
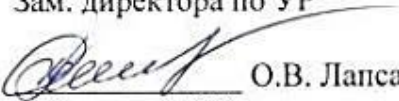


ФИЛИАЛ ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ ХАКАСИЯ  
"ЧЕРНОГОРСКИЙ ГОРНО-СТРОИТЕЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ"

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО преподавателей  
Руководитель МО  
 Павлушкин С.М.  
(протокол № 4 от 28 июня 2022 г.)

УТВЕРЖДАЮ  
Зам. директора по УР  
 О.В. Лапса  
«30» июня 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОП. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

*«общепрофессионального цикла»  
основной образовательной программы*

*по профессии:  
23.01.17 МАСТЕР ПО РЕМОНТУ АВТОМОБИЛЕЙ*

*3 курс*

с. Бея, 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

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

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ П.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей.

### 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в обще профессиональный цикл.

Учебная дисциплина имеет практическую направленность межпредметные связи с ОП.04 Без опасность жизнедеятельности

### 1.3. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК08	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

## СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Суммарная учебная нагрузка	46
Самостоятельная работа	6
<b>Объем образовательной программы</b>	<b>40</b>
В том числе:	
Теоретическое обучение	5
Практические занятия	35
<b>Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет</b>	<b>1</b>

### 2.2. Содержание учебной дисциплины ОП.05 Физическая культура

Наименование разделов	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов
1	2	3
<b>Тема 1.1.</b> Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>
	1. <b>Значение физической культуры в профессиональной деятельности. Взаимосвязь физической культуры и получаемой профессии</b>	1
	2. <b>Характеристика и классификация упражнений с профессиональной направленностью.</b> Физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков. Понятие о теории тестов и оценок физической подготовленности	1
	3. <b>Формы, методы и условия, способствующие совершенствованию психофизиологических функций организма.</b> Формы и	1

		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.	<b>Практическая работа</b> «Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте и узкой опоре»	1
		<b>Самостоятельная работа:</b> «Роль в физической культуре в Профессиональном становлении человека»	2
<b>Тема 1.2.</b> Основы здорового образа жизни	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>
	1	<b>Психическое здоровье и спорт.</b> Сохранение психического здоровья средствами физической культуры	1
	2,	<b>Практическая работа</b> «Упражнения на развитие выносливости»	2
	3.	<b>Практическая работа</b> «Воспитание устойчивости и организма к воздействию неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда».	1
<b>Тема 1.3.</b> Физкультурно-оздоровительные мероприятия для Укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>33</b>
	1.	<b>Применение общих и профессиональных компетенций для достижения жизненных и профессиональных целей.</b> Упражнения, способствующие развитию группы мышц в выполнении профессиональных навыков.	1
	2.	<b>Практическая работа</b> «Кросс по пересеченной местности»	1
	3.	<b>Практическая работа</b> «Бег на 150 м в заданное время»	1
	4.	<b>Практическая работа</b>	1

	«Прыжки в длину способом «согнув ноги»»	
5.	<b>Практическая работа</b> «Метание гранаты в цель»	1
6.	<b>Практическая работа</b> «Метание гранаты на дальность»	1
7.	<b>Практическая работа</b> «Челночный бег 3х10»	1
8.	<b>Практическая работа</b> «Прыжки на различные отрезки длины»	1
9	<b>Практическая работа</b> «Выполнение максимального количества элементарных движений»	1
10.	<b>Практическая работа</b> «Упражнения на снарядах»	1
11.	<b>Практическая работа</b> «Прыжки с гимнастической скакалкой за данное время»	1
12.	<b>Практическая работа</b> «Ходьба по гимнастическому бревну»	1
13.	<b>Практическая работа</b> «Упражнение с гантелями»	1
14.	<b>Практическая работа</b> «Упражнения на гимнастической скамейке»	1
15.	<b>Практическая работа</b> «Акробатические упражнения»	2
16.	<b>Практическая работа</b> «Упражнение в балансировании»	2
17.	<b>Практическая работа</b> «Упражнения на гимнастической стенке»	2
18.	<b>Практическая работа</b> «Преодоление полосы препятствий»	2
19.	<b>Практическая работа</b> «Выполнение упражнений на развитие быстроты движений»	2
20.	<b>Практическая работа</b> «Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции»	2
21.	<b>Практическая работа</b> «Выполнение упражнений на развитие частоты движений»	2
22.	<b>Практическая работа</b> «Броски мяча в корзину с различных расстояний»	2

	<b>Самостоятельная работа</b> Средства профилактики перенапряжения. (сообщения)	4
	<b>Промежуточная аттестация</b> <b>Дифференцированный зачет</b>	2
	<b>Всего</b>	<b>46</b>

### Тематическое планирование

№ урока	Название разделов и тем	Макс. учебн. нагрузка а студ. (час)	Самостояте льная учебная работа студентов, час.	Теорет ически х	Практ-их занятий
	<b>Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>1</b>
1	Значение физической культуры в профессиональной деятельности.			1	
2	Характеристика и классификация упражнений с профессиональной направленностью.			1	
3	Формы, методы и условия, способствующие совершенствованию психофизиологических функций организма.			1	
4	<b>Практическая работа</b> «Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте и узкой опоре»				1
	Самостоятельная работа :Реферат на тему «Роль в физической культуры в Профессиональном становлении человека»		2		
	<b>Основы здорового образа жизни</b>	<b>4</b>		<b>1</b>	<b>3</b>
5	<b>Психическое здоровье и спорт.</b>			1	
6-7	<b>Практическая работа</b> «Упражнения на развитие выносливости				2
8	<b>Практическая работа</b> «Воспитание устойчивости организма к Неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда».				1
	<b>Физкультурно-оздоровительные мероприятия для Укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</b>	<b>36</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>31</b>
9	<b>Применениеобщихи профессиональных компетенцийдлядостиженияжизненныхипрофессиональныхцелей. Упражнения, способствующие развитию группы мышц в выполнении профессиональных навыков.</b>			1	
10	<b>Практическая работа</b> «Кросс по пересеченной местности»				1
11	<b>Практическая работа</b> «Бегна 150мв заданное время»				1
12	<b>Практическая работа</b> «Прыжки в длину способом «согнув ноги»»				1
13	<b>Практическая работа</b> «Метание гранаты в цель»				1

14	<b>Практическая работа</b> «Метание гранаты на дальность»				1
15	<b>Практическая работа</b> «Челночный бег 3х10»				1
16	<b>Практическая работа</b> «Прыжки на различные отрезки длины»				1
17	<b>Практическая работа</b> «Выполнение максимального количества элементарных движений»				1
18	<b>Практическая работа</b> «Упражнения на снарядах»				1
19	<b>Практическая работа</b> «Прыжки с гимнастической скакалкой за данное время»				1
20	<b>Практическая работа</b> «Ходьба по гимнастическому бревну»				1
21	<b>Практическая работа</b> «Упражнение с гантелями»				1
22	<b>Практическая работа</b> «Упражнения на гимнастической скамейке»				1
23-24	<b>Практическая работа</b> «Акробатические упражнения»				2
25-26	<b>Практическая работа</b> «Упражнение в балансировании»				2
27-28	<b>Практическая работа</b> «Упражнения на гимнастической стенке»				2
29-30	<b>Практическая работа</b> «Преодоление полосы препятствий»				2
31-32	<b>Практическая работа</b> «Выполнение упражнений на развитие быстроты движений»				2
33-34	<b>Практическая работа</b> «Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции»				2
35-36	<b>Практическая работа</b> «Выполнение упражнений на развитие частоты движений»				2
37-38-39	<b>Практическая работа</b> «Броски мяча в корзину с различных расстояний»				3
	<b>Самостоятельная работа</b> Средства профилактики перенапряжения. (сообщения)		4		
40	<b>Промежуточная аттестация</b> <b>Дифференцированный зачет</b>				1
	<b>Итого:</b>	<b>46</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>35</b>

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**3.1.** Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

**Спортивный зал,**

*оснащенный оборудованием:*

рабочее место преподавателя;

комплект учебно-методической документации (учебники и учебные пособия, карточки-задания, комплекты тестовых заданий, методические рекомендации и разработки); гимнастическое оборудование;

легкоатлетический инвентарь;

оборудование инвентарь для спортивных игр;

*техническими средствами обучения:*

персональный компьютер.



## **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

### **1.2.1. Печатные издания**

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. орг.: базовый уровень / В.И. Лях. – 6-е изд. – М.: Просвещение, 2019 – 255 с.
2. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: КНОРУС, 2016 – 256 с. (Среднепрофессиональное образование)
3. Физическая культура Вилисова Л.М. ГАОУРХДПО ХакИРО и ПК «РОСА» 2012
4. <http://www.fizkult-ura.ru/>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<b>Умения:</b>		
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	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	Оценка результатов Выполнения практической Работы виде тестирования зачётов
<b>Знания</b>		
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	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	Самостоятельная работа Рефераты презентации сообщения Индивидуальные задания

