Комитет образования и науки Курской области
Областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Курский автотехнический колледж»

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора
_____/Ю.И.Угримова/
«25» июня 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

общепрофессиональной дисциплины

ОП.07 Физическая культура

по профессии

23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

Курск, 2021

Рассмотрена цикловой комиссией
дисциплин физического воспитания и ОБЖ

Протокол №11
от 24 июня 2021 г.

Председатель цикловой комиссии

_____/Е.С.Алипова/

Разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (Приказ Минобрнауки России от 09.12.2016 №1578) по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей, на основании примерной основной образовательной программы 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей
Регистрационный номер: 23.01.17-170518
Дата регистрации в реестре: 18.05.2017

Составитель (автор): Степанова М.В., преподаватель

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 ОП.07. Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Примерная 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.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	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

1.3.Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Объем образовательной программы (всего) – 40 часов, из них:

В форме практической подготовки – 16 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объём часов**	
	Всего	**Из них в форме практической подготовки**
Объем образовательной программы	**40**	**16**
Суммарная нагрузка во взаимодействии с преподавателем (всего)	**40**	
в том числе:		
практические занятия	40	16
Промежуточная аттестация 5 семестр – зачет, 6 семестр – дифференцированный зачет		

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	Примечания
Тема 1.1. Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности	**Содержание**		**8**		
	1.	**Значение физической культуры в профессиональной деятельности.** Взаимосвязь физической культуры и получаемой профессии	1	ОК 08.	
	2.	**Характеристика и классификация упражнений с профессиональной направленностью.** Физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков. Понятия о теории тестов и оценок физической подготовленности	1		
	3.	**Формы, методы и условия, способствующие совершенствованию психофизиологических функций организма.** 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	1		
	4.	**Практическая работа** «Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте и узкой опоре»	1		
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни	**Содержание**		**7**		
	1.	**Психическое здоровье и спорт.** Сохранение психического здоровья средствами физической культуры. Комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения.	1	ОК 08.	
	2.	**Практическая работа** «Упражнения на развитие выносливости»	1		
	3.	**Практическая работа** «Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда».	1		
Тема 1.3. Профессионально-прикладная физическая	**Содержание учебного материала**		**7**		
	1.	**Применение общих и профессиональных компетенций для достижения жизненных и профессиональных целей.** Упражнения, способствующие развитию группы мышц участвующих в выполнении профессиональных	1	ОК 08.	В ф.п.п.

подготовка Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей		навыков.			
	2.	**Практическая работа** «Кросс по пересеченной местности».	1	ОК 08.	В ф.п.п.
	3.	**Практическая работа** «Бег на 150 м в заданное время».	1		В ф.п.п.
	4.	**Практическая работа** «Прыжки в длину способом «согнув ноги»».	1		В ф.п.п.
	5.	**Практическая работа** «Метание гранаты в цель».	1		В ф.п.п.
	6.	**Практическая работа** «Метание гранаты на дальность».	1		В ф.п.п.
	7.	**Практическая работа** «Челночный бег 3х10».	1		В ф.п.п.
	8.	**Практическая работа** «Прыжки на различные отрезки длинны».	1		В ф.п.п.
	9.	**Практическая работа** «Выполнение максимального количества элементарных движений».	1		В ф.п.п.
	10.	**Практическая работа** «Опорные прыжки через гимнастического козла и коня».	1		В ф.п.п.
	11.	**Практическая работа** «Упражнения на снарядах».	1		В ф.п.п.
	12.	**Практическая работа** «Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время».	1		В ф.п.п.
	13.	**Практическая работа** «Ходьба по гимнастическому бревну».	1		В ф.п.п.
	14.	**Практическая работа** «Упражнения с гантелями».	1		В ф.п.п.
	15.	**Практическая работа** «Упражнения на гимнастической скамейке».	1		В ф.п.п.
	16.	**Практическая работа** «Акробатические упражнения».	1		В ф.п.п.
	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			**2**		
Всего:			**40**		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Образовательная организация для реализации учебной дисциплины "Физическая культура
Реализация общеобразовательного учебного предмета требует наличие спортивного зала, тренажерного зала.

Оборудование учебного кабинета:

рабочее место преподавателя, раздевалка, мячи, футбольные, волейбольные, наборы настольного тенниса, гранаты для метания, наборы гирь 16кг, 24кг, 32кг, турник, шведская стенка, пресс-доска, беговая дорожка, тренажеры, теннисный стол, секундомер.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Печатные издания

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

3.2.2. Электронные издания

Физическая культура: учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М.: КНОРУС, 2016 – 256 с. (Среднее профессиональное образование) /

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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	– 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
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	– перечисление физических упражнений, направленных на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков; – перечисление критериев здоровья человека; – характеристика неблагоприятных гигиенических 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	Тестирование