

Приложение 4.5
к ОПОП по профессии
23.01.17 Мастер по ремонту и
обслуживанию автомобилей

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
«ЛУГАНСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ
И ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВА»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины

ОП.05 Физическая культура

Рассмотрено и согласовано методической комиссией
электротехнического производства

Протокол № 12 от «20.06» 2023г.

Разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей (утв. Приказом Минобрнауки России от 09.12.2016 №1581); примерной рабочей программы учебной дисциплины ОП.05 Физическая культура (зарегистрированной в государственном реестре Примерных программ, приказ ФГБОУ ДПО ИРПО № П-24 от 02.02.2022).

Председатель методической комиссии


_____ В. Г. Никитенко

Заместитель директора по УПР


_____ Е.В. Меренкова

Составитель:

Чекунов Михаил Викторович, Кудинов Игорь Николаевич
преподаватели физической культуры, ГБОУ СПО ЛНР «Луганский колледж
информационных технологий и предпринимательства»

СОДЕРЖАНИЕ

| | стр. |
|---|-------------|
| 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 | 9 |

.....

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.05 Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина ОП.05 Физическая культура является обязательной частью общепрофессионального цикла ОПОП в соответствии с ФГОС СПО по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей.

Особое значение дисциплина имеет при формировании ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

| Код ОК, ПК | Дисциплинарные результаты | |
|---------------|--|--|
| | Умения | Знания |
| ОК 08 | <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приёмы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии | <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; - 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 образовательной программы учебной дисциплины | 40 |
| в т.ч. в форме практической подготовки | 38 |
| теоретическое обучение | - |
| практические занятия | 38 |
| <i>Самостоятельная работа</i> | - |
| Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет | 2 |

2.2. Тематический план учебной дисциплины ОП.05 Физическая культура

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающегося | Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч. | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|--|---|---|---|
| <i>1</i> | <i>2</i> | <i>3</i> | <i>4</i> |
| Тема 1.1 Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности | Содержание | -/8 | ОК 08 |
| | В том числе практических занятий и лабораторных работ | 8 | |
| | Практическое занятие | 8 | |
| | 1. Обсуждение взаимосвязи физической культуры и получаемой профессии | 2 | |
| | 2. Физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков. Понятие о теории тестов и оценок физической подготовленности. | 2 | |
| | 3. Совершенствование психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии. Применение приёмов самоконтроля: пульс (ЧСС), внешние признаки утомляемости при выполнении физических упражнений. | 2 | |
| Тема 1.2 Основы здорового образа жизни | Содержание | -/6 | ОК 08 |
| | В том числе практических занятий и лабораторных работ | 6 | |
| | Практическое занятие | 6 | |
| | 5. Психическое здоровье и спорт. Сохранение психического здоровья средствами физической культуры. Комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения. | 2 | |
| | 6. Упражнения на развитие выносливости. | 2 | |
| | 7. Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных производственных факторов труда. | 2 | |
| Тема 1.3 Физкультурно- | Содержание | -/24 | ОК 08 |

| | | | |
|---|--|-----------|--|
| оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | В том числе практических занятий и лабораторных работ | 24 | |
| | Практическое занятие | 24 | |
| | 8. Применение общих и профессиональных компетенций для достижения жизненных и профессиональных целей. Упражнения, способствующие развитию группы мышц участвующих в выполнении профессиональных навыков. | 2 | |
| | 9. Кросс по пересечённой местности. | 2 | |
| | 10. Бег на 150 м в заданное время. | 2 | |
| | 11. Метание гранаты в цель. Метание гранаты на дальности. | 2 | |
| | 12. Челночный бег 3x10 м. Прыжки на различные отрезки длины. | 2 | |
| | 13. Выполнение максимального количества элементарных движений. | 2 | |
| | 14. Упражнения на снарядах и тренажёрах. | 2 | |
| | 15. Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время. | 2 | |
| | 16. Упражнения с гантелями и штангой. | 2 | |
| | 17. Упражнения на гимнастической скамейке. Акробатические упражнения. Упражнения в балансировании. Упражнения на гимнастической стенке. | 2 | |
| | 18. Преодоление полосы препятствий. Выполнение упражнений на развитие быстроты движений. Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции. | 2 | |
| 19. Выполнение упражнений на развитие частоты движений. Броски мяча в корзину с различных расстояний. | 2 | | |
| Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет | | 2 | |
| Всего: 40 | | | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Реализация программы учебной дисциплины предполагает наличие учебного кабинета спортивного зала, раздевалок, спортивной площадки.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организации выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен другими изданиями.

3.2.1. Основные печатные издания:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А.Бишаева.- [7- еизд.,стер.]- Москва:Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 - Текст: непосредственный.

2. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования /Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с.- ISBN 978-5-4468-7250-3

3.2.2. Основные электронные издания

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования /А. Б. Муллер [и др.]. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. –424 с. – (Профессиональное образование). –ISBN 978-5-534-02612-2. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. –URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

2. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования /Е.В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. –2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 599 с. – (Профессиональное образование). –ISBN 978-5-534-13554

3.2.3. Дополнительные источники

1. Аллянов Ю.Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования /Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. –3-е изд., испр. –Москва: Издательство Юрайт, 2021. –493 с. –(Профессиональное образование). –ISBN 978-5-534-02309-1. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт].–URL: <https://urait.ru/bcode/471143>

2. Ягодин В.В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. –113 с. –(Профессиональное образование). –ISBN 978-5-534-10349-6. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт

[сайт]. –URL: <https://urait.ru/bcode/475602>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения | Критерии оценки | Методы оценки |
|---|---|---|
| <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>Текущий контроль при проведении: тестирование, контрольные задания, самостоятельная работа.</p> <p>Промежуточная аттестация: в форме дифференцированного зачета.</p> |
| <p>Умения:</p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применять рациональные приёмы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>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>Текущий контроль при проведении: Оценка результатов выполнения практической работы, наблюдение за ходом выполнения практической работы.</p> <p>Промежуточная аттестация: в форме дифференцированного зачета.</p> |