

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Дисциплина: ОП.05 Физическая культура

Профессия: 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию  
автомобилей

ОДОБРЕНА  
ПЦК « Дисциплин технического  
профиля »  
Председатель  
Н.А. Суббота  
Протокол №  
от «15» 09 2021 г.

Программа учебной дисциплины  
разработана на основе ФГОС  
среднего профессионального  
образования по профессии «Мастер  
по ремонту и обслуживанию  
автомобилей» и примерной  
программой учебной дисциплины  
«Физическая культура», входящей в  
примерную основную  
образовательную программу  
профессии Федерального реестра  
программ СПО

Методист  
С.А. Киселев  
«15» 09 2021г.

Зам. директора по УПР  
«15» 09 2021г.

Организация разработчик: ГБПОУ «ЮТТ»

Разработчик:

Зуев С.Е.  
(подпись)

Зуев С.Е., преподаватель ГБПОУ «ЮТТ»

(ФИО)

(занимаемая должность, место работы)

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                    |   |
|--------------------------------------------------------------------|---|
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ..... | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....                  | 5 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....                      | 8 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ..... | 9 |

## **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.05. Физическая культура**

### **1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является обязательной частью общепрофессионального цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей.

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:**

| <b>Код ПК, ОК</b> | <b>Умения</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Знания</b>                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 08             | Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br><br>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br><br>пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии | Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br><br>основы здорового образа жизни;<br><br>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;<br><br>средства профилактики перенапряжения |

#### **Общие компетенции:**

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

| <b>Виды учебной работы</b>                     | <b>Объём в часах</b> |
|------------------------------------------------|----------------------|
| <b>Объем учебной дисциплины</b>                | <b>42</b>            |
| в том числе:                                   |                      |
| Практическая подготовка                        | 20                   |
| Практические занятия                           | 40                   |
| <b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b> | <b>2</b>             |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем                                                                       | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Объем в часах | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------|
| <b>Тема 1.1.</b><br>Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |               |                                                                       |
|                                                                                                   | 1. <b>Значение физической культуры в профессиональной деятельности.</b> Взаимосвязь физической культуры и получаемой профессии                                                                                                                                                                                                                                                         |               | ОК 08.                                                                |
|                                                                                                   | 2. <b>Характеристика и классификация упражнений с профессиональной направленностью.</b> Физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков. Понятия о теории тестов и оценок физической подготовленности                                                                                             |               |                                                                       |
|                                                                                                   | 3. <b>Формы, методы и условия, способствующие совершенствованию психофизиологических функций организма.</b> Формы и методы совершенствования психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии Мастер отделочных строительных работ. Применение приемов самоконтроля: пульс, ЧСС, внешние признаки утомляемости при выполнении физических упражнений |               |                                                                       |
|                                                                                                   | Практическая подготовка                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 6             |                                                                       |
|                                                                                                   | <b>Практическая работа</b> «Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте и узкой опоре»                                                                                                                                                                                                                                                               | 2             |                                                                       |
|                                                                                                   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |               |                                                                       |
| <b>Тема 1.2.</b><br>Основы здорового образа жизни                                                 | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |               |                                                                       |
|                                                                                                   | 1. <b>Психическое здоровье и спорт.</b> Сохранение психического здоровья средствами физической культуры. Комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения.                                                                                                                                                                                                                |               | ОК 08.                                                                |
|                                                                                                   | 2. <b>Практическая работа</b> «Упражнения на развитие выносливости»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2             |                                                                       |
|                                                                                                   | 3. <b>Практическая работа</b> «Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда».                                                                                                                                                                                                                                        |               |                                                                       |
|                                                                                                   | Практическая подготовка                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 6             |                                                                       |

