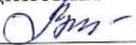


ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«РОДНИКОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

ОГБПОУ «РПК», пл. Ленина д.10
тел. 2-25-45; факс: 8-493-36-2-25-45; E-mail: PU_RODNIKI@mail.ru

РАССМОТРЕНО

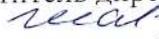
на заседании МО
профессионального цикла
Председатель методического
объединения

 М.Б. Волкова

Протокол № 1 от
« 24 » 08 2018 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УПР

 А.Н. Шанина

« 24 » 08 2018 г.

Рабочая программа учебной дисциплины
ОП.04 Физическая культура
*в рамках основной профессиональной образовательной программы
среднего профессионального образования
по профессии*
23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей, утверждённого Приказом Минобрнауки России от 9 декабря 2016 г. N1581

Организация-разработчик: ОГБПОУ «РПК»

Разработчик: преподаватель Гатин А.М.

Родники, 2018

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.4 Физическая культура разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей утверждённого Приказом Минобрнауки РФ № 1581 от 09.12.2016г. (Зарегистрировано в Минюсте России 20.12.2016 N 44800)
- Профессиональный стандарт 33.005 "Специалист по техническому диагностированию и контролю технического состояния автотранспортных средств при периодическом техническом осмотре", утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 23 марта 2015 г. N 187н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 29 апреля 2015 г., регистрационный N 37055)
- требований, предъявляемых к участникам международных конкурсов движения «Молодые профессионалы» WorldSkills Russia/ WorldSkills International по компетенциям: «Ремонт и обслуживание легковых автомобилей», «Кузовной ремонт», «Автопокраска», «Обслуживание грузовой техники»
- с учетом Примерной основной образовательной программы по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей Регистрационный номер: 23.01.17-180119 Дата регистрации в реестре: 19/01/2018 УМО: 23.00.00 Техника и технологии наземного транспорта по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей входящей в состав укрупнённой группы профессий 23.00.00 Техника и технологии наземного транспорта по направлению подготовки Инженерное дело, технологии и технические науки

Организация-разработчик: ОГБПОУ «РПК»

Разработчик: Гатин Александр Михайлович, преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ 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. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.04. Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.04 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы СПО ППКРС по профессии **23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей**, входящей в состав укрупнённой группы профессий 23.00.00 Техника и технологии наземного транспорта по направлению подготовки - Инженерное дело, технологии и технические науки (базовая подготовка) в соответствии с ФГОС СПО по профессии **23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей** (Приказ Минобрнауки РФ № 1581 от 09.12.2016г)

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина относится к общепрофессиональному циклу, связана с освоением профессиональных компетенций по всем профессиональным модулям, входящим в образовательную программу, имеет межпредметные связи со всеми профессиональными модулями в части формирования общих компетенций

1.3. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

Содержание программы ОП.04 Физическая культура направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- 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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- 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

Общие и профессиональные компетенции	Дескрипторы сформированности (действия)	Уметь	Знать
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.	Распознавание сложных проблемных ситуаций в различных контекстах. Проведение анализа сложных ситуаций при решении задач профессиональной деятельности. Определение этапов решения задачи. Определение потребности в информации. Осуществление эффективного поиска. Выделение всех возможных источников нужных ресурсов, в том числе неочевидных. Разработка детального плана действий. Оценка рисков на каждом шагу. Оценка плюсов и минусов полученного результата, своего плана и его реализации, определение критериев оценки и рекомендаций по улучшению плана.	Распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте. Анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части. Правильно выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы. Составить план действия. Определять необходимые ресурсы. Владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах. Реализовать составленный план. Оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника).	Актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить. Основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте. Алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях. Методы работы в профессиональной и смежных сферах. Структура плана для решения задач. Порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности
ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.	Планирование информационного поиска из широкого набора источников, необходимого для выполнения профессиональных задач Проведение анализа полученной информации, выделяет в ней главные аспекты. Структурировать отобранную информацию в соответствии с параметрами поиска; Интерпретация полученной информации в контексте профессиональной деятельности	Определять задачи поиска информации Определять необходимые источники информации Планировать процесс поиска Структурировать получаемую информацию Выделять наиболее значимое в перечне информации Оценивать практическую значимость результатов поиска Оформлять результаты поиска	Номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности Приемы структурирования информации Формат оформления результатов поиска информации
ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	Участие в деловом общении для эффективного решения деловых задач Планирование профессиональной деятельности	Организовывать работу коллектива и команды Взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	Психология коллектива Психология личности Основы проектной деятельности
ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.	Грамотно устно и письменно излагать свои мысли по профессиональной тематике на государственном языке Проявление толерантности в рабочем коллективе	Излагать свои мысли на государственном языке Оформлять документы	Особенности социального и культурного контекста Правила оформления документов.

