ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

«ДМИТРОВСКИЙ ТЕХНИКУМ»

ОДОБРЕНО
на заседании ПЦК
естественно-научных и экономических дисциплин
Квитченко /С.А. Квитченко
«30» августа 2021 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УМР
/Н.Е. Горюшкина
«30» августа 2021 г.

ЭП

Александровская И.Л.
я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
место подписания
2021.12.30 17:14:16+03'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по профессии **23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей**

г. Дмитров 2021 г.

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей, приказ Министерства образования и науки от 09 декабря 2016 года № 1581 (Зарегистрировано в Минюсте России 20.12.2016г. №44800) и Профессионального стандарта «Специалист по техническому диагностированию и контролю технического состояния автотранспортных средств при периодическом техническом осмотре», регистрационный номер 461, утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 23.03.2015 г. №187н (Зарегистрировано в Минюсте России 29.04.2015 №37055).

Организация-разработчик:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Московской области «Дмитровский техникум»

СОДЕРЖАНИЕ

1. *ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ……4*
2. *СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ……..9*
3. *УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ……14*
4. *КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ15*

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является обязательной частью общепрофессионального цикла 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, ЛР	Умения	Знания
ОК 08 ЛР 13,14	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 деятельно-сти и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения

1.3.Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающихся 72 часа, в том числе:
обязательная учебная нагрузка обучающихся 7 2 часа;
самостоятельная работа 0 часов.
Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.2. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	***Объем часов***
Максимальная учебная нагрузка (всего)	72
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	72
в том числе:	
лекции, уроки	2
практические занятия	70
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) *(если предусмотрено)*	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
Промежуточная аттестация по учебной дисциплине ОП. 05 Физическая культура - 5 семестр - ***зачет****,6 семестр -* **дифференцированный зачет**	

2.3.Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.05 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объемв часах	Коды компетенций и ЛР, 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. ЛР 13,14
	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	
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Тема 1.2. Основы здорового об-раза жизни	**Содержание**		**6**	
	1.	**Практическое занятие Психическое здоровье и спорт.** Сохранение психического здоровья средствами физической культуры. Комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения.	2	ОК 08. ЛР 13,14
	2.	**Практическая работа** «Упражнения на развитие выносливости»	2	
	3.	**Практическая работа** «Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда».	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Тема 1.3. Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоро-	**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.	2	ОК 08. ЛР 13,14
	2.	**Практическая работа** «Кросс по пересеченной местности».	2	ОК 08. ЛР 13,14

вья, достижения жизнен- ных и профессиональ- ных целей	3.	**Практическая работа** «Бег на 150 м в заданное время». Промежуточная аттестация	2	
	4.	**Практическая работа** «Прыжки в длину способом «согнув ноги»».	2	
	5.	**Практическая работа** «Метание гранаты в цель».	2	
	6.	**Практическая работа** «Метание гранаты на дальность».	2	
	7.	**Практическая работа** «Челночный бег 3х10».	2	
	8.	**Практическая работа** «Прыжки на различные отрезки длинны».	2	
	9.	**Практическая работа** «Выполнение максимального количества элементарных движений».	2	
	10.	**Практическая работа** «Опорные прыжки через гимнастического козла и коня».	2	
	11.	**Практическая работа** «Упражнения на снарядах». Промежуточная аттестация	2	
	12.	**Практическая работа** «Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время».	2	
	13.	**Практическая работа** «Ходьба по гимнастическому бревну».	2	
	14.	**Практическая работа** «Упражнения с гантелями».	2	
	15.	**Практическая работа** «Упражнения на гимнастической скамейке».	2	
	16.	**Практическая работа** «Акробатические упражнения».	2	
	17.	**Практическая работа** «Упражнения в балансировании».	2	
	18.	**Практическая работа** «Упражнения на гимнастической стенке».	2	
	19.	**Практическая работа** «Преодоление полосы препятствий».	2	
	20.	**Практическая работа** «Выполнение упражнений на развитие быстроты движе- ний».	2	
	21.	**Практическая работа** «Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции».	2	
	22.	**Практическая работа** «Выполнение упражнений на развитие частоты движений».	2	
	23.	**Практическая работа** «Броски мяча в корзину с различных расстояний».	2	
Всего:			**72**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.2.Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Учебная дисциплина изучается в спортивном зале, тренажерном зале.

Оборудование спортивного зала: мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные, медицинские; скакалки, обруч, свисток, секундомер, шведская лестница, гимнастические маты.

Оборудование гимнастического зала: перекладина, брусья, гимнастический козел, гимнастический конь, гимнастический мостик, гимнастические маты.

Оборудование тренажерного зала: станок для мышц верхнего плечевого пояса, штанга, помост, гири, тренажер для ног, гантели, зеркало.

Технические средства обучения: компьютер, экран, проектор, секундомер, табло механическое, фотоаппарат.

3.3.Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Физическая культура. В.И. Ляха. - М.: «Просвещение», 2017.
2. Основы знаний по физической культуре. А.И. Селезнева. - Ставрополь: «Кавказский край», 2018.
3. Физическая культура для профессионально-технических и учебных заведений. - М.: «Всш.шк.»
4. Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко И.Г. Физическое воспитание. - М.: «Всш.шк.»
5. Настольная книга учителя физкультуры. Б.И. Мишин. - М.: «Издательство Аристель», 2016.
6. Спортивные игры. В.Д. Ковалев. - М.: Просвещение, 2018.
7. Массовая физическая культура в вузе. В. А. Маслякова. - М.: «Высш.шк.», 2017.
8. Макаров А.М. Лёгкая атлетика. - М.: Просвещение.

Дополнительные источники:

http://window.edu.ru/window_catalog/pdf2txt?p_id=1564
http://www.mgau.ru/files/otchet2014g.doc
http://www.referat-911.ru/referat/fizkultura/2_object77521.html
http://school6-kovylkino.narod.ru/Files/uchebno_vospit_process.doc
http://www.gimnaziya5.ru/attach/Obrazovatelnaya_programma.doc
http://www.book-ua.org/FILES/textbooks/1_03_2008/tb0104.htm

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Формы контроля обучения: - практические задания по работе с информацией - домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения. Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.
Должен уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. - выполненять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.	**Методы оценки результатов:** - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. **Лёгкая атлетика**. 1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. **Спортивные игры.** Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглированиие) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. **Аэробика (девушки)** Оценка техники выполнения комбинаций и связок. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия

	Атлетическая гимнастика (юноши) Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия **Лыжная подготовка.** Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов. Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени. **Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.** Для этого организуется тестирование в контрольных точках: На входе - начало учебного года, семестра; На выходе - в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.