Приложение П.5
к ООП по профессии 23.01.17
Мастер по ремонту и
обслуживанию автомобилей

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ОП.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2018 г.

СОДЕРЖАНИЕ

стр.

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ……..……..……..…….** 3

2. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ…….....** 5

3. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ……** 7

4. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ……...…….** 8

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ 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	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

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объём в часах
Объем учебной дисциплины	**40**
Самостоятельная работа	-
в том числе:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	32
Промежуточная аттестация – зачет в (5 семестр)**, дифференцированный зачет** (6 семестр)	4

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2		3	4
Тема 1.1. Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности	**Содержание**		**3**	
	1.	**Значение физической культуры в профессиональной деятельности.** Взаимосвязь физической культуры и получаемой профессии.	2	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. Применение приемов самоконтроля: пульс, ЧСС, внешние признаки утомляемости при выполнении физических упражнений.	1	
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни	**Содержание**		**1**	
	1.	**Психическое здоровье и спорт.** Сохранение психического здоровья средствами физической культуры. Комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения.	1	ОК 08
Тема 1.3. Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	**Содержание учебного материала**		**32**	
	1.	**Практическое занятие.** Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте и узкой опоре.	1	ОК 08
	2.	**Практическое занятие.** Упражнения на развитие выносливости.	1	
	3.	**Практическое занятие.** Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда.	1	
	4.	**Практическое занятие** Упражнения, способствующие развитию группы мышц участвующих в выполнении профессиональных навыков.	1	
	5.	**Практическое занятие.** Попеременный двухшажный ход. Прохождение тренировочной дистанции 3 км.	2	
	6.	**Практическое занятие.** Преодоление подъемов и препятствий. Горнолыжная подготовка.	2	

1	2		3	4
	7.	**Практическое занятие.** Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	2	ОК.08
	8.	**Практическое занятие.** Одновременные и попеременные лыжные ходы. Горнолыжная подготовка.	2	
	9.	**Практическое занятие.** Совершенствование изученных лыжных ходов. Горнолыжная подготовка.	2	
	10.	**Практическое занятие.** Попеременный двухшажный ход. Горнолыжная подготовка.	2	
	11	**Практическое занятие.** Прохождение тренировочной дистанции 3 км.	2	
	12.	**Практическое занятие.** Выполнение максимального количества элементарных движений.	1	
	13.	**Практическое занятие.** Опорные прыжки через гимнастического козла и коня.	1	
	14.	**Практическое занятие.** Упражнения на снарядах.	1	
	15.	**Практическое занятие.** Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время.	1	
	16.	**Практическое занятие.** Упражнения с гантелями.	1	
	17.	**Практическое занятие.** Упражнения на гимнастической скамейке.	1	
	18.	**Практическое занятие.** Акробатические упражнения.	1	
	19.	**Практическое занятие.** Упражнения в балансировании.	1	
	20.	**Практическое занятие.** Упражнения на гимнастической стенке.	1	
	21.	**Практическое занятие.** Преодоление полосы препятствий.	1	
	22.	**Практическое занятие.** Выполнение упражнений на развитие быстроты движений.	1	
	23	**Практическое занятие.** Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции.	1	
	24	**Практическое занятие.** Выполнение упражнений на развитие частоты движений.	1	
	25	**Практическое занятие.** Броски мяча в корзину с различных расстояний.	1	
Промежуточная аттестация			**4**	
Всего:			**40**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. 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.

3.1.1. Печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования/ А.А. Бишаева. - 4-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2018.- 320 с.

3.1.2. Электронные издания

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

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
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 практических заданий
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	Тестирование