


Государственное автономное профессиональное  
образовательное учреждение Тюменской области  
«Тюменский колледж транспортных технологий и сервиса»  
(ГАПОУ ТО «ТКТС»)

СОГЛАСОВАНО:  
заместитель управляющего директора  
по кадрам и социальным вопросам  
АО «ГМС Нефтемаш»

  
И.В. Глобина  
« 27 » \_\_\_\_\_ 2022 г.  
М.П.

УТВЕРЖДАЮ:  
заместитель директора  
по учебно-производственной работе

  
Н.Ф. Борзенко  
« 27 » \_\_\_\_\_ 04 \_\_\_\_\_ 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебная дисциплина ОПЦ.04 Физическая культура  
профессии 15.01.35 Мастер слесарных работ

Тюмень 2022

Рабочая программа учебной дисциплины разработана согласно требований Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по профессии среднего профессионального образования (далее СПО) 15.01.35 Мастер слесарных работ Приказ Минобрнауки России от 9 декабря 2016 г. № 1576, ПООП по профессии 15.01.35 Мастер слесарных работ.

Рассмотрена на заседании ПЦК отделения строительства и машиностроения

протокол № 9 от « 20 » апреля 2022 г.

Председатель ПЦК  /Т.А.Лупан/

Организация – разработчик: ГАПОУ ТО «ТКТТС»

Разработчик: Лупан Татьяна Анатольевна, преподаватель ГАПОУ ТО «ТКТТС».

## 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 ОПЦ.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общепрофессиональный цикл.

Учебная дисциплина «Физическая культура» наряду с учебными дисциплинами общепрофессионального цикла обеспечивает формирование общих и профессиональных компетенций для дальнейшего освоения профессиональных модулей.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08 ЛР 1 ЛР 5 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11	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 профессии	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; средства профилактики перенапряжения

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Виды учебной работы	Объём часов
Объем учебной дисциплины	52
Самостоятельная работа	4
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	44
в том числе:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	44
консультации	4
Промежуточная аттестация дифференцированный зачет – 5,6 семестр	4

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Тема 1.1.</b> <b>Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности</b>	<b>Содержание</b>	<b>6</b>	ОК 08.
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	Практическая работа № 1. «Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте и узкой опоре»	6	ЛР 1 ЛР 5 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11
<b>Тема 1.2.</b> <b>Основы здорового образа жизни</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 08.
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	Практическая работа № 2. «Упражнения на развитие выносливости»	2	ЛР 1 ЛР 5 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11
	Практическая работа № 3. «Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда».	2	
<b>Тема 1.3.</b> <b>Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</b>	<b>Содержание</b>	<b>30</b>	ОК 08.
	<b>Практические занятия</b>	<b>30</b>	
	Практическая работа №4. «Кросс по пересеченной местности».	2	ЛР 1 ЛР 5 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11
	Практическая работа №5. «Бег на 150 м в заданное время».	2	
	Практическая работа № 6. «Прыжки в длину способом «согнув ноги. Прыжки на различные отрезки длинны».	2	
	Практическая работа №7. «Метание гранаты в цель и на дальность».	2	
	Практическая работа №8. «Челночный бег 3x10».	2	
	Практическая работа №9. «Выполнение максимального количества элементарных движений».	2	
	Практическая работа №10. «Опорные прыжки через гимнастического козла и коня Упражнения на снарядах».	2	
	Практическая работа №11«Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время Упражнения с гантелями».	2	

	Практическая работа №12. «Ходьба по гимнастическому бревну и гимнастической скамейке».	2	
	Практическая работа №13«Упражнения в балансировании. Акробатические упражнения».	2	
	Практическая работа №14. «Упражнения на гимнастической стенке».	2	
	Практическая работа №15. «Преодоление полосы препятствий».	2	
	Практическая работа №16. «Выполнение упражнений на развитие быстроты движений и на развитие частоты движений».	2	
	Практическая работа №17. Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции».	2	
	Практическая работа №18. «Броски мяча в корзину с различных расстояний».	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Подготовка сообщений по темам: 1.Значение физической культуры в профессиональной деятельности. Взаимосвязь физической культуры и получаемой профессии 2.Характеристика и классификация упражнений с профессиональной направленностью. Физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков. Понятия о теории тестов и оценок физической подготовленности 3.Формы, методы и условия, способствующие совершенствованию психофизиологических функций организма. Формы и методы совершенствования психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии. Применение приемов самоконтроля: пульс, ЧСС, внешние признаки утомляемости при выполнении физических упражнений 4.Применение общих и профессиональных компетенций для достижения жизненных и профессиональных целей. Составить комплекс 1.Упражнений для снятия психоэмоционального напряжения. 2. Упражнения, способствующие развитию группы мышц участвующих в выполнении профессиональных навыков	<b>4</b>	
	<b>Консультации</b>	<b>4</b>	
	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>4</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>52</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Для реализации учебной дисциплины "Физическая культура" образовательная организация располагает:

Спортивный зал оборудование:

- баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи;  
баскетбольные щиты, ворота для минифутбола, сетка для волейбола; стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

Тренажерный зал с оборудованием для силовых упражнений:

- оборудование для занятий аэробикой: гимнастические коврики, скакалки;
- гимнастическая перекладина;
- шведская стенка;
- секундомер;
- мячи для тенниса;
- оборудование для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.
- лыжи; лыжные палки; лыжные ботинки различных размеров

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе.

##### 3.2.1. Печатные издания

1. Решетников Н.В. Физическая культура: учебник для студ. СПО. – М.: ИЦ «Академия», 2017.

*Дополнительные источники:*

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования. — М., 2014
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений НПО и СПО. – М.: ИЦ «Академия», 2012
2. Решетников Н.В. Физическая культура: учебник для студ. СПО. – М.: ИЦ «Академия», 2012
3. Андрюхина Т.В. Физическая культура. 10-11 кл.: учебник для ОУ / Под ред. М.Я. Виленского. – М.: Русское слово, 2013
4. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений НПО и СПО. – М.: ИЦ «Академия», 2017

##### 3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы):

1. Спортивная электронная библиотека. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://libsport.ru>
2. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/>, свободный
3. ЗАО «Инфоспорт». [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.infosport.ru>
4. ФизкультУРА: онлайн справочник. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.com>
5. Олимпийская энциклопедия. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.olimpizm.ru>
6. Спортивная электронная библиотека. Спортивное чтение. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://sportfiction.ru/magazine/fizicheskaya-kultura-vozpitanie-obrazovanie-trenirovka/>
7. Библиофонд. Электронная библиотека студента. Физическая культура. [Электронный ресурс]: [сайт]. – Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.bibliofond.ru>, свободный..

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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<b>Умения:</b>		
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 профессии	выполнение упражнений, способствующих развитию группы мышц участвующих в трудовой деятельности; сохранение и укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры; поддержание уровня физической подготовленности для успешной реализации профессиональной деятельности	Оценка результатов выполнения практической работы
<b>Знания</b>		
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; средства профилактики перенапряжения	перечисление физических упражнений, направленных на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков; перечисление критериев здоровья человека; перечисление форм и методов совершенствования психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии;	Тестирование



