

**Приложение к ОПОП
по профессии
23.01.17 Мастер по ремонту и
обслуживанию автомобилей**

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ТЕХНИКУМ «АВТОСЕРВИС» (МЦПК)»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОП. 05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

**для подготовки по профессии СПО 23.01.17
«Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей»**

Срок обучения – 10 месяцев

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ3**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....4**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....8**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ8**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ 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

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объем в часах
Объем учебной дисциплины	40
Самостоятельная работа	-
в том числе:	
теоретическое обучение	5
Практические занятия	35
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.05 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 1.1. Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности	Содержание	2	
	1. Теория: Основы здорового образа жизни. Личная гигиена на уроках физкультуры.	1	ОК 08.
	2. Теория: Влияние физкультуры на здоровье человека.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 1.2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Содержание учебного материала	38	
	Легкая атлетика	12	
	Практические занятия:		
	3. Практическая работа №1. «Кроссовая подготовка»	1	ОК 08.
	4. Практическая работа №2. «Отработка высокого и низкого старта».	1	
	5. Практическая работа №3. «Стартовый разгон и финиширование».	1	
	6. Практическая работа №4. «Бег 100м девушки, бег 200м юноши».	1	
	7. Практическая работа №5. «Эстафетный бег 4 по 100 м (девушки), 4 по 400 м (юноши)».	1	
	8. Практическая работа №6. «Бег 100 м результат».	1	
9. Практическая работа №7. «Равномерный бег на дистанции 2000 м	1		

	(девушки), 3000 м (юноши).	
10.	Практическая работа №8. «Специальные прыжковые упражнения».	1
11.	Практическая работа №9. «Прыжки в длину с места на результат».	1
12.	Практическая работа №10. «Метание мяча на меткость».	1
13.	Практическая работа №11. «Метание мяча на дальность».	1
14.	Практическая работа №12. «Дыхательные упражнения».	1
Атлетическая гимнастика		10
15.	Теория: Техника безопасности на уроках.	1
16.	Теория: Сдача норм ГТО.	1
17.	Теория: Самостоятельные занятия физкультурой.	1
18.	Практические занятия:	7
19.	Практическая работа №13. «Круговая тренировка».	1
20.	Практическая работа №14. «Комплекс упражнений с отягощением (гиря)»	1
21.	Практическая работа №15. «Развитие выносливости».	1
22.	Практическая работа №16. «Комплекс упражнений с отягощением (штанга)».	1
23.	Практическая работа №17. «Соединение элементов атлетической гимнастики».	1
24.	Практическая работа №18. «Работа на тренажерах».	1
25.	Практическая работа №19. «Работа на тренажерах».	1
Спортивные игры		16
Практические занятия: Волейбол.		
25.	Практическая работа №20. «Передачи мяча. Нападающий удар. Блокирование.	1
26.	Практическая работа №21. «Техника игры в нападении, защите».	1
27.	Практическая работа №22. «Двусторонняя игра. Судейство».	1

28.	Практическая работа №23. «Двусторонняя игра. Судейство».	1
Практические занятия: Баскетбол.		
29.	Практическая работа №24. «Передачи мяча, перемещения с мячом. Игра».	1
30.	Практическая работа №25. «Тактика игры в защите».	1
31.	Практическая работа №26. «Тактика игры в нападении».	1
32.	Практическая работа №27. «Двусторонняя игра».	1
Практические занятия: Настольный теннис.		
33.	Практическая работа №28. «Технико-тактические приемы».	1
34.	Практическая работа №29. «Игра на счет только срезами».	1
35.	Практическая работа №30. «Игра на счет в левую половину стола».	1
36.	Практическая работа №31. «Двусторонняя игра. Судейство».	1
Практические занятия: Футбол.		
37.	Практическая работа №32. «Игра в стенку».	1
38.	Практическая работа №33. «Тактика игры в нападении».	1
39.	Практическая работа №34. «Тактика игры в защите. Двусторонняя игра. Судейство».	1
40.	Практическая работа №35. Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	1
Всего:		40

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. 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.

3.2.1. Печатные издания

Физическая культура: учебник для студентов учреждений СПО / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич. - Москва: Академия, 2019

3.2.2. Электронные издания

Физическая культура: учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М.: КНОРУС, 2020 – 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	– 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 сдача норм ГТО дифференцированный зачет

<p>профессии</p>		
<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> – 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>Тестирование, дифференцированный зачет</p>