

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 27.07.2026 17:16:59
Уникальный программный ключ:
3beb265d5d589e7ff4c954946f3ad99a1e70ac12

ПРИЛОЖЕНИЕ 2.4
к ОПОП-П по профессии
15.01.38 Оператор-наладчик
металлообрабатывающих станков

Рабочая программа учебной дисциплины
«СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Форма обучения	<u>очная</u>
Курс	<u>1</u>
Семестр	<u>1,2</u>

2026 г.

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 15.01.38 Оператор-наладчик металлообрабатывающих станков, утверждённого Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 15.11.2023 N 862 (зарегистрирован в Минюсте РФ 15.12.2023 N 76434) и на основании примерной рабочей программой учебной дисциплины «Физическая культура», одобренной на заседании Педагогического совета ФГБОУ ДПО ИРПО протоколом № 19 от 23 июля 2024 года

Рабочая программа рассмотрена
на заседании ЦК ООиСГ МиПН
Протокол № 8 от 25.03.2026 г.
Председатель ЦК ООиСГ МиПН
Опейкина А.Л.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий отделением МиПН
Крылов О.А.

Рабочую программу разработал:
Преподаватель Н.Р. Беккер, преподаватель высшей квалификационной категории,
преподаватель физической культуры и спорта

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы	4
1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2.1. Трудоемкость освоения дисциплины	5
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины	6
2.3. Практическая подготовка	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	11
3.1. Материально-техническое обеспечение.....	11
3.2. Учебно-методическое обеспечение	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	12

Приложение 1. Перечень мероприятий в рамках текущего контроля и промежуточной аттестации

Приложение 2. Комплект контрольно-оценочных средств по дисциплине

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Дисциплина Физическая культура входит в обязательную часть социально-гуманитарного цикла образовательной программы.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Код ОК	Уметь	Знать
ОК 04	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни
ОК 08	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии	правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	В т.ч. в форме практ. подготовки
1 семестр ВСЕГО, в т.ч.:	20	14
Лекции	2	
Практические занятия	14	14
Лабораторные занятия	-	
Консультации	-	
Курсовая работа (проект)	-	
Самостоятельная работа	2	
Промежуточная аттестация в форме зачета	2	
2 семестр ВСЕГО, в т.ч.:	22	16
Лекции	2	
Практические занятия	16	16
Лабораторные занятия	-	
Консультации	-	
Курсовая работа (проект)	-	
Самостоятельная работа	2	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2	
ВСЕГО по дисциплине, в т.ч.:	42	30
Лекции	4	
Практические занятия	30	30
Лабораторные занятия	-	
Консультации	-	
Курсовая работа (проект)	-	
Самостоятельная работа	4	
Промежуточная аттестация	4	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, ак. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1 семестр	ВСЕГО	20/14	
Раздел 1. Легкая атлетика		14	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Техника прыжка в длину с места. Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом		
	Лекция № 1. Техника бега	2	
	Практическая работа № 1 Бег на короткие дистанции Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., 300 м., 500 м., контрольные нормативы Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив	2/2	
	Практическая работа № 2 Прыжок в длину с места Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	2/2	
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала		ОК 04
	1. Техника бега по дистанции		
	2. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.		
	Практические занятия	2/2	

	Практическая работа № 3 Бег на длинные дистанции Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Разучивание комплексов специальных упражнений Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени		ОК 08 ПК 1.1
Тема 1.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	Содержание учебного материала		
	1. Техника бега на средние дистанции.		
	2. Самоконтроль обучающихся физическими упражнениями и спортом.		
	Практические занятия		
	Практическая работа № 4 Бег на средние дистанции Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши	2/2	
	Практическая работа № 5 Прыжок в длину с разбега Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив	1/1	ОК 04 ОК 08 ПК 1.1
	Практическая работа № 6 Метание снарядов Техника метания набивного мяча, контрольный норматив	1/1	
	Контрольные нормативы: 1. Бег 30 м на время 2. Подтягивание: на высокой перекладине из виса (юноши), на низкой перекладине из виса лежа (девушки) 3. Прыжки в длину с места 4. Наклон вперед из положения стоя: 6-минутный бег 5. Челночный бег, 310 м 6. Сгибание и разгибание рук в упоре 7. Бег 3 000 м Приседание на одной ноге с опорой о стену 8. Поднимание ног в висе до касания перекладины 9. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы		
Раздел 2. Волейбол		4	

Тема 2.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала		
	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками		
	Практические занятия		
	Практическая работа № 7 Волейбол: Техника стоек и перемещений. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке.	2/2	OK 04 OK 08
	Практическая работа № 8 Волейбол: Техника верхней и нижней передач двумя руками Прием мяча. Передача мяча. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.	2/2	
Самостоятельная работа		2	
Промежуточная аттестация в форме зачета		2	
2 семестр		22/16	
Раздел 3. Баскетбол		14	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча	Содержание учебного материала		
	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		
	2. Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом		
	Лекция № 2. Техника выполнения ведения мяча	2	OK 04 OK 08
	Практическая работа № 9 Баскетбол: ведение мяча Овладение техникой выполнения ведения мяча Овладение и закрепление техникой ведения мяча в баскетболе	2/2	
Тема 3.2. Техника выполнения передачи мяча	Содержание учебного материала		
	1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».		
	Практические занятия		
	Практическая работа № 10 Баскетбол: ловля и передача мяча Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи мяча Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении	2/2	OK 04 OK 08
Тема 3.3. Техника выполнения бросков	Содержание учебного материала		
	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу		
	2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
	3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре		
Практические занятия			

