

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»

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

УТВЕРЖДАЮ:  
заместитель директора  
по учебно-производственной работе

\_\_\_\_\_  
Н.Ф. Борзенко  
« 29 » \_\_\_\_\_ 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

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

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 СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Учебная дисциплина «СГ.04 Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 15.01.35 Мастер слесарных работ

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

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

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04, 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	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности; 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	104
Самостоятельная работа	6
Аудиторная нагрузка	98
в том числе:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	98
консультации	-
Промежуточная аттестация 3 семестр зачет с оценкой	2

## 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 и личностных результатов <sup>1</sup> , формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<b>Раздел 1. Основы формирования физической культуры личности</b>			
<b>Тема 1. Профессионально-оздоровительная направленность физического воспитания</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	34	ОК 04, ОК 08
	1. Общие положения о профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП). Составление профиоограмм и спортограмм. Классификация профессий. Задачи профессиональной двигательной подготовки, характерные профзаболевания, средства и методы физического воспитания. Инструктаж по технике безопасности при физической подготовке	34	
<b>Раздел 2. Профессионально важные двигательные (физические) качества. Средства и методы их совершенствования</b>			
<b>Тема 2.1. Основы здорового образа жизни</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	36	ОК 04, ОК 08
	1. Управление движениями для укрепления нервно-эмоциональной сферы. Профессионально важные двигательные (физические) качества: сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость. Влияние вредных привычек на физическое состояние человека 2. Построение, перестроение. ОФП Возрастная динамика развития физических качеств и способностей Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств Упражнения, способствующие развитию группы мышц участвующих в выполнении профессиональных навыков	36	

<sup>1</sup> В соответствии с Приложением 3 ПОП.

	<p><b>3. Общеразвивающие упражнения. Физическая подготовка</b> Физическая подготовка. Основные стойки, падения, самостраховка  <b>Общеразвивающие упражнения для коррекции нарушений осанки; норма ГТО</b>          Отработка стойки на лопатках, кувырки вперед, перекаты</p>		
<p><b>Тема 2.2.</b>  <b>Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	28	<p>ОК 04, ОК 08</p>
	<p><b>1. Применение общих и профессиональных компетенций для достижения жизненных и профессиональных целей.</b>          Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности          Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков          Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств          Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям          Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП</p>	28	
	<p><b>2. Развитие физического качества: силы</b>          Особенности физической и функциональной подготовленности Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах с предметами          Подвижные игры</p>		
	<p><b>3. Кросс по пересеченной местности</b></p>		
	<p><b>4. Бег на 150 м в заданное время</b></p>		
	<p><b>5. Челночный бег 3x10</b></p>		
	<p><b>6. Метание гранаты в цель. Метание гранаты на дальность</b></p>		
	<p><b>7. Прыжки в длину способом «согнув ноги»</b></p>		
	<p><b>8. Опорные прыжки через гимнастического козла и коня</b></p>		
	<p><b>9. Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время</b></p>		
	<p><b>10. Упражнения с гантелями</b></p>		
	<p><b>11. Упражнения на гимнастической скамейке</b></p>		
	<p><b>12. Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастической стенке</b></p>		
	<p><b>13. Преодоление полосы препятствий</b></p>		

	<b>14. Выполнение упражнений на развитие быстроты движений</b>		
	<b>15. Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции</b>		
	<b>Самостоятельная работа</b> сделать доклад	6	
<b>Промежуточная аттестация 3 семестр зачет с оценкой</b>		2	
<b>Всего:</b>		<i>104</i>	

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

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

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. Основные печатные издания**

1. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А.А. Бишаева. — 7-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2020. — 320 с. ISBN 978-5-4468-9406-2

##### **3.2.2. Основные электронные издания**

1. 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

2. Журин, А. В. Основы здоровья и здорового образа жизни студента : учебное пособие для спо / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 48 с. — ISBN 978-5-8114-9294-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/221195> (дата обращения: 17.06.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

##### **3.2.3. Дополнительные источники**

1. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 173 с. — (Профессиональное образование). — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/>

2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Профессиональное образование). — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453245>

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><b>Знать:</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения</p>	<p>Объясняет влияние физических упражнений на состояние различных функциональных систем организма и их роль в профилактике профзаболеваний. Перечисляет и обосновывает составные части здорового образа жизни. Способен интерпретировать данные об уровне развития физических качеств. Грамотно оценивает физическое развитие на основе антропометрических данных. Правильно составляет план самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>	<p>Устные и письменные опросы, тестирование</p>
<p><b>Уметь:</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</p>	<p>Умение выполнять физическую нагрузку на организм в соответствии с физическим состоянием различных функциональных систем организма. Осуществляет профилактику профзаболеваний. Перечисляет и обосновывает составные части здорового образа жизни. Способен интерпретировать данные об уровне развития физических качеств. Грамотно оценивает физическое развитие на основе антропометрических данных. Умеет составлять план самостоятельных занятий</p>	<p>Оценка результатов выполнения практических занятий, нормативов</p>

	физическими упражнениями	
--	-----------------------------	--

