

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



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по ООД

/Ю.И. Угримова/

«30» июня 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

обще профессиональной дисциплины


ФК.01 Физическая культура

по профессии

23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

Рассмотрена цикловой комиссией
дисциплин физического воспитания и
ОБЖ
Протокол №11
от 29 июня 2023 г.

Председатель цикловой комиссии

 /Ю.И.Медведева/

Разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, Приказ Минобрнауки России от 09.12.2016 №1581 по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей (зарегистрированный Министерством юстиции РФ 20.12.2016 г., регистрационный номер 44800) в текущей редакции, с учетом примерной основной образовательной программы 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей, утвержденной протоколом Федерального учебно-методического объединения по УГПС 23.00.00 от 11 мая 2021 г № 11, зарегистрированной в государственном реестре примерных основных образовательных программ, регистрационный номер 10, Приказ ФГБОУ ДПО ИРПО № П-24 от 02.02.2022 г.

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.05.Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общепрофессионального цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии компетенций:

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

ПК 1.1. Определять техническое состояние автомобильных двигателей.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК08	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни;
ПК 1.1. Определять техническое состояние автомобильных двигателей.	Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии	Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объём в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	40
в т.ч. в форме практической подготовки	-
в том числе:	
Теоретическое обучение	-
Практические занятия	38
<i>Самостоятельная работа</i>	-
Промежуточная аттестация	2

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
Тема 1.1. Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности	Содержание учебного материала	8	
	Практические занятия	8	
	1. Обсуждение взаимосвязи физической культуры и получаемой профессии	2	ОК08. ПК 1.1
	2. Физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков. Понятия о теории оценок физической подготовленности	2	
	3. Совершенствование психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии. Применение приемов самоконтроля: пульс, ЧСС, внешние признаки утомляемости при выполнении физических упражнений	2	
4. «Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте и узкой опоре»	2		
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала	6	
	Практические занятия	6	
	1. Психическое здоровье и спорт. Сохранение психического здоровья средствами физической культуры. Комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения.	2	ОК08. ПК 1.1
	2. «Упражнения на развитие выносливости»	2	
3. «Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда».	2		
Тема 1.3. Физкультурно-оздоровительные	Содержание учебного материала	24	
	Практические занятия	24	

мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	1. Применение общих и профессиональных компетенций для достижения жизненных и профессиональных целей. Упражнения, способствующие развитию группы мышц участвующих в выполнении профессиональных навыков.	2	ОК08. ПК 1.1
	2. «Кросс по пересеченной местности».	2	
	3. «Бег на 150 м в заданное время».	2	
	4. «Прыжки в длину способом «согнув ноги»». «Метание гранаты в цель». «Метание гранаты на дальность».	2	
	5. «Челночный бег 3х10». «Прыжки на различные отрезки длинны».	2	
	6. «Выполнение максимального количества элементарных движений».	2	
	7. «Опорные прыжки через гимнастического козла и коня». «Упражнения на снарядах».	2	
	8. «Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время». «Ходьба по гимнастическому бревну».	2	
	9. «Упражнения с гантелями».	2	
	10. «Упражнения на гимнастической скамейке». «Акробатические упражнения». «Упражнения в балансировании». «Упражнения на гимнастической стенке».	2	
	11. «Преодоление полосы препятствий». «Выполнение упражнений на развитие быстроты движений». «Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции».	2	
	12. «Выполнение упражнений на развитие частоты движений». «Броски мяча в корзину с различных расстояний».	2	
Промежуточная аттестация	2		
Всего:	40		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Универсальный спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

Оборудованная открытая спортивная площадка,

Перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры

Щит баскетбольный игровой (комплект); ворота, кольца баскетбольные, мяч баскетбольный №7, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

Гимнастика

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических, модуль гимнастический многофункциональный, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м., перекладина гимнастическая пристенная, скакалка гимнастическая.

Легкая атлетика

Граната для метания

Ядро для толкания

Общефизическая подготовка

Перекладина навесная универсальная, горка атлетическая, комплект гантелей обрешиненных 90 кг, комплект медболов.

Лыжный спорт

Стеллаж для хранения лыж, лыжи, палки лыжные, ботинки лыжные.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации

3.2.1. Основные печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] / А.А. Бишаева. - [7-е изд., стер.] - Москва: Издательский дом Академия, 2020. - 320 с. - ISBN 978-5-4468-9406-2 - Текст: непосредственный

2. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. - Москва: Издательский центр «Академия», 2018. - 176 с. - ISBN 978-5-4468-7250-3

3.2.2. Основные электронные издания

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

2. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

3.2.3. Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст:

электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602>

2. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>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</p>	<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 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 	<p><i>Тестирование</i></p>
<p>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</p>	<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 	<p><i>Оценка результатов выполнения практической работы</i> <i>Экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы</i></p>