

ГБПОУ «Юрюзанский технологический техникум»

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Дисциплина: СГ.04 Физическая культура

Профессия: 15.01.38 Оператор-наладчик  
металлообрабатывающих станков

2024 г.

Одобрена  
ПЦК «Дисциплин технологического  
профиля»

Председатель


Е.В. Шарафутдинова 

Протокол № 1

от « 5 » сентября 2024 г.

Программа учебной дисциплины  
разработана на основе ФГОС среднего  
профессионального образования по  
профессии 15.01.38 Оператор-наладчик  
металлообрабатывающих станков и  
примерной программой учебной  
дисциплины «Физическая культура»,  
рекомендованной Советом МОиН  
Челябинской области по примерным  
ОПОП НПО и СПО.

Зам. директора по УМР

Е.Н. Смирнова 

« 5 » сентября 2024 г.

Организация разработчик: ГБПОУ «ЮТТ»

Разработчик:  Смирнова Е.Н., преподаватель ГБПОУ «ЮТТ»

(подпись)

(ФИО)

(занимаемая должность, место работы)

## *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. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социальногуманитарного цикла ПОП в соответствии с ФГОС СПО по профессии 15.01.38 Оператор - наладчик металлообрабатывающих станков

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Код умений	Умения	Код знаний	Знания
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Уо 08.01	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Зо 08.01	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
	Уо 08.02	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	Зо 08.02	основы здорового образа жизни
	Уо 08.03	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	Зо 08.03	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности
			Зо 08.04	средства профилактики перенапряжения

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	36
в т.ч. в форме практической подготовки	

<b>В Т. Ч.:</b>	
теоретическое обучение	10
лабораторные работы	
практические занятия	26
курсовая работа (проект)	
<i>Самостоятельная работа</i>	
<b>Промежуточная аттестация</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 и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы	Код Н/У/З
1	2	3	4	
		36		
<b>Раздел 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>				
<b>Тема 1.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.</b>	<b>Содержание</b>			
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>			
	1. Практическое занятие 1 «Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий»		ОК 8	
	2. Практическое занятие 2 «Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий»		ОК 8	
	3. Практическое занятие 3 «Формирование профессионально значимых физических качеств»		ОК 8	
	4. Практическое занятие 4 «Формирование профессионально значимых физических качеств»		ОК 8	
	5. Практическое занятие 5 «Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста»		ОК 8	
	6. Практическое занятие 6 «Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста»		ОК 8	
7. Практическое занятие 7 «Бег на короткие дистанции 2030 м»		ОК 8		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>				
	<b>Содержание</b>			

<b>Тема 1.2. Военно-прикладная физическая подготовка (юноши).</b>				
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>			
	1. Практическое занятие 7 «Разучивание, закрепление и выполнение основных приёмов строевой подготовки»		ОК 8	
	2. Практическое занятие 8 «Разучивание, закрепление и выполнение основных приёмов строевой подготовки»		ОК 8	
	2. Практическое занятие 9 «Разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления полосы препятствий»		ОК 8	
	3. Практическое занятие 10 «Разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления полосы препятствий»		ОК 8	
	4. Практическое занятие 11 «Безопорные и опорные прыжки, перелазание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре»		ОК 8	
	5. Практическое занятие 12 «Безопорные и опорные прыжки, перелазание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре»		ОК 8	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>				
<b>Промежуточная аттестация</b>				
<b>Всего:</b>		<b>36</b>		

### **3.1. Для реализации программы профессионального модуля должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

Спортивный зал, оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.1 образовательной программы по профессии 15.01.38 Оператор - наладчик металлообрабатывающих станков.

### **3.2. 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 организации 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.

#### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.

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

1. Мандриков В. Б. Курс лекций по дисциплине «Физическая культура и спорт» : для студентов медицинских и фармацевтических вузов / В. Б. Мандриков, И. А. Ушакова, Н. В. Замятина. - Волгоград :ВолгГМУ, 2019. - 288 с. - Режим доступа: <https://www.books-up.ru/ru/book/kurs-lekcij-po-discipline-fizicheskaya-kultura-i-sport9749563/https://e.lanbook.com/book/141138>(дата обращения: 10.05.2021)

2. Мандриков, В. Б. Курс методико-практических занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» : учебное пособие / В. Б. Мандриков, И. А. Ушакова, Н. В. Замятина. — Волгоград :ВолгГМУ, 2019. — 96 с. — ISBN978-5-9652-0553-0. - Режим доступа:

<https://e.lanbook.com/book/141139>(дата обращения: 10.05.2021)

3. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosSPORT.ru>(дата обращения: 10.05.2021)

4. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>(дата обращения: 10.05.2021)

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

1. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.

2. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.

3. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.



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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<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 специальности</p> <p>средства профилактики перенапряжения</p>	<p>выполнение упражнений, способствующих развитию группы мышц участвующих в трудовой деятельности;</p> <p>сохранение и укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры;</p> <p>поддержание уровня физической подготовленности для успешной реализации профессиональной деятельности</p> <p>перечисление физических упражнений, направленных на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков;</p> <p>перечисление критериев здоровья человека;</p> <p>перечисление форм и методов совершенствования психофизиологических функций организма необходимых для</p>	<p>Оценка результатов выполнения практической работы</p> <p>Тестирование</p>

