

Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Краснодарского края «Успенский техникум механизации и профессиональных  
технологий»

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебной дисциплины СГЦ. 05 Физическая культура для профессии**

**15.01.35 Мастер слесарных работ**

2023

РАССМОТРЕНА  
Методической комиссией  
Учебных дисциплин  
профессионального цикла  
Председатель МК  
\_\_\_\_\_ О.В. Солянина  
«30» августа 2023 г

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБПОУ КК «Успенский  
техникум механизации и  
профессиональных технологий»  
\_\_\_\_\_ И.Н. Белова  
«31» августа 2023г  
МП

РАССМОТРЕНО  
на заседании Педагогического Совета  
протокол № 11 от «31» августа 2023г

Рабочая программа учебная дисциплина СГЦ. 05 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 15.01.35 Мастер слесарных работ, утвержденного приказом Министерства просвещения РФ от 13 июля 2023г. № 530. (зарегистрированного в Минюсте РФ 18 августа 2023 г, регистрационный № 74871) и профессиональных стандартов: "Слесарь механосборочных работ", утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21 апреля 2022г. № 238н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 27 мая 2022г., регистрационный № 68612); Слесарь-инструментальщик", утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 14 сентября 2020 г. №603н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 06 октября 2020г., регистрационный № 60266); "Слесарь-ремонтник промышленного оборудования", утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 октября 2020 г. № 755н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 02 декабря 2020г., регистрационный № 61201) и приказа Министерство просвещения РФ от 5 августа 2020 года № 885/390 «О практической подготовке обучающихся» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 11 сентября 2020 г., регистрационный № 59778), с изменениями, внесенными приказом Министерство просвещения РФ от 18 ноября 2020 г. №1430/652 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 23 декабря 2020 г., регистрационный № 61735));

Укрупненная группа 15.00.00 Машиностроение.

**Организация разработчик:**

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Краснодарского края «Успенский техникум механизации и профессиональных технологий»

**Разработчики:**

Преподаватель ГБПОУ КК УТМ и ПТ

\_\_\_\_\_ Акименко Д.А.

Зам. директора по УПР ГБПОУ КК УТМ и ПТ

\_\_\_\_\_ Никулина В.С.

**Рецензенты**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу учебной дисциплины СГЦ.05 Физическая культура  
для профессии 15.01.35 Мастер слесарных работ разработанную преподавателем  
ГБПОУ КК УТМиПТ Д.А.Акименко

Рабочая программа учебной дисциплины СГЦ. 05 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 15.01.35 Мастер слесарных работ, утвержденного приказом Министерства просвещения РФ от 13 июля 2023г. № 530 . (зарегистрированного в Минюсте РФ 18 августа 2023 г, регистрационный № 74871).

В рабочей программе реализованы дидактические принципы обучения: целостность, структурность; учтены межпредметные связи, особенности обучения по профессии 15.01.35 Мастер слесарных работ .

В рабочей программе учтены требования к знаниям и умениям обучающихся; формирование элементов общих компетенций, которые соответствуют разделам и темам учебного материала.

В программе предусмотрены различные виды контроля: текущий, рубежный промежуточный и итоговый для проверки знаний, умений и формирующихся элементов общих компетенций и личностных результатов освоения программы воспитания обучающихся.

Структура рабочей программы содержит паспорт рабочей программы; место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы; требования к результатам освоения курса СГЦ.05: личностным, предметным; метапредметным и личностным результатам освоения программы воспитания; тематический план; содержание учебной дисциплины; характеристику основных видов деятельности студентов, формы и методы контроля и оценки результатов; учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы.

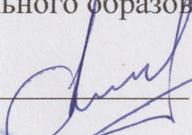
Содержание рабочей программы отвечает современному уровню среднего профессионального образования, и улучшению и сохранению здоровья.

Рабочая программа содержит отобранную в соответствии с целями и задачами обучения систему понятий изучаемого курса

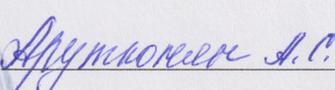
### Заключение:

Рабочая программа учебной дисциплины СГЦ.05 Физическая культура в профессиональной деятельности может быть использована для обеспечения основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по профессии 15.01.35 Мастер слесарных работ

. Рекомендуются для использования в других образовательных учреждениях среднего профессионального образования.

Преподаватель:  Д.А.Акименко

Рецензенты:

М.П.

ДОКУМЕНТОВ

«8» августа 2023г.

## ***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

СГЦ.05 Физическая культура

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

Учебная дисциплина СГЦ.05 Физическая культура является обязательной частью общепрофессионального цикла ПООП-П в соответствии с ФГОС СПО по профессии 15.01.35 Мастер слесарных работ.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК01, ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений.	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.

