

Министерство образования и науки Республики Татарстан  
государственное автономное профессиональное  
образовательное учреждение  
«Нурлатский аграрный техникум»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ТО  
*Т.Н.Таймуллина*  
«10» 06 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАПОУ «НАТ»  
*А.А.Граф*  
«30» 06 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

**«ОП.05 Физическая культура»**

для профессии

23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

Рассмотрена на заседании  
предметно-цикловой комиссии  
общепрофессиональных дисциплин  
Протокол № 8 от «6» 04 2021 г.  
Председатель ПЦК И.А.Еремеева  
*И.А.Еремеева*

## **СОДЕРЖАНИЕ**

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

## **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 профессиональной 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:**

<b>Код ПК, ОК</b>	<b>Умения</b>	<b>Знания</b>
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

#### **Личностных результатов программы воспитания:**

**ЛР 9-** Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

**ЛР 10-** Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

**ЛР 12-** Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.

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

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

<b>Виды учебной работы</b>	<b>Объём в часах</b>
<b>Объем учебной дисциплины</b>	<b>40</b>
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>-</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	-
Практические занятия	<b>36</b>
<b>консультация</b>	<b>2</b>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>2</b>

## 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
<b>Тема 1.1.</b> Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности	<b>Содержание</b> <p>1. <b>Практическое занятие</b> Обсуждение взаимосвязи физической культуры и получаемой профессии</p> <p>2. <b>Практическая работа</b> Физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков. Понятия о теории тестов и оценок физической подготовленности</p> <p>3. <b>Практическая работа</b> Совершенствование психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии. Применение приемов самоконтроля: пульс, ЧСС, внешние признаки утомляемости при выполнении физических упражнений</p> <p>4. <b>Практическая работа</b> «Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте и узкой опоре»</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p>	<b>7</b> 1 1 1 1 -	OK 08.
<b>Тема 1.2.</b> Основы здорового образа жизни	<b>Содержание</b> <p>1. <b>Практическое занятие Психическое здоровье и спорт.</b> Сохранение психического здоровья средствами физической культуры. Комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения.</p> <p>2. <b>Практическая работа</b> «Упражнения на развитие выносливости»</p> <p>3. <b>Практическая работа</b> «Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда».</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p>	<b>6</b> 2 2 2 -	OK 08.
<b>Тема 1.3.</b> Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных	<b>Содержание учебного материала</b> <p>1. <b>Практическое занятие</b> Применение общих и профессиональных компетенций для достижения жизненных и профессиональных целей. Упражнения, способствующие развитию группы мышц участвующих в выполнении профессиональных навыков.</p> <p>2. <b>Практическая работа</b> «Кросс по пересеченной местности».</p> <p>3. <b>Практическая работа</b> «Бег на 150 м в заданное время». Промежуточная</p>	<b>30</b> 1 2 2	OK 08. OK 08.

целей	аттестация		
	4. <b>Практическая работа</b> «Прыжки в длину способом «согнув ноги»».	2	
	5. <b>Практическая работа</b> «Метание гранаты в цель».	1	
	6. <b>Практическая работа</b> «Метание гранаты на дальность».	1	
	7. <b>Практическая работа</b> «Челночный бег 3х10».	1	
	8. <b>Практическая работа</b> «Прыжки на различные отрезки длины».	1	
	9. <b>Практическая работа</b> «Выполнение максимального количества элементарных движений».	2	
	10. <b>Практическая работа</b> «Опорные прыжки через гимнастического козла и коня».	2	
	11. <b>Практическая работа</b> «Упражнения на снарядах». Промежуточная аттестация	1	
	12. <b>Практическая работа</b> «Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время».	1	
	13. <b>Практическая работа</b> «Ходьба по гимнастическому бревну».	2	
	14. <b>Практическая работа</b> «Упражнения с обручем».	2	
	15. <b>Практическая работа</b> «Упражнения на гимнастической скамейке».	2	
	16. <b>Практическая работа</b> «Акробатические упражнения».	1	
	17. <b>Практическая работа</b> «Упражнения в балансировании».	1	
	18. <b>Практическая работа</b> «Упражнения на гимнастической стенке».	1	
	19. <b>Практическая работа</b> «Преодоление полосы препятствий».	1	
	20. <b>Практическая работа</b> «Выполнение упражнений на развитие быстроты движений».	1	
	21. <b>Практическая работа</b> «Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции».	1	
	22. <b>Практическая работа</b> «Выполнение упражнений на развитие частоты движений».	1	
	23. <b>Практическая работа</b> «Броски мяча в корзину с различных расстояний».	1	
<b>Всего:</b>			<b>40</b>

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

**1.1. 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, для использования в образовательном процессе.

##### **Основные источники:**

1. 1.Решетников Н.В. Физическая культура (18-е изд.) уч., М.: Издат. центр «Академия», 2017Н.В.

##### **2. Дополнительные источники:**

Кожухова Н. Н., Рыжкова Л. А., Борисова М.М., Козлова С. А.

Методика физического воспитания и развития ребенка : уч. пос. / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Борисова ; под ред. С.А. Козловой. - 2-е изд., перераб. и доп. -М.: ИНФРА-М, 2018. - 312 с. - (СПО). - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/961466> (Электронная библиотечная система)

##### **Интернет-ресурсы:**

1. [www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru)
  2. [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)
3. [www.infosport.ru](http://www.infosport.ru)

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<b>Результаты обучения</b>	<b>Критерии оценки</b>	<b>Методы оценки</b>
<p><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</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнение упражнений, способствующих развитию группы мышц, участвующих в трудовой деятельности;</li> <li>– сохранение и укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры;</li> <li>– поддержание уровня физической подготовленности для успешной реализации профессиональной деятельности</li> </ul>	Оценка результатов выполнения практических заданий
<p><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</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– перечисление физических упражнений, направленных на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков;</li> <li>– перечисление критериев здоровья человека;</li> <li>– характеристика неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда;</li> <li>– перечисление форм и методов совершенствования психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии;</li> <li>– представление о взаимосвязи физической культуры и получаемой профессии;</li> <li>– представление о профессиональных заболеваниях;</li> <li>– представление о медико-гигиенических средствах восстановления организма</li> </ul>	Тестирование

Прописано, пронумеровано, скреплено печатью

8 (170000) листов

Секретаря учебной

части

Гульф

Т.С. Гусейнова