ОК.08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Сохранение и укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры. Поддержание уровня физической подготовленности для успешной реализации профессиональной деятельности	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
--	---	--	--

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 147 часов, в том числе:

аудиторной учебной работы обучающегося (обязательных учебных занятий) – 98 часов;

Самостоятельной (внеаудиторной) учебной работы обучающегося – 49 часов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	147
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	98
в том числе:	
теоретическое обучение	2
лабораторные работы	
практические работы	93
контрольные работы	
Курсовой проект (не предусмотрен)	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работы	49
Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачёта	3

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины
ОП.04 Физическая культура.**

<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся</i>	<i>Объем часов</i>	<i>Уровень освоения</i>	<i>Осваиваемые элементы компетенций</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
Введение	Задачи учебной дисциплины. Влияние физической культуры на организм человека. Безопасные условия при занятиях	1		
Тема 04.01. Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности	Содержание учебного материала			
	Практические занятия		2,3	ОК 1-2, 4-5,8
	Практическая работа Обсуждение взаимосвязи физической культуры и получаемой профессии	1		
	Понятия о теории тестов и оценок физической подготовленности Практическая работа Физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков.	2		
	Практическая работа Совершенствование психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии. Применение приемов самоконтроля: пульс, ЧСС, внешние признаки утомляемости при выполнении физических упражнений	2		
	Практическая работа Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте и узкой опоре	10		
Лабораторные занятия (не предусмотрены)				
Тема 04.02. Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала		2,3	ОК 1-2, 4-5,8
	Практические занятия	16		
	Практическая работа Психическое здоровье и спорт. Сохранение психического здоровья средствами физической культуры. Комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения. Практическая работа Упражнения на развитие выносливости Практическая работа Выполнение комплекса упражнений на ускорение процесса адаптации организма к специфическим условиям и повышение устойчивости работоспособности в сложных микроклиматических условиях. Практическая работа Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда в условиях выбранной профессии Практическая работа Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных			

	гигиенических производственных факторов труда			
	Лабораторные занятия (не предусмотрены)			
Тема 04.03. Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Содержание учебного материала			
	Практические занятия			
	<p>Практическая работа Применение общих и профессиональных компетенций для достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>Упражнения, способствующие развитию группы мышц участвующих в выполнении профессиональных навыков.</p> <p>Практическая работа Кросс по пересеченной местности.</p> <p>Практическая работа Бег на 150 м в заданное время.</p> <p>Практическая работа Прыжки в длину способом «согнув ноги»</p> <p>Практическая работа Метание гранаты в цель</p> <p>Практическая работа Метание гранаты на дальность.</p> <p>Практическая работа Челночный бег 3x10.</p> <p>Практическая работа Прыжки на различные отрезки длины.</p> <p>Практическая работа Выполнение максимального количества элементарных движений.</p> <p>Практическая работа Опорные прыжки через гимнастического козла и коня.</p> <p>Практическая работа Упражнения на снарядах.</p> <p>Практическая работа Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время</p> <p>Практическая работа Ходьба по гимнастическому бревну</p> <p>Практическая работа Упражнения с гантелями.</p> <p>Практическая работа Упражнения на гимнастической скамейке.</p> <p>Практическая работа Преодоление полосы препятствий.</p> <p>Практическая работа Выполнение упражнений на развитие быстроты движений.</p> <p>Практическая работа Выполнение упражнений на развитие частоты движений</p> <p>Практическая работа Броски мяча в корзину с различных расстояний</p> <p>Практическая работа Общеразвивающие упражнения</p> <p>Практическая работа Бег на длинную дистанцию</p> <p>Практическая работа Бег на короткую дистанцию</p> <p>Практическая работа Переменная ходьба</p> <p>Практическая работа Бег высокой интенсивности</p> <p>Практическая работа Общеразвивающие упражнения</p> <p>Практическая работа Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики</p> <p>ТБ на уроках по лыжной подготовке</p> <p>Практическая работа Передвижение на лыжах без палок. Безопасное падение на лыжах.</p> <p>Практическая работа Повороты переступанием. Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом.</p> <p>Практическая работа Одновременный одношажный коньковый ход Развитие выносливости.</p>	62	2,3	OK 1-2, 4-5,8

