

**Санкт-Петербургское государственное
бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Лицей сервиса и промышленных технологий»**

Рассмотрено и принято

на заседании Педагогического Совета
СПб ГБПОУ ЛСИТ

Протокол № 17 от 30.08.2023 г.

Утверждаю

Директор СПб ГБПОУ ЛСИТ

_____ Ю.В. Богданова

Приказ 327 от 30.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.05. Физическая культура

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих
по профессии **23.01.17 Мастер по ремонту
и обслуживанию автомобилей**

срок обучения 2 года 10 месяцев

Санкт-Петербург
2023

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС) по профессии, входящей в состав укрупнённой группы профессий: **23.00.00. Техника и технологии наземного транспорта**

23.01.17 «Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей»

Организация разработчик – Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Лицей сервиса и индустриальных технологий»

Рассмотрено и одобрено на заседании методического совета

Протокол № 1 от «28» 08 2023

Эксперт от работодателя

«28» 08 2023



СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

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 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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФК.01 Физическая культура

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объем в часах
Объем учебной дисциплины	40
Самостоятельная работа	-
в том числе:	
теоретическое обучение	-
Практические занятия	38
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

2.3.

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 учебного материала	8		
	1.	Практическое занятие 1 Значение физической культуры в профессиональной деятельности. Взаимосвязь физической культуры и получаемой профессии. Физические упражнения, направленные на развитие гибкости.	1	ОК 08.
	2.	Практическое занятие 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	1	
	3.	Практическое занятие 3 Формы, методы и условия, способствующие совершенствованию психофизиологических функций организма. Формы и методы совершенствования психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей. Применение приемов самоконтроля: пульс, ЧСС, внешние признаки утомляемости при выполнении физических упражнений на выносливость.	1	
	4.	Практическое занятие 4 «Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины»	1	
	5.	Практическое занятие 5 «Выполнение ОРУ на месте. Выполнение упражнений на развитие быстроты движений»	2	
6.	Практическое занятие 6 «Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение ОРУ с отягощениями. Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции»	2		
Тема 1.2.	Содержание учебного материала	7		

Основы здорового образа жизни	1.	Практическое занятие 7 Психическое здоровье и спорт. Сохранение психического здоровья средствами физической культуры. Комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения.	1	ОК 08.
	2.	Практическое занятие 8 «Упражнения на развитие выносливости»	1	
	3.	Практическое занятие 9 «Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда».	1	
Тема 1.3. Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Содержание учебного материала		23	
	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.
	2.	Практическое занятие 10 «Кросс по пересеченной местности».	1	ОК 08.
	3.	Практическое занятие 11 «Бег на 150 м в заданное время».	1	
	4.	Практическое занятие 12 «Прыжки в длину способом «согнув ноги»».	1	
	5.	Практическое занятие 13 «Метание гранаты в цель».	1	
	6.	Практическое занятие 14 «Метание гранаты на дальность».	1	
	7.	Практическое занятие 15 «Челночный бег 3х10».	1	
	8.	Практическое занятие 16 «Прыжки на различные отрезки длины».	1	
	9.	Практическое занятие 17 «Выполнение максимального количества элементарных движений».	1	
	10.	Практическое занятие 18 «Опорные прыжки через гимнастического козла и коня».	1	
	11.	Практическое занятие 19 «Упражнения на снарядах».	1	
	12.	Практическое занятие 20 «Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время».	1	
	13.	Практическое занятие 21 «Ходьба по гимнастическому бревну».	1	
	14.	Практическое занятие 22 «Упражнения с гантелями».	1	
	15.	Практическое занятие 23 «Упражнения на гимнастической скамейке».	1	
	16.	Практическое занятие 24 «Акробатические упражнения».	1	
	17.	Практическое занятие 25 «Упражнения в балансировании».	1	
	18.	Практическое занятие 26 «Упражнения на гимнастической стенке».	1	
	19.	Практическое занятие 27 «Преодоление полосы препятствий».	1	
	20.	Практическое занятие 28 «Выполнение упражнений на развитие быстроты движений».	1	

	21.	Практическое занятие 29 «Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции».	1	
	22.	Практическое занятие 30 «Выполнение упражнений на развитие частоты движений».	1	
	23.	Практическое занятие 21 «Броски мяча в корзину с различных расстояний».	1	
Промежуточная аттестация(дифференцированный зачет)			2	
Всего:			40	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Образовательная организация для реализации учебной дисциплины "Физическая культура" должна располагать спортивной инфраструктурой, обеспечивающей проведение всех видов практических занятий, предусмотренных учебным планом.

Спортивный комплекс

Спортивный зал

Спортивное оборудование:

баскетбольные мячи

футбольные мячи

волейбольные мячи

щиты баскетбольные

ворота

корзины баскетбольные

сетки волейбольные

стойки волейбольные

антенны

шведская стенка

секундомеры

оборудование для силовых упражнений.

гантели

утяжелители

штанги с комплектом различных отягощений

бодибары

оборудование для занятий аэробикой.

степ-платформы

скакалки

фитболы

технические средства обучения:

Тренажерный зал

блины для штанги

блок вертикальный

дельта машина

жимовая ферма

тренажер "Виннер"

тренажер д/мышц спины

тренажер многофункциональный

тренажер силовой

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

3.1.1. Печатные издания

Решетников Н.В. Физическая культура учебник. - М.: Академия, 2017

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>