

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.05 «Физическая культура»

индекс, наименование учебной дисциплины

для подготовки квалифицированных рабочих, служащих
по основной профессиональной образовательной программе

23.01.17 «Мастер по ремонту и обслуживанию автомобиля»

код, наименование профессии/специальности

Приём: 2023 года

«Рассмотрено»
на заседании
предметно- цикловой
комиссии

Протокол № 1
от 31.08 2023г.

Программа составлена в соответствии с
ФГОС СПО по профессии 23.01.17
«Мастер по ремонту и обслуживанию
автомобиля»
и примерной программой учебной
дисциплины «Физическая культура»

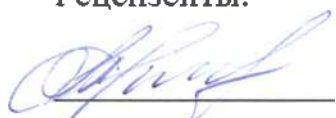
«Утверждено»
Председатель ПЦК
М.Ф. Андронов
подпись ФИО
« 31 » 08 2023 г.

Составитель:

 А.Б. Карпов

преподаватель
ГБПОУ «К-ИИТ»

Рецензенты:

 В.А.Ерёмин

преподаватель
ГБПОУ «К-ИИТ»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСТИ ДОСТИЖЕНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ	10
6. МЕРОПРИЯТИЯ, ЗАПЛАНИРОВАННЫЕ НА ПЕРИОД РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СОГЛАСНО КАЛЕНДАРНОМУ ПЛАНУ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ	11

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.05 Физическая культура

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины **ФК.00 Физическая культура** является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии **23.01.17 «Мастер по ремонту и обслуживанию автомобиля» УГП 23.00.00 ТЕХНИКА И ТЕХНОЛОГИИ НАЗЕМНОГО ТРАНСПОРТА.**

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина **ОП.05 Физическая культура** относится к дисциплинам общепрофессионального цикла.

1.3. Цели и задачи дисциплины, требования к результатам освоения дисциплины

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08 ПК 3.1 – ПК 3.5	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	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

Объем образовательной нагрузки студента - 40 часов, часть программы 0 часов – реализуется в форме практической подготовки и включает: лекций - 0 часов; лабораторных работ - 0 часов, практических занятий – 10 часов.

Объем нагрузки студента во взаимодействии с преподавателем – 40 часов, в том числе:

теоретического обучения – 0 часа;

практических занятий – 40 часов.

Внеаудиторной самостоятельной работы - 0 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<i>Вид учебной работы</i>	<i>Объем часов</i>
Объем образовательной нагрузки	40
Объем нагрузки студента во взаимодействии с преподавателем	40
Включая практическую подготовку	10
в том числе:	
лабораторные работы	0
практические занятия	40
контрольные работы	–
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	0
в том числе:	
– внеаудиторная самостоятельная работа (подготовка сообщений, презентаций, решение задач, заполнение таблиц)	0
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций
Тема 1.1. Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности	Содержание учебного материала	8	ОК 08 ПК 3.1- ПК 3.5
	Практическая подготовка	2	
	В том числе практические занятия		
	1. Практическое занятие Обсуждение взаимосвязи физической культуры и получаемой профессии	2	
	2. Практическая работа Физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков. Понятия о теории тестов и оценок физической подготовленности	2	
	3. Практическая работа Совершенствование психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии. Применение приемов самоконтроля: пульс, ЧСС, внешние признаки утомляемости при выполнении физических упражнений	2	
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала	6	ОК 08 ПК 3.1- ПК 3.5
	Практическая подготовка	2	
	В том числе практические занятия		
	1. Практическое занятие Психическое здоровье и спорт. Сохранение психического здоровья средствами физической культуры. Комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения.	2	
	2. Практическая работа «Упражнения на развитие выносливости»	2	
	3. Практическая работа «Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда».	2	
Тема 1.3. Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и	Содержание учебного материала	24	ОК 08 ПК 3.1- ПК 3.5
	Практическая подготовка	6	
	В том числе практические занятия		
	1. Практическое занятие Применение общих и профессиональных компетенций для достижения жизненных и профессиональных целей. Упражнения, способствующие развитию группы мышц участвующих в выполнении профессиональных навыков.	1	

