

«Утверждаю»

Директор ГБУ Калининградской области ПОО
«Колледж мехатроники и пищевой индустрии»

А.В.Даниленков

01 июня 2022 года



ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.01 Физическая культура

2022 г.

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования (далее – СПО) по профессии 23.01.17 «Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей»

Организация-разработчик: государственное бюджетное учреждение Калининградской области профессиональная образовательная организация «Колледж мехатроники и пищевой индустрии»

Разработчик:

Комарецкая Дарья Михайловна, преподаватель

Рекомендовано

Методист ГБУ Калининградской области ПОО
«Колледж мехатроники и пищевой индустрии»



Я.А.Федоренко

31 мая 2022г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.05 Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

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 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

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем учебной дисциплины	40
в том числе:	
Учебные занятия	40
Самостоятельная учебная работа	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

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	
Тема 1.1. Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности	Содержание	4		
	1.	Значение физической культуры в профессиональной деятельности. Взаимосвязь физической культуры и получаемой профессии	-	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 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»	4	
Самостоятельная работа обучающихся		-		
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни	Содержание	4		
	1.	Психическое здоровье и спорт. Сохранение психического здоровья средствами физической культуры. Комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения.	-	ОК 08.
	2.	Практическая работа «Упражнения на развитие выносливости»	2	
	3.	Практическая работа «Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда».	2	
Самостоятельная работа обучающихся		-		
Тема 1.3. Физкультурно-оздоровительные мероприятия для	Содержание учебного материала	32		
	1.	Применение общих и профессиональных компетенций для достижения жизненных и профессиональных целей. Упражнения, способствующие развитию группы мышц участвующих в выполнении профессиональных навыков.	1	ОК 08.

укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	2.	Практическая работа «Кросс по пересеченной местности».	1	ОК 08.
	3.	Практическая работа «Бег на 150 м в заданное время».	1	
	4.	Практическая работа «Прыжки в длину способом «согнув ноги»».	1	
	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 «Опорные прыжки через гимнастического козла и коня».	1	
	11.	Практическая работа «Упражнения на снарядах».	1	
	12.	Практическая работа «Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время».	1	
	13.	Практическая работа «Ходьба по гимнастическому бревну».	1	
	14.	Практическая работа «Упражнения с гантелями».	1	
	15.	Практическая работа «Упражнения на гимнастической скамейке».	2	
	16.	Практическая работа «Акробатические упражнения».	2	
	17.	Практическая работа «Упражнения в балансировании».	2	
	18.	Практическая работа «Упражнения на гимнастической стенке».	2	
	19.	Практическая работа «Преодоление полосы препятствий».	2	
	20.	Практическая работа «Выполнение упражнений на развитие быстроты движений».	2	
	21.	Практическая работа «Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции».	2	
	22.	Практическая работа «Выполнение упражнений на развитие частоты движений».	2	
	23.	Практическая работа «Броски мяча в корзину с различных расстояний».	2	
	Промежуточная аттестация			
Всего:			40	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Реализация программы требует наличия:

Тренажерный зал:

- тренажеры
- тренажерные устройства
- отягощения: гири, гантели, штанги и диски тяжелоатлетические
- скамейки;
- скакалки;
- конусы;
- секундомер;
- маты

Спортивная площадка:

- баскетбольная площадка
- волейбольная площадка

Баскетбол. Оборудование и инвентарь:

- баскетбольные щиты (основные и тренировочные);
- мячи баскетбольные, набивные мячи
- баскетбольная площадка

Волейбол. Оборудование и инвентарь:

- стойки волейбольные, сетка
- мячи волейбольные
- волейбольная площадка

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Для обучающихся:

1. Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования / под ред. В.Я.Кикотя, И. С.Барчукова. — М., 2015.

2. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2016.

3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

Интернет - ресурсы:

1. Лях В. И. Физическая культура. 10 — 11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под ред. В. И. Ляха. — 7-е изд. — М.: Просвещение, 2012. — 237 с.: ил. — ISBN 978-5-09-028994-8. <http://www.belgtis.ru/Docs/Физическая%20культура%20учебник%20%20В.И.%20Лях%20%202012.pdf>

2. Бишаева А. А. Примерная программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций. — М.: Издательский центр «Академия», 2015. — 25 с. - http://www.firo.ru/wp-content/uploads/2015/08/15_Physical-culture.pdf

Дополнительные источники:

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования – 14-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 176 с. - http://www.academia-moscow.ru/ftp_share/books/fragments/fragment_114101503.pdf

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>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</p>	<ul style="list-style-type: none"> – 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 	<p>Оценка результатов выполнения практических заданий</p>
<p>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</p>	<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</p>