

Департамент образования Вологодской области  
бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Вологодской области  
«Великоустюгский многопрофильный колледж»

УТВЕРЖДАЮ

Директор БПОУ ВО «ВУМК»

/ А. И. Башкин

приказ № 245/1 от 19.06.2023



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОП 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

#### **ПО ПРОФЕССИИ**

#### **23.01.17 «МАСТЕР ПО РЕМОНТУ И ОБСЛУЖИВАНИЮ**

#### **АВТОМОБИЛЕЙ»**

Рассмотрено на заседании предметной (цикловой) комиссии преподавателей и мастеров производственного обучения технического профиля (специальности: 23.02.03 «Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта», 23.02.07 «Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей», 35.02.07 «Механизация сельского хозяйства», 35.02.16 «Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования», профессии: 23.01.17 «Мастер по ремонту и обслуживанию автомобильного транспорта»)

протокол № 4 от « 2 » июня 2023 г

председатель  /Е. С. Васильева/

Рассмотрено на заседании педагогического совета

Протокол № 10 от 16 июня 2023 г

Великий Устюг

2023 г.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по профессии «23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей» утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ от 9 декабря 2016 г. N 1581 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей" (с изменениями и дополнениями).

Организация – разработчик: бюджетное профессиональное образовательное учреждение Вологодской области «Великоустюгский многопрофильный колледж»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ</b>	
<b>ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА .....</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>9</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ</b>	
<b>ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>10</b>

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Рабочая программа 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.

Дисциплина «Физическая культура» наряду с дисциплинами общепрофессионального цикла обеспечивает формирование общих и профессиональных компетенций для дальнейшего освоения профессиональных модулей.

## **1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

<b>Код ПК, ОК ЛР</b>	<b>Умения</b>	<b>Знания</b>
<b>ОК 08</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	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
<b>ЛР 32</b>	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы дисциплины</b>	<b>40</b>
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	<b>38</b>
<b>Из них:</b>	
теоретическое обучение	<b>0</b>
практические занятия	<b>36</b>
самостоятельная работа	<b>2</b>
<b>Промежуточная аттестация в виде дифференцированного зачёта</b>	<b>2</b>

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	в т.ч. в форме практической подготовки	Коды ОК, ЛР
<b>Тема 1.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	
Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности	1. <b>Практическое занятие № 1</b> Обсуждение взаимосвязи физической культуры и получаемой профессии	1	1	ОК 08 ЛР 32
	2. <b>Практическое занятие № 2-3</b> Физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков. Понятия о теории тестов и оценок физической подготовленности	2	2	
	3. <b>Практическое занятие № 4-5</b> Совершенствование психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии. Применение приемов самоконтроля: пульс, ЧСС, внешние признаки утомляемости при выполнении физических упражнений	2	2	
	4. <b>Практическое занятие № 6-7</b> «Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте и узкой опоре»	2	2	
<b>Тема 1.2.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>6</b>
Основы здорового образа жизни	1. <b>Практическое занятие № 8-9 Психическое здоровье и спорт.</b> Сохранение психического здоровья средствами физической культуры. Комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения.	2	2	ОК 08. ЛР 32
	2. <b>Практическое занятие № 10-11</b> «Упражнения на развитие выносливости»	2	2	
	3 <b>Самостоятельная работа реферат</b> «Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда».	2	0	
<b>Тема 1.3.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	
Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления	1. <b>Практическое занятие № 12</b> Применение общих и профессиональных компетенций для достижения жизненных и профессиональных целей. Упражнения, способствующие развитию группы мышц участвующих в выполнении профессиональных навыков.	1	1	ОК 08. ЛР 32

здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	2.	<b>Практическое занятие № 13</b> «Кросс по пересеченной местности».	1	1	ОК 08. ЛР 32
	3.	<b>Практическое занятие № 14-15</b> «Бег на 150 м в заданное время». Промежуточная аттестация	2	2	
	4.	<b>Практическое занятие № 16</b> «Прыжки в длину способом «согнув ноги»».	1	1	
	5.	<b>Практическое занятие № 17</b> «Метание гранаты в цель».	1	1	
	6.	<b>Практическое занятие № 18</b> «Метание гранаты на дальность».	1	1	
	7.	<b>Практическое занятие № 19</b> «Челночный бег 3х10».	1	1	
	8.	<b>Практическое занятие № 20-</b> «Прыжки на различные отрезки длинны».	1	1	
	9.	<b>Практическое занятие № 21</b> «Выполнение максимального количества элементарных движений».	1	1	
	10.	<b>Практическое занятие № 22-23</b> «Опорные прыжки через гимнастического козла и коня».	2	2	
	11.	<b>Практическое занятие № 24</b> «Упражнения на снарядах». Промежуточная аттестация	1	1	
	12.	<b>Практическое занятие № 25</b> «Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время».	1	1	
	13.	<b>Практическое занятие № 26</b> «Ходьба по гимнастическому бревну».	1	1	
	14.	<b>Практическое занятие № 27</b> «Упражнения с гантелями».	1	1	
	15.	<b>Практическое занятие № 28</b> «Упражнения на гимнастической скамейке».	1	1	
	16.	<b>Практическое занятие № 29</b> «Акробатические упражнения».	1	1	
	17.	<b>Практическое занятие № 30</b> «Упражнения в балансировании».	1	1	
	18.	<b>Практическое занятие № 31</b> «Упражнения на гимнастической стенке».	1	1	
	19.	<b>Практическое занятие № 32</b> «Преодоление полосы препятствий».	1	1	
	20.	<b>Практическое занятие № 33</b> «Выполнение упражнений на развитие быстроты движений».	1	1	
	21.	<b>Практическое занятие № 34</b> «Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции».	1	1	
	22.	<b>Практическое занятие № 35</b> «Выполнение упражнений на развитие частоты движений».	1	1	

	23.	<b>Практическое занятие № 36</b> «Броски мяча в корзину с различных расстояний».	1	1	
		<b>Дифференцированный зачёт (практическое занятие 37-38)</b>	2	2	ОК 8 ЛР 32
<b>Всего:</b>			<b>40</b>	<b>38</b>	



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Образовательная организация для реализации дисциплины "Физическая культура"** должна располагает спортивной инфраструктурой, обеспечивающей проведение всех видов практических занятий, предусмотренных учебным планом.

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

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

##### **3.2.1. Основные печатные издания**

1 Лях В. И. Физическая культура. 10-11 класс. Учебник. Базовый уровень. – М.: Просвещение, 2022

##### **3.2.2. Дополнительные источники**

1 Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2023 — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - URL:<https://znanium.com/catalog/product/1905554>. – Режим доступа: по подписке.- Текст: электронный.

2. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448769> (дата обращения: 03.05.2021).

2. <http://znanium.com> Электронно-библиотечная система Znanium.com

3. <http://urait-book.ru> Электронная библиотечная система Юрайт

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<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 практических заданий
<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	самостоятельная работа, тестирование практические работы, - устный опрос (индивидуальный фронтальный, комбинированный опрос); - индивидуальные задания; - контрольные работы письменная работа; - анкетирование, - творческие

	<p>необходимых для успешного освоения профессии;</p> <p>– представление о взаимосвязи физической культуры и получаемой профессии;</p> <p>– представление о профессиональных заболеваниях;</p> <p>– представление о медико-гигиенических средствах восстановления организма</p>	<p>работы обучающихся по поставленной проблеме;</p>
<p><b>ОК 8</b> Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;</p> <p><b>ЛР 32</b> Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>выполнение упражнений, способствующих развитию группы мышц, участвующих в трудовой деятельности;</p> <p>сохранение и укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры;</p> <p>поддержание уровня физической подготовленности для успешной реализации профессиональной деятельности</p>	<p>самостоятельная работа, тестирование практические работы,</p> <p>- индивидуальные задания;</p> <p>- контрольные работы творческие работы обучающихся по поставленной проблеме;</p>