|                                                                                                                                     |                                      |                                                                                                                                                                                                              |           |        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------|
| <b>Тема 1.3.</b><br>Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | <b>Содержание учебного материала</b> |                                                                                                                                                                                                              | <b>32</b> |        |
|                                                                                                                                     | 1.                                   | <b>Применение общих и профессиональных компетенций для достижения жизненных и профессиональных целей.</b> Упражнения, способствующие развитию группы мышц участвующих в выполнении профессиональных навыков. |           | ОК 08. |
|                                                                                                                                     | 2.                                   | Практическая подготовка                                                                                                                                                                                      | 8         |        |
|                                                                                                                                     | 3.                                   | <b>Практическая работа</b> «Кросс по пересеченной местности».                                                                                                                                                | 2         | ОК 08. |
|                                                                                                                                     | 4.                                   | <b>Практическая работа</b> «Прыжки в длину способом «согнув ноги»».                                                                                                                                          | 2         |        |
|                                                                                                                                     | 5.                                   | <b>Практическая работа</b> «Метание гранаты на дальность».                                                                                                                                                   | 2         |        |
|                                                                                                                                     | 6.                                   | <b>Практическая работа</b> «Челночный бег 3х10».                                                                                                                                                             | 2         |        |
|                                                                                                                                     | 7.                                   | <b>Практическая работа</b> «Прыжки на различные отрезки длинны».                                                                                                                                             | 2         |        |
|                                                                                                                                     | 8.                                   | <b>Практическая работа</b> «Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время».                                                                                                                            | 2         |        |
|                                                                                                                                     | 9.                                   | <b>Практическая работа</b> «Лыжная подготовка».                                                                                                                                                              | 12        |        |
|                                                                                                                                     | 10.                                  | <b>Практическая работа</b> «Упражнения в балансировании».                                                                                                                                                    | 2         |        |
|                                                                                                                                     | 11.                                  | <b>Практическая работа</b> «Упражнения на гимнастической стенке».                                                                                                                                            | 2         |        |
|                                                                                                                                     | 12.                                  | <b>Практическая работа</b> «Выполнение упражнений на развитие быстроты движений».                                                                                                                            | 2         |        |
|                                                                                                                                     | 13.                                  | <b>Практическая работа</b> «Броски мяча в корзину с различных расстояний».                                                                                                                                   | 2         |        |
| <b>Зачет</b>                                                                                                                        |                                      |                                                                                                                                                                                                              | <b>2</b>  |        |
| <b>Всего:</b>                                                                                                                       |                                      |                                                                                                                                                                                                              | <b>42</b> |        |

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

#### **3.1 Материально-техническое обеспечение**

Программа учебной дисциплины реализуется в кабинете "Физическая культура" оснащенный

- Оборудование для игры в волейбол,
- баскетбол,
- минифутбол
- теннисный стол
- лыжи

#### **3.2 Информационное обеспечение обучения**

##### **Перечень учебных изданий, дополнительной литературы**

###### **Печатные издания**

###### **Основная литература**

1. Лях, В.И. Физическая культура. 10 – 11 классы [Текст]: учебник /В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2019. – 255 с.

###### **Дополнительная литература**

1. Лях, В.И. Физическая культура. 10 -11 классы [Текст]: учебник /В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2018. – 237 с.
2. Спортивные игры [Текст]: учебник /В.Д. Ковалёв, В.А. Голомазов и др. – М.: Просвещение, 1988. – 304 с.
3. Решетников, Н.В. Физическая культура [Текст]: учебное пособие /Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин. – М.: Мастерство, 2012. – 152 с.
4. Физическая культура студента [Текст]: учебник /под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2033. – 448 с.



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

| Результаты обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Критерии оценки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Методы оценки                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| <b>Умения:</b><br>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br>пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии | <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнение упражнений, способствующих развитию группы мышц, участвующих в трудовой деятельности;</li> <li>– сохранение и укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры;</li> <li>– поддержание уровня физической подготовленности для успешной реализации профессиональной деятельности</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Оценка результатов выполнения практических заданий |
| <b>Знания:</b><br>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>основы здорового образа жизни;<br>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;<br>средства профилактики перенапряжения                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>– перечисление физических упражнений, направленных на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков;</li> <li>– перечисление критериев здоровья человека;</li> <li>– характеристика неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда;</li> <li>– перечисление форм и методов совершенствования психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии;</li> <li>– представление о взаимосвязи физической культуры и получаемой профессии;</li> <li>– представление о профессиональных заболеваниях;</li> <li>– представление о медико-гигиенических средствах восстановления организма</li> </ul> | Тестирование                                       |