

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Ленинградской области  
«Лодейнопольский техникум промышленных технологий»**

**Приложение**  
к ОПОП по специальности  
08.02.13 Монтаж и эксплуатация  
внутренних сантехнических устройств,  
кондиционирования воздуха и вентиляции

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**программы подготовки по специальности**

**08.02.13 Монтаж и эксплуатация внутренних сантехнических  
устройств, кондиционирования воздуха и вентиляции**

**г. Лодейное Поле**

**2024 г.**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы подготовки по специальности, разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 08.02.13 Монтаж и эксплуатация внутренних сантехнических устройств, кондиционирования воздуха и вентиляции, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 12 декабря 2022 г. N 1094

Организация-разработчик: ГБПОУ ЛО «Лодейнопольский техникум промышленных технологий»  
Разработчик:

Владимиров И.В., преподаватель ГБПОУ ЛО «Лодейнопольский техникум промышленных технологий», высшая квалификационная категория

#### СОГЛАСОВАНО

на методической комиссии

Протокол № 9

от « 02» апреля 2024г

Председатель: Кодлубай О.Е.

#### УТВЕРЖДЕНО:

Распоряжением директора

№ 69-рс от «15» июня. 2024 г.

### СОДЕРЖАНИЕ

№	РАЗДЕЛЫ	Стр.
1	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «СГ.04 Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности. 08.02.13 Монтаж и эксплуатация внутренних сантехнических устройств, кондиционирования воздуха и вентиляции.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 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 04, ОК 08	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	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 системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

## 2. 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>	<b>122</b>
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	<b>120</b>
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	118
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта</b>	<b>2</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.	Коды компетенций, 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>1</b>	
<b>Тема 1.1. Здоровый образ жизни</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	1	ОК 04, ОК 08
	<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 профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры</p>	1	
	<b>В том числе практических занятий</b>	-	
<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-		

<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>22/22</b>	
<b>Тема 2.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4/4</b>	ОК 04,
<b>Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы</b>	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	ОК 08
	Практическое занятие № 1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Тема 2.2.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4/4</b>	ОК 04,
<b>Совершенствование техники длительного бега</b>	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	ОК 08
	Практическое занятие № 2. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Тема 2.3.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4/4</b>	ОК 04,
<b>Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега</b>	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	ОК 08
	Практическое занятие № 3. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Тема 2.4.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4/4</b>	ОК 04,
<b>Эстафетный бег 4x100. Челночный бег</b>	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	ОК 08
	Практическое занятие № 4. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Тема 2.5.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6/6</b>	ОК 04,
<b>Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках</b>	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	ОК 08
	Практическое занятие № 5. Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	

<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>20/20</b>	
<b>Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2/2</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие № 6. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2/2</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие № 7. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	2	
<b>Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4/4</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие № 8. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2/2</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие № 9. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2/2</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие № 10. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Тема 3.6. Основы методики судейства</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2/2</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие № 11. Отработка навыков судейства в волейболе	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	

<b>Тема 3.7.</b> <b>Контроль выполнения тестов по волейболу</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6/6</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие № 12. Выполнение передачи мяча в парах	2	
	Практическое занятие № 13. Игра по упрощённым правилам волейбола	2	
	Практическое занятие № 14. Игра по правилам	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>		<b>24/24</b>	
<b>Тема 4.1.</b> <b>Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4/4</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие № 15. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Тема 4.2.</b> <b>Передачи мяча. ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4/4</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие № 16. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Тема 4.3.</b> <b>Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4/4</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие № 17. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Тема 4.4.</b> <b>Техника штрафных бросков. ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4/4</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие № 18. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	



<b>Тема 4.5.</b> <b>Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4/4</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие № 19. Игра по упрощенным правилам баскетбола	2	
	Практическое занятие № 20. Игра по правилам	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Тема 4.6.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4/4</b>	ОК 04,
<b>Практика судейства в баскетболе</b>	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	ОК 08
	Практическое занятие 21. Практика в судействе соревнований по баскетболу	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	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>		<b>19/18</b>	
<b>Тема 5.1.</b> <b>Строевые приемы</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2/2</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие № 23. Отработка строевых приёмов	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Тема 5.2.</b> <b>Техника акробатических упражнений</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2/2</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие № 24. Отработка техники акробатических упражнений	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Тема 5.3.</b> <b>Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3/3</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>3</b>	
	Практическое занятие № 25. Разучивание и выполнение упражнений с гирями	3	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Тема 5.4.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3/3</b>	ОК 04,
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>3</b>	

<b>Упражнения на бревне (девушки). ППФП</b>	Практическое занятие № 26. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)	3	ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Тема 5.5. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>9/8</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	1	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	Практическое занятие № 27. Выполнение комплекса ОРУ	2	
	Практическое занятие № 28. Контроль комбинации по акробатике	2	
	Практическое занятие № 29. Контроль комбинации на бревне, брусьях	2	
	Практическое занятие № 30. Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика</b>		<b>26/26</b>	ОК 04, ОК 08
<b>Тема 6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4/4</b>	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие № 31. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Тема 6.2. Подачи</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6/6</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие № 32. Отработка подач	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Тема 6.3. Нападающий удар</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6/6</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	

	Практическое занятие № 33. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10/10</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	10	
	Практическое занятие № 34. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	4	
	Практическое занятие № 35. Контроль техники подач, ударов справа, слева	3	
	Практическое занятие № 36. Контроль техники игры: одиночные, парные игры	3	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>8/8</b>	
<b>Тема 7.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8/8</b>	ОК 04, ОК 08
	<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>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Промежуточная аттестация</b>		2	
<b>Всего</b>		<b>122/118</b>	

### **3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрен: спортивный зал, оснащенный спортивным оборудованием.

#### ***Информационное обеспечение реализации программы***

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

#### ***Основные печатные издания***

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник. Москва: Издательский центр «Академия», 2018.

#### ***1.2.1. Основные электронные издания***

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва: Издательство Юрайт, 2021.

2. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. 2-е изд.

Коновалов, В. Л. Баскетбол / В. Л. Коновалов, В. А. Погодин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. .

3. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры / А. В. Журин. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023.

4. Стеблецов, Е. А. Основы биомеханики: биомеханика физических упражнений / Е. А. Стеблецов, И. И. Болдырев. — Санкт-Петербург : Лань, 2023..

5. Журин, А. В. Основы здоровья и здорового образа жизни студента : учебное пособие для спо / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2022.

6.Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021.

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

<i><b>Результаты обучения</b></i>	<i><b>Критерии оценки</b></i>	<i><b>Методы оценки</b></i>
<p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;</p> <p>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;</p> <p>ведёт здоровый образ жизни;</p> <p>понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности;</p> <p>проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов</p>
<p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;</p> <p>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;</p> <p>применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;</p> <p>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>