

государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Ленинградской области «Борский агропромышленный техникум»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.01 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Профессия:

23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

Организация – разработчик:

государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Ленинградской области «Борский агропромышленный техникум»

Разработчик:

Т.В. Жукова – руководитель физического воспитания

2021 год

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|-----------------------------------------------------------------------|---|
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ... | 3 |
| 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы | |
| 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины | |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 3 |
| 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы | |
| 2.2. Тематический план и содержание | |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ | 8 |
| 3.1. Материально – техническое обеспечение | |
| 3.2. Информационное обеспечение реализации программы | |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 8 |

2.. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.01 Физическая культура

2.1. Область применения рабочей программы

Программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 23.01.17 «Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей»

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы: дисциплина входит в общепрофессиональный цикл.

Учебная дисциплина имеет практическую направленность и межпредметные связи с ОП.04 Безопасность жизнедеятельности и профессиональными модулями: ПМ.01 Техническое состояние систем, агрегатов, деталей и механизмов автомобиля, ПМ.02 Техническое обслуживание автотранспорта, ПМ.03 Текущий ремонт различных типов автомобилей.

1.3. 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 |

Реализация рабочей программы воспитания обеспечивает достижение обучающимися результатов, относящимся к деловым качествам личности, определённых федеральными требованиями (ЛР 1 – ЛР-12), отраслевыми (ЛР 13 – ЛР 17), областными требованиями (ЛР 18 – ЛР – 27), требованиями работодателей (ЛР 28 – ЛР 33), ГАПОУ ЛО «БАПТ» (ЛР 34 – ЛР 36).

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|----------------------------------------------------------------------|-------------|
| Объем образовательной программы | 62 |
| в том числе практическая подготовка | 48 |
| Самостоятельная работа | 8 |
| Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем | 54 |
| в том числе: | |
| теоретическое обучение | 5 |
| практические занятия | 48 |
| Промежуточная аттестация – дифференцированный зачёт | 1 |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФК.01 Физическая культура

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем часов | Коды компетенций |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------------------|
| Тема 1.1. Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности | Содержание учебного материала | 2 | ОК.08 ЛР 1 – ЛР 36 |
| | Значение физической культуры в профессиональной деятельности. Взаимосвязь физической культуры и получаемой профессии | | |
| | 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. Требования безопасности. | | |
| | Практические занятия «Выполнение упражнений на развитие ловкости» | 1 | |
| | Содержание учебного материала | 1 | |
| | 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 | | |
| | Практические занятия «Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте и узкой опоре» | 1 | |
| Самостоятельная работа обучающихся: Составить реферат на тему: «физическая культура» | 1 | | |
| Тема 1.2. Основы здорового образа жизни | Содержание учебного материала | 1 | ОК.08 ЛР 1 – ЛР 36 |
| | Психическое здоровье и спорт. Сохранение психического здоровья средствами физической культуры. Комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения. | | |
| | Практические занятия «Упражнения на развитие выносливости» | 1 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: «Упражнения на развитие выносливости» | 1 | |

| | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------------------|
| | Практические занятия «Бег 3000 метров» «Упражнение на развитие быстроты» «Бег 30,60,100 метров» «Упражнение на развитие силы» | 4 | |
| | Практические занятия «Упражнение на перекладине, подтягивание» «Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда». | 2 | |
| Тема 1.3. Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | Содержание учебного материала | 1 | |
| | Применение общих и профессиональных компетенций для достижения жизненных и профессиональных целей. Упражнения, способствующие развитию группы мышц, участвующих в выполнении профессиональных навыков. | | ОК.08 ЛР 1 – ЛР 36 |
| | Практические занятия «Кросс по пересеченной местности» | 1 | |
| | Практические занятия «Бег на 150 м в заданное время» «Прыжки в длину способом «согнув ноги»» | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся. «Прыжки в длину» | 1 | |
| | Практические занятия «Метание гранаты в цель» «Метание гранаты на дальность» «Челночный бег 3x10» | 3 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся. «Челночный бег» | 1 | |
| | Практические занятия «Прыжки на различные отрезки длинны» «Выполнение максимального количества элементарных движений» | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся. «Броски баскетбольного мяча в корзину» | 1 | |
| | Практические занятия «Выполнение комплекса упражнений на развитие быстроты движений» «Развитие скоростно - силовых качеств» «Развитие координации» | 3 | |
| Самостоятельная работа обучающихся. «Выполнение комплекса упражнений на развитие быстроты движений» | 1 | | |

| | | | |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|
| | Практические занятия «Выполнение комплекса упражнений на развитие мышц ног» «Упражнения на снарядах» | 2 | |
| | Практические занятия «Профилактика сколиоза» «Развитие гибкости» «Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время» «Ходьба по гимнастическому бревну» «Развитие силы рук» «Упражнения с гантелями» «Упражнения на гимнастической скамейке» «Акробатические упражнения» «Акробатические упражнения» «Акробатические упражнения» «Упражнения в балансировании» «Упражнения на гимнастической стенке» «Преодоление полосы препятствий» «Выполнение упражнений на развитие быстроты движений и реакции» | 14 | |
| | Практические занятия «Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции» «Выполнение упражнений на развитие частоты движений» «Броски мяча в корзину с различных расстояний» | 3 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся. «Броски мяча в корзину с различных расстояний» | 1 | |
| | Практические занятия «Развитие ловкости» «Выполнение комплекса упражнений на развитие мелкой моторики» «Игра в волейбол по правилам» «Передачи, подачи мяча в волейболе» | 4 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся. «Передачи, подачи мяча в волейболе» | 1 | |
| | Практические занятия «Игра в баскетбол» «Штрафной бросок» «Ведение, передачи мяча» | 5 | |

| | | | |
|--|------------------------------------------------------------|-----------|--|
| | «Игра в волейбол, баскетбол» | | |
| | Промежуточная аттестация - Дифференцированный зачет | 1 | |
| | Всего: | 62 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально – техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины имеются следующие специальные помещения:

Спортивный зал, оснащенный оборудованием:

рабочее место преподавателя;

комплект учебно-методической документации (учебники и учебные пособия, карточки-задания, комплекты тестовых заданий, методические рекомендации и разработки);

гимнастическое оборудование;

легкоатлетический инвентарь;

лыжный инвентарь;

оборудование и инвентарь для спортивных игр;

техническими средствами обучения:

персональный компьютер.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Печатные издания

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

2. Физическая культура: учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М.: КНОРУС, 2016 – 256 с. (Среднее профессиональное образование)

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 | 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 практической работы |
| 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 | 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 | Реферат Устный опрос |

| | | |
|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| перенапряжения | 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 | |
| Итоговый контроль – дифференцированный зачёт | | |