

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 » 06 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:

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

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

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

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

целей		аттестация		
	4.	Практическая работа «Прыжки в длину способом «согнув ноги»».	2	
	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 длинны».	1	
	9.	Практическая работа «Выполнение максимального количества элементарных движений».	2	
	10.	Практическая работа «Опорные прыжки через гимнастического козла и коня».	2	
	11.	Практическая работа «Упражнения на снарядах». Промежуточная аттестация	1	
	12.	Практическая работа «Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время».	1	
	13.	Практическая работа «Ходьба по гимнастическому бревну».	2	
	14.	Практическая работа «Упражнения с обручем».	2	
	15.	Практическая работа «Упражнения на гимнастической скамейке».	2	
	16.	Практическая работа «Акробатические упражнения».	1	
	17.	Практическая работа «Упражнения в балансировании».	1	
	18.	Практическая работа «Упражнения на гимнастической стенке».	1	
	19.	Практическая работа «Преодоление полосы препятствий».	1	
	20.	Практическая работа «Выполнение упражнений на развитие быстроты движений».	1	
	21.	Практическая работа «Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции».	1	
	22.	Практическая работа «Выполнение упражнений на развитие частоты движений».	1	
	23.	Практическая работа «Броски мяча в корзину с различных расстояний».	1	
Всего:			40	

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
2. www.school.edu.ru
3. www.infosport.ru

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 профессии	<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 	Оценка результатов выполнения практических заданий
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	<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 	Тестирование

Прошло, пронумеровано, скреплено печатью
8 (122116) листов

Секретарь, учебной
части Т.С. Гроздилова