	<p>Прохождение дистанции до 4,0 км. Практическая работа Переход с одновременных ходов на попеременные. Развитие силы. Практическая работа Развитие скорости. Применение хода в зависимости от рельефа местности. Практическая работа Преодоление крутых подъемов. Работа рук и ног при спуске с горы Практическая работа Развитие скоростных качеств и выносливости. Прохождение 5,0 км без учета времени Практическая работа Развитие скоростных качеств и выносливости. Прохождение 5,0 км на время Практическая работа Техника выполнения торможения и поворота плугом Практическая работа Сдача нормативов по теме Лыжная подготовка Практическая работа Комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний. Практическая работа Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики Практическая работа Упражнения на чередование напряжения с расслаблением. Практическая работа Упражнения для коррекции нарушений осанки. Практическая работа Упражнения на внимание Практическая работа Упражнения для коррекции зрения</p>			
	Дифференцированный зачет	2		
	<p>Самостоятельная (внеаудиторная) работа Выполнение в свободное от учебы время различных комплексов физических упражнений, самостоятельное изучение литературы по укреплению и сохранению здоровья, подготовка творческих работ, а также такие мероприятия как утренняя гимнастика, пробежка, посещение соревнований по видам спорта и т.п. гигиенические мероприятия, укрепляющие здоровье, предупреждающие заболевания Самостоятельное и при помощи преподавателя составление индивидуального плана комплексов физических упражнений для формирования фигуры, укрепления здоровья, физического развития Участие в спортивных соревнованиях и праздниках колледжа Участие в городских, областных и т. д. соревнованиях по различным видам спорта Передвижение по пересеченной местности (пешее, на велосипеде и др.). Значение физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям внешней среды. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности. Основные положения методики закаливания. Индивидуальная программа самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта. Физическое состояние. Использование методов самоконтроля , стандартов, индексов, номограмм, функциональных проб. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения. Ведение личного дневника самоконтроля. Обоснование индивидуального выбора вида спорта или оздоровительной системы физических упражнений и формы</p>	49		

для регулярных занятий			
		ИТОГО:	147

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблем)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины имеются

- спортивный зал;
 - игровой зал для занятий спортивными играми;
 - тренажерный зал размером - с тренажерами;
 - фойе - где размещены два теннисных стола;
 - две раздевалки;
 - душ;
- спортивная площадка с элементами полосы препятствий;
 - футбольное поле;
 - мини-футбольное поле;
 - беговая дорожка;
 - сектор для метания;
 - яма для прыжков в длину;
 - полоса препятствий;
 - турники.

Оборудование спортивного зала:

- Два щиты баскетбольные 2 шт,
- Кольца баскетбольные - 2шт,
- Разметка для двух площадок (баскетбол, волейбол);
- Козёл гимнастический,
- Конь гимнастический,
- Скамейки гимнастические,
- Стол теннисный;
- Мостик деревянный,
- Шведская стенка.
- Канат гимнастический
- Сетка волейбольная
- мячи (футбольные, баскетбольные, волейбольные),
- скакалки,
- обручи,
- маты гимнастические,
- палки гимнастические,
- ролик гимнастический,
- подпруженный мостик,
- секундомер,
- гири 8кг; 16кг; 24кг,
- гантели,
- сетка для настольного тенниса,
- ракетки теннисные,
- мячи для настольного тенниса,
- Секундомер электронный.
- рулетка.

Технические средства обучения

- Магнитофон.
- компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиапроектор

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

3.2. Информационное обеспечение обучения

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

3.2.1. Печатные издания

Основные источники:

1. А.А.Бишаева **«Физическая культура» (6-е изд., стер.)** Москва, Изд. Центр «Академия», 2016 г.
2. Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев **«Физическая культура» (13-е изд.,испр.)** Москва, Изд. Центр «Академия, 2015 г.

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

Интернет-ресурсы:

- Понятие «оздоровительная физкультура» и «физкультурно-оздоровительная технология. Форма доступа: http://v-ugnivenko.narod.ru/FOT_lect1.htm; -дата обращения 14.03.11г.
- Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Форма доступа: http://www.gubkin.ru/faculty/humanities/chairs_and_departments/physical_education/lecture/lecture10.php- обращения 14.03.11г
- Учебная литература по физической культуре. Форма доступа: <http://www.ozon.ru/context/catalog/id/1077213/>- обращения 14.03.11г.
-

3.2.3. Дополнительные источники

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента. Изд-во. Академия -2010г
2. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006г.
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2013г.
4. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2002г.
5. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2006г.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Критерии оценки	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>уметь: 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>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. Физические упражнения, правильное их выполнение, сдача спортивных нормативов правильное питание, закаливание. Экспертное наблюдение и оценка на практических занятиях. Результаты дифференцированного зачета</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	
--	---	--

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего контроля производится в соответствии с универсальной шкалой (таблица).

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
80 ÷ 89	4	хорошо
70 ÷ 79	3	удовлетворительно
менее 70	2	не удовлетворительно