


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

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

\_\_\_\_\_ Н.В. Глобина  
« 24 » 04 2024 г.  
М.П. 

УТВЕРЖДАЮ:  
заместитель директора  
по учебно-производственной работе

 Н.Ф. Борзенко  
« 24 » 04 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебная дисциплина ОПЦ.04 Физическая культура  
профессии 15.01.32 Оператор станков с программным управлением.

Тюмень 2024

## 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.04. 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	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 – 4 семестр, дфк -3 семестр	2

## 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	
<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	
	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	
	Практическая работа №5. «Бег на 150 м в заданное время».	2	
	Практическая работа № 6. «Прыжки в длину способом «согнув ноги. Прыжки на различные отрезки длины».	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>2</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