## 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	40
в т.ч. в форме практической подготовки	
в т. ч.:	
теоретическое обучение	10
практические работы	30
<i>Самостоятельная работа</i>	
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов			Код ПК, ОК	Код Н/У/З
			теория	практика	Сам.раб		
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Раздел 1. Физическая культура — часть общечеловеческой культуры</b>			<b>9</b>	<b>3</b>			
<b>Тема 1.1. Физическая культура — часть общечеловеческой культуры</b>	<b>Тема урока/Содержание учебного материала</b>					ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08	
	1	Влияние физической культуры на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека	1				
	2	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	1				
	3	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).	1				
	4	Основные факторы, определяющие ППФП: виды, условия и характер труда, режим труда и отдыха, особенности динамики работоспособности	1				
	5	<b>Практическое занятие № 1</b> Выполнение тестов для определения состояние здоровья		1			
<b>Тема 1.2. Компоненты физической культуры</b>	<b>Тема урока/Содержание учебного материала</b>					ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08	
	6	Физическое воспитание – приобретение фонда жизненно важных двигательных умений и навыков, разностороннее развитие физических способностей	1				
	7	Фоновые виды физической культуры.	1				
	8	Гигиеническая физическая культура в рамки повседневного быта (утренняя гимнастика, прогулки, физические упражнения в режиме дня)	1				
	9	<b>Практическое занятие № 2</b> «Составление комплекса физических упражнений для утренней гимнастики»		1			
<b>Тема 1.3.</b>	<b>Тема урока/Содержание учебного материала</b>						

<b>Составление индивидуального плана физического развития</b>	10	Наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовкой, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки. Соблюдение безопасности при выполнении физических упражнений	1			OK 01 OK 02 OK 03 OK 04 OK 06 OK 07 OK 08
	11	Составление индивидуальных комплексов физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма, физической подготовки	1			
	12	<b>Практическое занятие № 3</b> Составление дневника физического самоконтроля после выполнения физических нагрузок на занятиях физической культуры		1		
<b>Раздел 2. Основные виды общей физической подготовки</b>			<b>1</b>	<b>16</b>		
<b>Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	<b>Тема урока/Содержание учебного материала</b>					
	13	<b>Практическое занятие № 4</b> «Отработка техники бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта»		1		
	14	<b>Практическое занятие № 5</b> «Отработка техники метания гранаты весом 700 г (юноши). Выполнение контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности»		1		
	15	<b>Практическое занятие № 6</b> «Отработка техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). Обучение эстафетному бегу»		1		
	16	<b>Практическое занятие № 7</b> «Отработка техники прыжка в длину с места и с разбега способом «согнув ноги. Выполнение контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности»		1		
	17	<b>Практическое занятие № 8</b> «Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги. Отработка техники бега на длинные дистанции. Выполнение контрольного норматива: бег 30 м и 60 м на время.»		1		
	18/	<b>Практическое занятие № 9</b> «Сдача контрольных нормативов контрольных нормативов по броску набивного мяча 1 кг (девушки) и 2 кг (юноши) из-за головы»		1		
	19	<b>Практическое занятие № 10</b> «Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка. Выполнение контрольного норматива: прыжок в длину с места и с разбега.		1		
	20	<b>Практическое занятие № 11</b> «Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности 3 км – юноши, 2 км – девушки без учета времени.»		1		
		21	<b>Практическое занятие № 12</b> «Отработка техники прыжка в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Развитие силовых способностей»		1	
<b>Тема 2. 2.</b>	<b>Тема урока/Содержание учебного материала</b>					

<b>Лыжная подготовка</b>	22	<b>Практическое занятие № 13</b> «Совершенствование техники перемещения лыжных ходов. Закрепление техники попеременного двушажного хода, техника подъема и спуска в «основной стойке». Полуконьковый и коньковый ход»		1		OK 01 OK 02 OK 03 OK 04 OK 06 OK 07 OK 08
	23	<b>Практическое занятие № 14</b> «Отработка элементов тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанций 3 км (девушки), 5 км (юноши)»		1		
<b>Тема 2.3. Гимнастика</b>	<b>Тема урока/Содержание учебного материала</b>					
	24	<b>Практическое занятие № 15</b> «Выполнение общеразвивающих упражнений, упражнений в паре, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки)».		1		
	25	<b>Практическое занятие № 16</b> «Выполнение упражнений с отягощением собственным весом (подтягивание в висе, отжимание в упоре, удержание равновесия в висе, упоре) (юноши)».		1		
	26	<b>Практическое занятие № 17</b> «Выполнение упражнений на развитие силовой выносливости. Упражнения на развитие силы»		1		
	27	<b>Практическое занятие № 18</b> «Освоение методики выполнения комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с целью профилактики профессиональных заболеваний слесаря»		1		
<b>Тема 2.4. Атлетическая гимнастика</b>	<b>Тема урока/Содержание учебного материала</b>					
	28	Атлетическая гимнастика как система физических упражнений, развивающих силу, в сочетании с разносторонней физической подготовкой. Занятия атлетической гимнастикой способствуют развитию силы, выносливости, ловкости, формируют гармоничное телосложение.	1			OK 01 OK 02 OK 03 OK 04 OK 06 OK 07 OK 08
	29	<b>Практическое занятие № 19</b> «Разработка комплекса упражнений для занятий в тренажерном зале под руководством преподавателя»		1		
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>				<b>11</b>		
<b>Тема 3.1. Волейбол</b>	<b>Тема урока/Содержание учебного материала</b>					
	30	<b>Практическое занятие № 20</b> «Отработка техники перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками»		1		OK 01 OK 02 OK 03
	31	<b>Практическое занятие № 21</b> «Отработка прямой нижней и прямой верхней подачи мяча. Отработка техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте. Отработка сочетаний передач мяча»		1		OK 04 OK 06

	32	Практическое занятие № 22 «Подбор мяча от сетки. Отработка нападающего удара»		1		OK 07 OK 08	
	33	Практическое занятие № 23 «Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и результатов игры»		1			
<b>Тема 3.2. Баскетбол</b>	<b>Тема урока/Содержание учебного материала</b>					OK 01 OK 02 OK 03 OK 04 OK 06 OK 07 OK 08	
	34	Практическое занятие № 24 «Отработка техники перемещения по площадке в стойке баскетболиста. Овладение и закрепление техникой ведения мяча.»		1			
	35	Практическое занятие № 25 «Овладение техникой передачи мяча: с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку»		1			
	36	Практическое занятие № 26 «Отработка техники броска в кольцо одной рукой. Отработка броска в кольцо одной рукой в движении»		1			
	37	Практическое занятие № 27 «Отработка индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом. Совершенствование техники передач мяча. Разбор правил игры по баскетболу»		1			
	38	Практическое занятие № 28 «Отработка техники штрафного броска, взаимодействия игроков при штрафном броске. Прием контрольного норматива «Бросок мяча в кольцо с места»		1			
	39	Практическое занятие № 29 «Отработка тактики игры в нападении. Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и итогов игры»		1			
	40	Практическое занятие № 29 Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		1			
			<b>Всего:</b>	<b>10</b>	<b>30</b>		
			<b>Итого:</b>		<b>40</b>		

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, тренажерный зал, оснащенные в соответствии с п. 6.1.2.1 образовательной программы по профессии

Оборудование спортивного зала:

комната для преподавателя с компьютером с периферией – 1 шт.,  
стеллажами для хранения инвентаря – 2 шт.,  
раздевальная комната, шкафами для хранения вещей – 2 шт.,  
баскетбольными – 5 шт.,  
футбольными – 14 шт.,  
волейбольными – 5 шт. мячами;  
мяч для гандбола – 1 шт.,  
щитами баскетбольным с корзиной – 4 шт.,  
воротами с сеткой для игры в футбол – 2 шт.,  
стойками с сеткой для игры в волейбол – 2 шт.,  
ракетками для бадминтона – 4 шт.,  
оборудованием для силовых упражнений (груша – 1 шт., гантели 32 кг., 24 кг., 12 кг., утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, комплектом гирь);  
оборудованием для занятий аэробикой (скакалками, гимнастическими ковриками – 7 шт, матами – 2 шт., скамьями атлетическими – 4 шт., козлом, конем гимнастическим),  
гимнастической перекладиной, шведской стенкой – 6 шт.,  
канатом для лазания – 1 шт.,  
секундомерами – 2 шт.,  
мячами, столом, ракетками – 4 шт.  
для тенниса, турникетом – 1 шт.,  
боксерскими перчатками – 2 шт.,  
гимнастический снаряд – «Конь» - 2 шт.

Открытая спортивная площадка широкого профиля с элементами полосы препятствий.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

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

##### 3.2.1. Основные печатные издания

1. Быченков, С. В. Физическая культура: учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с.
2. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.
3. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.

4. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. - М.: Юнити, 2017. - 288 с.

### 3.2.2. Основные электронные издания

1. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006>

2. 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)

3. 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. — ISBN 978-5-9652-0553-0. - Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/141139> (дата обращения: 10.05.2021)

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

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

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
<p><b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни</li> </ul> <p><b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сопоставляет основы здорового образа жизни с личным физическим развитием и физической подготовкой;</li> <li>- характеризует физическую культуру как форму самовыражения своей личности;</li> <li>- пропагандирует здоровый образ жизни, является его сторонником;</li> <li>- обладает хорошей физической формой;</li> <li>- участвует в спортивных мероприятиях различного уровня;</li> <li>- посещает спортивные секции</li> <li>- учитывает и предъявляет значимость физической культуры в профессиональной деятельности</li> </ul>	<p>Оценка результатов выполнения:</p> <p>практической работы лабораторной работы контрольной работы самостоятельной работы тестирования</p>