	Практическая работа № 11 Баскетбол: броски в корзину Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу	2/2	ОК 04 ОК 08
	Практическая работа № 12 Баскетбол: броски в корзину Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	2/2	
Тема 3.4. Совершенствование техники владения мячом	Содержание учебного материала		
	1. Техника владения баскетбольным мячом		
	Практические занятия		
	Практическая работа № 13 Баскетбол: Совершенствование техники владения мячом Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо.	2/2	ОК 04 ОК 08
	Практическая работа № 14 Баскетбол: Совершенствование техники владения мячом.	2/2	
	Практическая работа № 15 Баскетбол: Учебная игра	2/2	
	Контрольные нормативы: 1. Передача мяча в паре (3 м; 15 сек.; двумя руками) 2. Выполнение штрафного броска (из 10 бросков) (девушки с 3 метров) 3. Бросок в кольцо после ведения (из 6 бросков)	2/2	
Самостоятельная работа		2	
Промежуточная аттестация дифференцированный зачет		2	
Всего		42/30	

2.3. Практическая подготовка

Практическая подготовка при реализации учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура организуется путем проведения практических занятий, предусматривающих участие обучающихся в выполнении отдельных элементов работ, связанных с сохранением и укреплением здоровья, психофизической подготовкой и самоподготовкой к будущей профессиональной деятельности

Распределение часов практической подготовки

№	№ темы	Вид учебной деятельности	Количество часов в форме практической подготовки	Особенности проведения вида учебной деятельности в форме практической подготовки
1.	1.1	Практическая работа № 1	2	Освоение техники бега на короткие дистанции, включая правильное выполнение стартовых позиций и развитие высокой скорости движения.
2.	1.1	Практическая работа № 2	2	Выполняется обучение технике прыжка в длину с места, включающее отработку правильной подготовки, мощного толчка и безопасного приземления.
3.	1.2	Практическая работа № 3	2	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Разучивание комплексов специальных упражнений профилактики перенапряжения
4.	1.3	Практическая работа № 4	2	Изучение техники бега, рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности
5.	1.3	Практическая работа № 5	1	Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив
6.	1.3	Практическая работа № 6	1	Техника метания, изучение правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности
7.	2.1	Практическая работа № 7	2	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места
8.	2.1	Практическая работа № 8	2	Обучение технике передачи мяча, изучение правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями
9.	3.1	Практическая работа № 9	2	Овладение и закрепление техникой ведения мяча в баскетболе
10.	3.2	Практическая работа № 10	2	Использование физкультурно-оздоровительную деятельности для укрепления здоровья
11.	3.3	Практическая работа № 11, 12	4	Совершенствование техники выполнения перемещения, развитие точности и концентрации
12.	3.4	Практическая работа № 13, 14,15	6	Развитие физических способностей, необходимых для повышения работоспособности и развитие навыков взаимодействия с участниками команды
13.	-	Контрольные нормативы	2	Выполняют контрольные нормативы, развивая физические качества, необходимые в профессиональной деятельности
ВСЕГО			30	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации образовательного процесса (всех видов учебной деятельности) по дисциплине используются следующие специальные помещения, оснащенные в соответствии с Приложением 3 ОПОП-П СПО: спортивный зал

3.2. Учебно-методическое обеспечение

3.2.1. Основные печатные и/или электронные издания

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/562057> (дата обращения: 13.03.2026).

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 424 с. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/583722> (дата обращения: 13.03.2026).

3.2.2 Дополнительные источники

1. Физическая культура : методические указания к практическим занятиям для обучающихся по профессии 15.01.38 Оператор-наладчик металлообрабатывающих станков очной формы обучения / ТИУ ; сост. Н. Р. Беккер. - Тюмень : ТИУ, 2026. - 36 с. - URL: https://jirbis.tyuiu.ru/jirbis2/index.php?option=com_irbis&view=irbis&Itemid=423&task=set_static_req&bl_id_string=14&req_irb=<.>I=%D0%A7%D1%8F%2D5%2F%D0%A4%20505%2D448192421<.>. (дата обращения : 13.03.2026).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Оценочные мероприятия</i>
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
<u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Практическая работа №1 Практическая работа №2 Практическая работа №3 Практическая работа №4 Практическая работа №5 Практическая работа №6 Практическая работа №7 Практическая работа №8 Контрольные нормативы
<u>Уметь:</u> 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/ специальности.	использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.	Практическая работа №9 Практическая работа №10 Практическая работа №11 Практическая работа №12 Практическая работа №13 Практическая работа №14 Практическая работа №15 Контрольные нормативы

Перечень мероприятий, подлежащих оценке в рамках текущего контроля и промежуточной аттестации, и комплект контрольно-оценочных средств приведен в Приложениях 1,2 к рабочей программе учебной дисциплины.

Лист согласования

Внутренний документ "СГ.04 Физическая культура_2026_15.01.38_ОМС"

Серийный номер ЭП	Должность	ФИО	ИО	Результат	Дата	Комментарий
	Заведующий отделением		Крылов Олег Александрович	Согласовано	25.05.2026	
	Методист (высшая квалификационная категория)		Ежижанская Татьяна Юрьевна	Согласовано	25.05.2026	
	Директор		Каюкова Дарья Хрисановна	Согласовано	28.05.2026	
	Главный специалист		Плакшина Алла Алексеевна	Согласовано	28.05.2026	