

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«МОРОЗОВСКИЙ АГРОПРОМЫШЛЕННЫЙ ТЕХНИКУМ»

СОГЛАСОВАНО

Индивидуальный предприниматель

А.А. Гартованный /

«28» 08 2024г.

ГАРТОВАННЫЙ

АЛЕКСАНДРОВИЧ

ИНН

РАССМОТРЕНА И РЕКОМЕНДОВАНА К
УТВЕРЖДЕНИЮ

На заседании ЦМК общепрофессиональных и
специальных дисциплин

Протокол № 1 от 28.08 2024 г.

Председатель ЦМК Федорова / Т.И. Федорова /

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ РО «МАПТ»

/ А.Ю. Прокопенко /

«28» 08 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.08. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность – 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию
автомобилей

Форма обучения – **очная**

пос. Озёрный
2024г

Программа учебной дисциплины ОП.08 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей, утвержденного Министерством образования и науки РФ приказом от 28.07.2014 года № 835 и зарегистрированного в Министерстве юстиции РФ 25.08.2014 года №33769.

Организация-разработчик: ГБПОУ РО "МАПТ"

Разработчик: Соловьев С.А

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 общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Общеобразовательная дисциплина «физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО в соответствии с ФГОС по профессии «Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей».

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1. Цель общеобразовательной дисциплины

Цель дисциплины «Физическая культура»: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 1,4,8 и ПК 2.3.

Код компетенции	Формулировка компетенции
ОК 1.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
ОК 4.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 8.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
ПК.2.3	Осуществлять техническое обслуживание автомобильных трансмиссий
Код компетенции	Формулировка профессиональной компетенции
	Умения
У. 1	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

	<i>Знания</i>
3.1	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
3.2	Основы здорового образа жизни.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	40
в т.ч. в форме практической подготовки	40
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
лабораторные работы	
практические занятия	36
контрольная работа	
<i>Самостоятельная работа</i>	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание 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		8	
	1.	Значение физической культуры в профессиональной деятельности. Взаимосвязь физической культуры и получаемой профессии	2	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	2	
	3.	Практическое занятие «Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте и узкой опоре»	2	
	4.	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.	2	
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни	Содержание		6	
	1.	Психическое здоровье и спорт. Сохранение психического здоровья средствами физической культуры. Комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения.	2	ОК 08.
	2.	Практическое занятие «Упражнения на развитие выносливости. Кросс 3000 м.»	2	
	3.	Практическое занятие «Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда».	2	
Тема 1.3. Физкультурно-оздоровительные	Содержание учебного материала		24	
	1.	Применение общих и профессиональных компетенций для достижения жизненных и профессиональных целей. Упражнения, способствующие	2	ОК 08.

мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей		развитию группы мышц участвующих в выполнении профессиональных навыков.		
	2.	Практическое занятие «Бег на 200 м (на результат)».	1	ОК 08.
	3.	Практическое занятие «Кросс по пересеченной местности».	1	
	4.	Практическое занятие «Прыжки в длину способом «согнув ноги»».	1	
	5.	Практическое занятие «Метание гранаты в цель».	1	
	6.	Практическое занятие «Метание гранаты на дальность».	1	
	7.	Практическое занятие «Челночный бег 3х10».	1	
	8.	Практическое занятие «Прыжки на различные отрезки длинны».	1	
	9.	Практическое занятие «Выполнение максимального количества элементарных движений».	1	
	10.	Практическое занятие «Опорные прыжки через гимнастического козла и коня».	1	
	11.	Практическое занятие «Упражнения на снарядах».	1	
	12.	Практическое занятие «Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время».	1	
	13.	Практическое занятие «Упражнение на координацию».	1	
	14.	Практическое занятие «Упражнения с гантелями».	1	
	15.	Практическое занятие «Упражнения на гимнастической скамейке».	1	
	16.	Практическое занятие «Акробатические упражнения».	1	
	17.	Практическое занятие «Упражнения в балансировании».	1	
	18.	Практическое занятие «Упражнения на гимнастической стенке».	1	
	19.	Практическое занятие «Преодоление полосы препятствий».	1	
	20.	Практическое занятие «Выполнение упражнений на развитие быстроты движений».	1	
	21.	Практическое занятие «Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции».	1	
	22.	Практическое занятие «Выполнение упражнений на развитие частоты движений».	1	
	23.	Практическое занятие «Броски мяча в корзину с различных расстояний».	1	
Промежуточная аттестация в форме зачета			2	
Всего:			40	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Кабинет «спортивный зал».

Помещение кабинета должно удовлетворять требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2.178-02) и оснащено типовым оборудованием, указанным в настоящих требованиях, в том числе специализированной учебной мебелью и средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки обучающихся.

Оборудование спортивного зала:

Мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, мячи набивные, сетка волейбольная, сетка баскетбольная, скакалки, гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, гимнастические маты.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные для использования в образовательном процессе, не старше пяти лет с момента издания.

Основные печатные издания

1. Физическая культура. 10-11 класс. Учебник. Базовый уровень, Лях В. И., 1.1.3.7.1.1.1, 2023
2. Физическая культура. Футбол для всех. 10-11 классы. Учебник, Погадаев Г. И. ; под ред. Акинфеева И., 2.1.3.4.2.2.1, 2023

Основные электронные издания

1. <https://profspo.ru> (Будейкина Е.М. Учебно-методическое пособие для проведения учебных занятий со студентами СПО, Брянский государственный аграрный университет, 2018)
2. <https://profspo.ru> (Карась Т.Ю. Учебно-практическое пособие для СПО, Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2019)
3. <https://profspo.ru> (Гриднев В.А., Щигорева Е.В., Голякова Е.В., Лукьянова А.Е., Шибкова В.П. Развитие двигательных качеств у студентов на занятиях по физической культуре, Учебное пособие, Тамбовский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2020)

Дополнительные источники

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразовательных учреждений/ В.И.Лях, А.А. Зданевич; Под ред. В.И.Ляха. - 5-е изд. – М.: Просвещение, 2014. – 237с.

4. **Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины**

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения: Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения методикопрактических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.
Знания: 31- О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Оценка умений студентов при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия; тестовых заданий и учебных нормативов.
32- Основы здорового образа жизни.	Наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методикопрактических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.
33- свои индивидуальные физические возможности и особенности, а также склонности для углубленного освоения физических упражнений, избранного вида спорта;	Наблюдение и регулярная оценка знаний студентов.