

ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«УЛЬЯНОВСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины

ОП.05. Физическая культура

по программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих
по профессии

23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

г. Ульяновск
2021

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с ФГОС СПО по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей (утв. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 декабря 2016 г. № 1581).

РАССМОТРЕНО

методической цикловой комиссией
по профилю связи и информационных
технологий, радиотехники и
машиностроения

(Протокол от 13.09.2021 № 1)

Председатель МЦК

13.09.2021 А.Н.Борисенко

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по учебной работе

18.09 В.В.Сурков
2021г.

СОГЛАСОВАНО

Заведующий методическим кабинетом

13.09. О.М.Голенева
2021г.

Разработчик:

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ 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. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.05. Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы, разработанной в соответствии с ФГОС СПО по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей, относящейся к укрупнённой группе профессий и специальностей 23.00.00 Техника и технология наземного транспорта.

Учебная дисциплина «Физическая культура» наряду с учебными дисциплинами общепрофессионального цикла обеспечивает формирование общих и профессиональных компетенций для дальнейшего освоения профессиональных модулей.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

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

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- 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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- 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

Содержание дисциплины должно быть ориентировано на подготовку обучающихся по базовой подготовке к овладению общей компетенцией (ОК):

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

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 40 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>40</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>0</i>
в том числе:	
лабораторные работы	
практические занятия	<i>40</i>
контрольные работы	
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	<i>-</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	
<i>Итоговая аттестация в форме экзамена</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем в часах	Уровень усвоения
Тема 1.1. Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности	Компетенции: ОК 08			3
	Содержание		7	
	1.	Практическое занятие Обсуждение взаимосвязи физической культуры и получаемой профессии	1	
	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	
	4.	Практическая работа «Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте и узкой опоре»	2	
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни	Самостоятельная работа обучающихся		-	3
	Компетенции: ОК 08			
	Содержание		6	
	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,	Самостоятельная работа обучающихся		-	3
	Компетенции: ОК 08			
	Содержание учебного материала		25	
	1.	Практическое занятие Применение общих и профессиональных компетенций для достижения жизненных и профессиональных целей. Упражнения, способствующие развитию группы мышц участвующих в выполнении	1	

достижения жизненных и профессиональных целей		профессиональных навыков.		
	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».	2	
	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	
Всего:			40	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала (комплекса).

Оборудование спортивного комплекса:

- спортивный зал, обеспечивающий одновременную пропускную способность не менее 50 чел в час;
- место для занятий настольным теннисом;
- тренажерный зал;
- спортивный инвентарь.

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