профессиональных целей	2.	Практическая работа «Кросс по пересеченной местности».	1	
	3.	Практическая работа «Бег на 150 м в заданное время». Промежуточная аттестация	2	
	4.	Практическая работа «Прыжки в длину способом «согнув ноги»».	1	
	5.	Практическая работа «Метание гранаты в цель».	1	
	6.	Практическая работа «Метание гранаты на дальность».	1	
	7.	Практическая работа «Челночный бег 3х10».	1	
	8.	Практическая работа «Прыжки на различные отрезки длинны».	1	
	9.	Практическая работа «Выполнение максимального количества элементарных движений».	1	
	10.	Практическая работа «Опорные прыжки через гимнастического козла и коня».	1	
	11.	Практическая работа «Упражнения на снарядах». Промежуточная аттестация	1	
	12.	Практическая работа «Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время».	1	
	13.	Практическая работа «Ходьба по гимнастическому бревну».	1	
	14.	Практическая работа «Упражнения с гантелями».	1	
	15.	Практическая работа «Упражнения на гимнастической скамейке».	1	
	16.	Практическая работа «Акробатические упражнения».	1	
	17.	Практическая работа «Упражнения в балансировании».	1	
	18.	Практическая работа «Упражнения на гимнастической стенке».	1	
	19.	Практическая работа «Преодоление полосы препятствий».	1	
	20.	Практическая работа «Выполнение упражнений на развитие быстроты движений».	1	
	21.	Практическая работа «Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции».	1	
	22.	Практическая работа «Выполнение упражнений на развитие частоты движений».	1	
	23.	Практическая работа «Броски мяча в корзину с различных расстояний».	1	
Промежуточная аттестация в форме зачета с оценкой (дифференцированного зачета)			2	
Всего:			40	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины проводится в спортивном комплексе: спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир.

Оборудование:

- брусья параллельные,
- козел,
- конь для опорных прыжков,
- гимнастические перекладины.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр,
- мультимедийный проектор.

3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники.

1. Бароненко. В.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие/. В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – 2-е изд., перераб. – М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2016. – 336 с.
2. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учебник для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; под ред. Ю.Д. Железняка. – 2 изд., стереотип.- М.: издательский центр «Академия», 2017. – 520 с.
3. Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании. Научные труды 27-ой Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов, молодых ученых, г. Ростов-на-Дону: Издательство ООО «АзовПечать», 2016. – 276 с.
4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособие для студ. Сред. Проф. Учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2017. – 152с.

Интернет-ресурсы.

www.pravmin74.ru

<http://festival.1september.ru/articles/557275/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Умения: 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	<ul style="list-style-type: none"> – выполнение упражнений, способствующих развитию группы мышц, участвующих в трудовой деятельности; – сохранение и укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры; – поддержание уровня физической подготовленности для успешной реализации профессиональной деятельности 	Оценка результатов выполнения практических заданий Тестирование Зачет с оценкой (дифференцированный зачет)
Знания: Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения	<ul style="list-style-type: none"> – перечисление физических упражнений, направленных на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков; – перечисление критериев здоровья человека; – характеристика неблагоприятных гигиенических факторов производственных факторов труда; – перечисление форм и методов совершенствования психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии; – представление о взаимосвязи физической культуры и получаемой профессии; – представление о профессиональных заболеваниях; – представление о медико-гигиенических средствах восстановления организма 	

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСТИ ДОСТИЖЕНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

<p style="text-align: center;">Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы) в соответствии с программой воспитания по специальности</p>	<p style="text-align: center;">Код личностных результатов реализации программы воспитания</p>
<p>Проявляющий гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;</p>	<p>ЛР 2</p>
<p>Осознающий сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;</p>	<p>ЛР 4</p>
<p>Демонстрирующий сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;</p>	<p>ЛР 5</p>
<p>Проявляющий навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;</p>	<p>ЛР 7</p>
<p>Проявляющий нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;</p>	<p>ЛР 8</p>
<p>Проявляющий готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;</p>	<p>ЛР 9</p>
<p>Принимающий бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;</p>	<p>ЛР 12</p>
<p>Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;</p>	<p>ЛР 13</p>

**6. МЕРОПРИЯТИЯ, ЗАПЛАНИРОВАННЫЕ НА ПЕРИОД РЕАЛИЗАЦИИ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СОГЛАСНО КАЛЕНДАРНОМУ ПЛАНУ
ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

Дата	Содержание и формы деятельности	Участники	Место проведения	Ответственные	Коды ЛР
март	Участие в профориентационных мероприятиях «Ярмарка вакансий», учебная экскурсия	Группа 202	Библиотека, досуговый центр, школы города	преподаватель	ЛР 2
в течение года	Встречи с учениками и учителями школ города «Я и моя будущая профессия (специальность)» учебная экскурсия	Группа 202	Библиотека, досуговый центр,	преподаватель	ЛР 7
в течение года	Организация трудового десанта совместно с волонтерскими отрядами города	Группа 202	Территория техникума	преподаватель	ЛР 5 ЛР 8
в течение года	Организация профориентационной работы на базе техникума	Группа 202	Библиотека техникума,	преподаватель	ЛР 2
в течение года	Изготовление наглядных пособий по дисциплинам	Группа 202	Кабинет	преподаватель	ЛР4
в течение года	Экскурсии на предприятия города	Группа 202	Предприятие города	преподаватель	ЛР 13
Февраль-март	Выставка творческих работ обучающихся и преподавателей «Уральский мастерской»	Группа 202	Библиотека техникума, областная выставка	преподаватель	ЛР 9
сентябрь - октябрь, апрель - май	Экологический субботник: «Техникум - наш дом, пусть чисто будет в нем»	Группа 202	Территория техникума	преподаватель	ЛР 12
в течение года	Соревнования	Группа 202	Техникум	преподаватель	ЛР 13