Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Кемеровский аграрный техникум» имени Г.П.Левина

УТВЕРЖДАЮ
Директор
_____В.А. Римша
«_16_» _06_____ 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

ОП .04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Профессия:

23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

2021

РАССМОТРЕНО
на заседании цикловой комиссии
профессиональных дисциплин

Председатель _____ О.А. Солдатенко

Протокол № 9 от «11» 06 2021 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по учебной работе

_____ Е.И. Яковлева

«15» 06 2021 г.

Автор-составитель:
А.Ю. Власюк, преподаватель ГПОУ КАТ им. Г.П.Левина.

Рабочая программа учебной дисциплины общепрофессионального цикла ОП .04 Физическая культура составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей, утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.12.2016 N 1581 (с изменениями и дополнениями от 17 декабря 2020 г.), и с учетом примерной основной образовательной программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по данной профессии, разработанной Федеральным государственным бюджетным учреждением дополнительного профессионального образования «Учебно-методический центр по образованию на железнодорожном транспорте» (ФГБУ ДПО «УМЦ ЖДТ») в 2017 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4
1.1. Область применения 4
1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих: 4
1.3. Цели и задачи учебной дисциплины 4
1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины: 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 5
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы 5
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.04 Физическая культура 6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ 8
3.1. Материально- техническое обеспечение 8
3.2. Информационное обеспечение обучения 8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ 9

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.04 Физическая культура предназначена для изучения учебной дисциплины в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) среднего профессионального образования (СПО).

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы СПО по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих:

дисциплина входит в общепрофессиональный цикл профессиональной подготовки

1.3. Цели и задачи 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;

– условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;

– средства профилактики перенапряжения.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **освоить следующие общие компетенции:**

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 дисциплины:

Объем образовательной программы учебной дисциплины 40 часов, в том числе:

учебной работы с преподавателем- 40 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	**40**
учебной работы с преподавателем	**40**
в том числе:	
практические занятия	40
Промежуточная аттестация в форме *дифференцированного зачёта*	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1 Основы физической культуры			**24**	
Тема 1.1 Техника безопасности	**Содержание учебного материала**		2	
	Практические занятия			
	1	№1 Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике, гимнастике, спортивным и подвижным играм. Правила судейства в спортивных играх. Обсуждение взаимосвязи физической культуры и получаемой профессии Применение общих и профессиональных компетенций для достижения жизненных и профессиональных целей. Упражнения, способствующие развитию группы мышц участвующих в выполнении профессиональных навыков		2
Тема 1.2. Основы физических качеств	**Содержание учебного материала**		8	
	Практические занятия			
	1	№ 2 Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике, гимнастике. Совершенствование психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии. Применение приемов самоконтроля: пульс, ЧСС, внешние признаки утомляемости при выполнении физических упражнений.		
	2	№ 3 Легкая атлетика. *Бег 100 м на результат*. Бег 1000м Физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков. Понятия о теории тестов и оценок физической подготовленности. Бег на 150 м в заданное время. Кросс по пересеченной местности.		
	3	№ 4 Прыжки в высоту и длину. Применение приемов самоконтроля: пульс, ЧСС, внешние признаки утомляемости при выполнении физических упражнений. Челночный бег 3х10. Прыжки на различные отрезки длинны		
	4	№ 5 Атлетическая гимнастика. Метание учебной гранаты. Прыжки в длину способом «согнув ноги. Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте и узкой опоре. Преодоление полосы препятствий		
Тема 1.3. Основы спортивных игр	**Содержание учебного материала**		14	
	Практические занятия			
	1	№ 6 Техника безопасности на занятиях по спортивным и подвижным играм. Выполнение упражнений на развитие быстроты движений. Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции.		
	2	№ 7 Настольный теннис. Бадминтон. Совершенствование игровых действий.		

