

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ
«ЕРМОЛИНСКИЙ ТЕХНИКУМ»
(ГБПОУ КО «ЕТ»)**

Рассмотрено:
на заседании методической комиссии
Протокол № 1 от «30» августа 2022 г.

Утверждено:
Директор ГБПОУ КО «ЕТ»
К.Н. Лаптева
Приказ № 45 /1 от «08» сентября 2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОП.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

ПО ПРОФЕССИИ

23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

г. Ермолино, 2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «физическая культура» разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей (приказ Министерства образования и науки РФ от 09.12.2016 г. №1581);

- Примерной программы учебной дисциплины Электротехника (зарегистрирована в Федеральном реестре примерных образовательных программ СПО 31.05.2017 г., регистрационный номер 23.01.17-170531).

- Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) «Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей». (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 марта 2015 г. N 247)

Содержание программы реализуется в процессе освоения обучающимися программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (далее – ППКРС) по профессии **23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей.**

Организация-разработчик: ГБПОУ КО «ЕТ»

Разработчик: Полякова Н.В. - преподаватель
Гисцева Е.И. – зам. директора по УПР

Рассмотрена на Методическом собрании ГБПОУ КО «ЕТ»
Протокол заседания № 1 от « 30 » августа 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	9

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА 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 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 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объём в часах
Объем учебной дисциплины	56
Самостоятельная работа	-
в том числе:	
теоретическое обучение	4
Практические занятия	46
Промежуточная аттестация	6

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины **Физическая культура**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<p>Тема 1.1. Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности</p>	Содержание	2	
	1. Значение физической культуры в профессиональной деятельности. Взаимосвязь физической культуры и получаемой профессии.		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.		
	3. 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.		
	4. Практическая работа «Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте и узкой опоре».		
Самостоятельная работа обучающихся			
<p>Тема 1.2. Основы здорового образа жизни</p>	Содержание	2	
	1. Психическое здоровье и спорт. Сохранение психического здоровья средствами физической культуры. Комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения.		ОК 08.
	2. Практическая работа «Упражнения на развитие выносливости».		
	3. Практическая работа «Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда».		
Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 1.3.	Содержание учебного материала	46	

Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	1.	Применение общих и профессиональных компетенций для достижения жизненных и профессиональных целей. Упражнения, способствующие развитию группы мышц участвующих в выполнении профессиональных навыков.	2	ОК 08.
	2.	Практическая работа «Кросс по пересеченной местности».	2	ОК 08.
	3.	Практическая работа «Бег на 150 м в заданное время».	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 3x10».	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».	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 движений».	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	
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачёт)			6	
Всего:			56	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);

3.–продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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.

Основные источники:

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2018.

Электронные издания :

Физическая культура: учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М.: КНОРУС, 2016 – 256 с. (Среднее профессиональное образование) /

Дополнительные источники:

1. Здоровый образ жизни и его составляющие [Текст]: учебн. пособие для студ. ВУЗов / Е.В. Назарова, Ю.Д.Жилов - 2-е изд. М.: ИЦ «Академия». - 2018. - 256 с.
2. Информационные технологии в физической культуре и спорте [Текст]: учебн. пособие (1-изд.) уч. пос. ВПО / П.К. Петров - ИЦ «Академия», 2019
3. История физической культуры [Текст]: / Б.Р. Голошапов . - М.: ИЦ «Академия», 2019
4. Лечебная физическая культура [Текст]:/ Попов С.И. - М.: ИЦ «Академия». - 2019
5. О физической культуре и спорте в Российской Федерации [Текст]: федеральный закон от 29.04.1999 № 80-ФЗ.
6. Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования [Текст]: приказ Минобрнауки России от 01.12.1999 № 1025.
7. Спортивный массаж [Текст]: учебн. для студ. ВУЗов / Бирюкова А.А. - М.: ИЦ «Академия». - 2017
8. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» [Текст]: уч. пособие для студентов высших учебных заведений / Ю.Д. Железняк, В.Б. Минбулатов, И.В. Куличенко, Крякина -4-е изд., перераб. М. Издательский центр «Академия», 2018. - 272 с.
9. Туристские формальности [Текст]: учебн. пособие для студ. ВУЗов / Бгатов А.П. - 3-е изд. М.: ИЦ «Академия». - 2017.

Интернет-ресурсы:

1. <http://sport.minstm.gov.ru> Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики
2. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

3. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
4. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
5. www.gour32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009))

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>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</p>	<p>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</p>	<p>Оценка результатов выполнения практических заданий</p>
<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>	<p>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>	<p>Тестирование</p>

Приложение 1

Контрольные нормативы по проверке овладения студентами жизненно важными умениями и навыками

№ п/п	Наименование упражнений	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30 м (сек)	5.0	5.2	5.4	5.6	5.8	4.5	4.7	4.9	5.1	5.3
2	Бег 60 м (сек)	10.0	10.2	10.4	10.6	10.8	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2
3	Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.9	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
4	Бег 500 м (мин., сек.)	1,50	2,00	2,10	2,20	2,30					
5	Бег 1000 м (мин.сек)						4.02	4.16	4.31	4.47	5.02
6	Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.) (сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
7	Челночный бег 10×10 м (мин.сек)	29.0	30.0	31.0	32.0	33.0	25.0	27.0	28.5	30.0	31.5
8	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220	210
9	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	110	100	90	140	130	120	110	100
10	Подтягивания в висе (юн)/ приседания на одной ноге (дев) (кол. раз)	12	10	8	6	4	15	12	9	7	5
11	Поднимание (сед) и опускание туловища из пол. лёжа на спине (кол. раз)	60	50	40	30	20					
12	Силой переворот в упор на перекладине (кол. раз)						8	5	3	2	1
13	Поднимание ног до касания перекладины (в висе) (кол. раз)						10	7	5	3	2
14	Наклоны туловища вперед	25	20	15	12	8					
15	Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	12	10	8	6	4	40	35	30	25	20

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

1. Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
2. Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
3. Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
4. Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
5. Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
6. Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
7. Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
8. Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
9. Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
10. Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
11. Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднятие туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
 - тест Купера — 12-минутное передвижение;
 - плавание — 50 м (без учета времени);
 - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени)