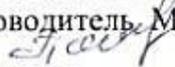
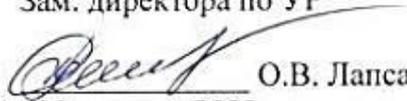


ФИЛИАЛ ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ ХАКАСИЯ
"ЧЕРНОГОРСКИЙ ГОРНО-СТРОИТЕЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ"

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

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

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ II.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
Объем образовательной программы	40
В том числе:	
Теоретическое обучение	5
Практические занятия	35
Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет	1

2.2. Содержание учебной дисциплины ОП.05 Физическая культура

Наименование разделов	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов
1	2	3
Тема 1.1. Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности	Содержание учебного материала	6
	1. Значение физической культуры в профессиональной деятельности. Взаимосвязь физической культуры и получаемой профессии	1
	2. Характеристика и классификация упражнений с профессиональной направленностью. Физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков. Понятие о теории тестов и оценок физической подготовленности	1
	3. Формы, методы и условия, способствующие совершенствованию психофизиологических функций организма. 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.	Практическая работа «Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте и узкой опоре»	1
		Самостоятельная работа: «Роль в физической культуры в Профессиональном становлении человека»	2
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала		4
	1	Психическое здоровье и спорт. Сохранение психического здоровья средствами физической культуры	1
	2,	Практическая работа «Упражнения на развитие выносливости»	2
	3.	Практическая работа «Воспитание устойчивости и организма к воздействию неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда».	1
Тема 1.3. Физкультурно-оздоровительные мероприятия для Укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Содержание учебного материала		33
	1.	Применение общих и профессиональных компетенций для достижения жизненных и профессиональных целей. Упражнения, способствующие развитию группы мышц в выполнении профессиональных навыков.	1
	2.	Практическая работа «Кросс по пересеченной местности»	1
	3.	Практическая работа «Бег на 150 м в заданное время»	1
	4.	Практическая работа	1

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

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

Тематическое планирование

№ урока	Название разделов и тем	Макс. учебн. нагрузка студ. (час)	Самостоятельная учебная работа студентов, час.	Теоретически	Практ-их занятий
	Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности	6	2	3	1
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	Практическая работа «Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте и узкой опоре»				1
	Самостоятельная работа :Реферат на тему «Роль в физической культуре в Профессиональном становлении человека»		2		
	Основы здорового образа жизни	4		1	3
5	Психическое здоровье и спорт.			1	
6-7	Практическая работа «Упражнения на развитие выносливости				2
8	Практическая работа «Воспитание устойчивости организма к Неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда».				1
	Физкультурно-оздоровительные мероприятия для Укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	36	4	1	31
9	Применение общих профессиональных компетенций для достижения жизненных профессиональных целей. Упражнения, способствующие развитию группы мышц в выполнении профессиональных навыков.			1	
10	Практическая работа «Кросс по пересеченной местности»				1
11	Практическая работа «Бег на 150 м за данное время»				1
12	Практическая работа «Прыжки в длину способом «согнув ноги»»				1
13	Практическая работа «Метание гранаты в цель»				1

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

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>
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	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
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	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