	3	№8-9 Мини-футбол. Совершенствование игровых действий. Выполнение максимального количества элементарных движений		
	3	№ 10-11 Баскетбол. Совершенствование игровых действий. Выполнение максимального количества элементарных движений. Выполнение упражнений на развитие частоты движений. Броски мяча в корзину с различных расстояний		
	5	№ 12 Волейбол. Совершенствование нападающего удара		
Раздел 2 Совершенствование физических навыков			**16**	
Тема 2.1 Здоровый образ жизни студента	**Содержание учебного материала**		2	
	Практические занятия			
	1	№13 Подготовка к лыжному виду спорта. Техника безопасности. Психическое здоровье и спорт. Сохранение психического здоровья средствами физической культуры. Комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения. Упражнения на развитие выносливости. Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда		2
Тема 2.2 Лыжная подготовка	**Содержание учебного материала**		6	
	Практические занятия			
	1	№ 14 Повороты на месте и в движении. Подготовка лыжни		
	3	№ 15 Коньковый ход		
	4	№ 16 Прохождение дистанции 5 км		
Тема 2.3 Спортивные игры, развитие физических качеств	**Содержание учебного материала**		8	
	Практические занятия			
	1	№ 17 Основы воспитания физических качеств. Комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения. Упражнения на развитие выносливости. Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда		
	2	№ 18 Баскетбол. Тактические действия в нападении		
	3	№ 19 Волейбол. Тактические действия в нападении		
	4	№ 19 Выполнение контрольных нормативов		
		Всего:	**40**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально- техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона с элементами полосы препятствий.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая;
- перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические снаряды (перекладина, брусья, конь с ручками, конь для прыжков и др.);
- тренажеры для занятий атлетической гимнастикой;
- маты гимнастические;
- канаты;
- стойки для прыжков в высоту;
- беговая дорожка;
- баскетбольный инвентарь;
- волейбольный инвентарь,
- футбольный инвентарь;
- инвентарь для бадминтона;

Оборудование открытого стадиона:

- брусок отталкивания для прыжков в длину;
- зона приземления для прыжков в длину;
- турник уличный;
- брусья уличные;
- рукоход уличный.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2021. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5 // ЭБС «Znanium». - URL: https://znanium.com/catalog/product/1541976 (дата обращения: 06.05.2021). - Режим доступа: для авторизов. пользователей. – Текст: электронный.

Дополнительные источники:

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - Москва: Альфа-М : НИЦ ИНФРА-М, 2018. - 336 с. - ISBN 978-5-98281-157-8 // ЭБС «Znanium». - URL: https://znanium.com/catalog/product/927378 (дата обращения: 06.05.2021). - Режим доступа: для авторизов. пользователей. – Текст: электронный.

2. Хуббиев, Ш. З. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки: Учебное пособие / Хуббиев Ш.З., Лукина С. - СПб:СПбГУ, 2018. - 272 с. – ISBN 978-5-288-05785-4 // ЭБС «Znanium». - URL: https://znanium.com/catalog/product/1000483 (дата обращения: 06.05.2021). – Режим доступа: для авторизов. пользователей. – Текст: электронный.

3. Лечебная физическая культура при терапевтических заболеваниях: учебное пособие / Т.В. Карасёва, А.С. Махов, А.И. Замогильнов, С.Ю. Толстова. — Москва: ИНФРА-М, 2021. — 158 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/1042644. - ISBN 978-5-16-015592-0 // ЭБС «Znanium». - URL:https://znanium.com/catalog/product/1042644 (дата обращения: 06.05.2021). – Режим доступа: для авторизов. пользователей. – Текст:

электронный.

Интернет-ресурсы:

1. Департамент молодежной политики и спорта Кемеровской области. – URL: http://www.dmps-kuzbass.ru/ (дата обращения: 06.05.2021).

2. Министерство спорта Российской Федерации. – URL.: http://www.minsport.gov.ru (дата обращения: 06.05.2019).

3. Управление культуры, спорта и молодежной политики Администрации города Кемерово. – URL.: http://www.kultsport42.ru/ (дата обращения: 06.05.2021).

4. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Научно-методический журнал Российской Академии Образования Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма Издатель: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта» – URL.: http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 (дата обращения: 06.05.2021).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, презентаций, докладов, сообщений, выполнение нормативов (ГТО).

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Основные показатели оценки результата**
Знать роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	– оценка выполнения тестового задания
Знать условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии	– оценка выполнения тестового задания
Знать средства профилактики перенапряжения	– оценка выполнения тестового задания
Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	– оценка выполнения практических упражнений – оценка сдачи нормативов (ГТО)
Уметь применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	– оценка выполнения практических упражнений – оценка сдачи нормативов
Уметь пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии	– оценка выполнения практических упражнений – оценка сдачи нормативов