

Министерство образования и науки красноярского края
Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение «Игарский многопрофильный техникум»

Рассмотрено на заседании
Методического совета

Протокол № 2 от 15.02.2021 г.
Председатель методического совета
Кучина Н.В. [подпись]

УТВЕРЖДАЮ
Директор КГБПОУ «Игарский
многопрофильный техникум»
Андреева М.А. [подпись]

«01» 03 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ОП.05. Физическая культура»

по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

г. Игарка 2021г

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей утвержденного приказом Минобрнауки России от 9 декабря 2016 г. № 1581 (далее - ФГОС СПО), реализуемая краевым государственным бюджетным профессиональным образовательным учреждением «Игарский многопрофильный техникум» представляет собой систему документов, разработанных и утвержденных на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей с учетом требований регионального рынка труда.

Организация – разработчики: КГБПОУ «Игарский многопрофильный техникум»

Разработчики:

Андреев Александр Иванович, мастер производственного обучения КГБПОУ «Игарский многопрофильный техникум»

Харченко Ирина Вячеславовна, методист КГБПОУ «Игарский многопрофильный техникум»

Рекомендована Методическим советом КГБПОУ «Игарский многопрофильный техникум»

Протокол заседания Методического совета КГБПОУ «Игарский многопрофильный техникум» № 2 от «15» февраля 2021г.

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ 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 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:

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

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объем в часах
Объем учебной дисциплины	40
Самостоятельная работа	
в том числе:	
теоретическое обучение	-
Практические занятия	40
Промежуточная аттестация	

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	7	
	1. Практическое занятие Обсуждение взаимосвязи физической культуры и получаемой профессии	1	ОК 08.
	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	-	
	Содержание	6	
	1. Практическое занятие Психическое здоровье и спорт. Сохранение психического здоровья средствами физической культуры. Комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения.	2	ОК 08.
	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 профессиональных целей	Самостоятельная работа обучающихся	-	
	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 профессиональных навыков.	1	ОК 08.
	2. Практическая работа «Кросс по пересеченной местности».	1	ОК 08.
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 3x10».	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. Образовательная организация для реализации учебной дисциплины "Физическая культура" должна располагать спортивной инфраструктурой, обеспечивающей проведение всех видов практических занятий, предусмотренных учебным планом.

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	<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

<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>Тестирование</p>
--	--	---------------------