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

УТВЕРЖДАЮ
Директор
_____В.А. Римша
«_16_» _06_____ 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебной дисциплине

ОП.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Профессия:

23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

2022

РАССМОТРЕНО
на заседании цикловой комиссии
профессиональных дисциплин

Председатель _____ О.А. Солдатенко

Протокол № 10 от «03» 06 2022 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по учебной работе

_____ Е.И. Яковлева

«15» 06 _____2022 г.

Автор-составитель:
А.Н. Бережной, 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 Минобрнауки России от 09.12.2016 № 1581 (с изм. и доп. от 17 декабря 2020 г.) и 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 ОП.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 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.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08

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	Коды знаний, умений, компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2		3	4	
Тема 1.1 Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности	**Содержание учебного материала**		**8**		З1,З2,З3; У1,У2,У3, ОК.08
	Практические занятия				
	1	№1 Обсуждение взаимосвязи физической культуры и получаемой профессии. Физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков	2	3	
	2	№2 Физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков. Понятия о теории тестов и оценок физической подготовленности	2		
	3	№3 Совершенствование психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии. Применение приемов самоконтроля: пульс, ЧСС, внешние признаки утомляемости при выполнении физических упражнений	2		
	4	№ 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**	3	З1,З2,З3; У1,У2,У3, ОК.08
	Практические занятия				
	1	№5 Психическое здоровье и спорт. Сохранение психического здоровья средствами физической культуры. Комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения.	2		
	2	№6 Упражнения на развитие выносливости	2		
	3	№7 Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда	2		
Тема 1.3.	**Содержание учебного материала**				
	Практические занятия		**24**	3	З1,З2,З3;

Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	1	№ 8 Применение общих и профессиональных компетенций для достижения жизненных и профессиональных целей. Упражнения, способствующие развитию группы мышц участвующих в выполнении профессиональных навыков	2		У1,У2,У3, ОК.08
	2	№ 9 Кросс по пересеченной местности.	2		
	3	№10 Бег на 150 м в заданное время	2		
	3	№ 11 Прыжки в длину способом «согнув ноги»». Метание гранаты в цель. Метание гранаты на дальность	2		
	5	№ 12 Челночный бег 3х10. Прыжки на различные отрезки длинны	2		
	6	№ 13 Выполнение максимального количества элементарных движений	2		
	7	№14 Опорные прыжки через гимнастического козла и коня. Упражнения на снарядах.	2		
	8	№15 Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время. Ходьба по гимнастическому бревну.	2		
	9	№ 16 Упражнения с гантелями	2		
	10	№17 Упражнения на гимнастической скамейке. Акробатические упражнения. Упражнения в балансировании. Упражнения на гимнастической стенке.	2		
	11	№18 Преодоление полосы препятствий..	2		
	12	№19 Выполнение упражнений на развитие быстроты движений. Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции			
	13	№20 Выполнение упражнений на развитие частоты движений. Броски мяча в корзину с различных расстояний	2		
		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: 06.05.2022). - 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: 06.05.2022). - 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: 06.05.2022). – 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: 06.05.2022).

2. Министерство спорта Российской Федерации. – URL.: http://www.minsport.gov.ru (дата обращения: 06.05.2022).

3. Управление культуры, спорта и молодежной политики Администрации города Кемерово. – URL.: http://www.kultsport42.ru/ (дата обращения: 06.05.2022).

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: 06.05.2022).

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