ориентироваться в перечне военноучетных специальностей и самостоятельно определять среди них родственные полученной специальности;  применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной специальностью;  владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы;  оказывать первую помощь пострадавшим.</p>	<p>применения;  Демонстрация умения ориентироваться в перечне военно-учетных специальностей и самостоятельно определять среди них родственные, полученной профессии  Демонстрация умения оказывать первую помощь пострадавшим</p>	<p>– выполнении практических заданий;  – выполнении тестирования;  – выполнении проверочных работ.  – проведении промежуточной аттестации</p>
--	---	---