

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Ленинградской области «Лодейнопольский техникум  
промышленных технологий»**

**Приложение**  
к ОПОП по профессии  
23.01.17 Мастер по ремонту  
и обслуживанию  
автомобилей

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**основной образовательной программы среднего профессионального  
образования подготовки квалифицированных рабочих (служащих) по  
профессии**

**23.01.17 «Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей»**

**г. Лодейное Поле**

**2024 г.**

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*.

Организация-разработчик: ГБПОУ ЛО «Лодейнопольский техникум промышленных технологий»  
Владимиров И.В., преподаватель ГБПОУ ЛО «Лодейнопольский техникум промышленных технологий», высшая квалификационная категория

**СОГЛАСОВАНО**

на методической комиссии  
Протокол № 9 от «02» апреля 2024г  
Председатель: Кодлубай О.Е.

**УТВЕРЖДЕНО:**

Распоряжением директора  
№ 69-рс от «15» апреля 2024 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

	стр.
<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ</b>	3
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ</b>	4
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ПРОГГРАММЫ</b>	7
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ</b>	8

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в общепрофессиональный учебный цикл.

## 1.2. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения 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

## 1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Учебная нагрузка обучающегося 40 часов, в том числе:

Аудиторная учебная нагрузка обучающегося 40 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Количество часов
<b>Учебная нагрузка (всего)</b>	<b>40</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>40</b>
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	38
контрольные работы	-
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	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
<b>Тема 1.1.</b> Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности	<b>Содержание</b>	<b>8</b>	
	1. <b>Практическое занятие</b> Обсуждение взаимосвязи физической культуры и получаемой профессии	2	ОК 08.
	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	2	
	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	2	
	4. <b>Практическая работа</b> «Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте и узкой опоре»	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 1.2.</b> Основы здорового образа жизни	<b>Содержание</b>	<b>6</b>	
	1. <b>Практическое занятие</b> <b>Психическое здоровье и спорт.</b> Сохранение психического здоровья средствами физической культуры. Комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения.	2	ОК 08.
	2. <b>Практическая работа</b> «Упражнения на развитие выносливости»	2	
	3. <b>Практическая работа</b> «Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда».	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 1.3.</b> Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>24</b>	
	1. <b>Практическое занятие</b> <b>Применение общих и профессиональных компетенций для достижения жизненных и профессиональных целей.</b> Упражнения, способствующие развитию группы мышц участвующих в выполнении профессиональных навыков.	2	ОК 08.
	2. <b>Практическая работа</b> «Кросс по пересеченной местности».	1	ОК 08.
	3. <b>Практическая работа</b> «Бег на 150 м в заданное время». Промежуточная	1	

целей		аттестация		
	4.	<b>Практическая работа</b> «Прыжки в длину способом «согнув ноги»».	1	
	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».	1	
	10.	<b>Практическая работа</b> «Опорные прыжки через гимнастического козла и коня».	1	
	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».	1	
	14.	<b>Практическая работа</b> «Упражнения с гантелями».	1	
	15.	<b>Практическая работа</b> «Упражнения на гимнастической скамейке».	1	
	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>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта</b>	2
	<b>Всего:</b>			<b>40</b>

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

**3.1. 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, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

##### **2.2.1. Печатные издания**

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2018.

##### **2.2.2. Электронные издания**

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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<b>Умения:</b>		
<p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии</p>	<p>-выполнение упражнений, способствующих развитию группы мышц участвующих в трудовой деятельности;</p> <p>-сохранение и укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры;</p> <p>-поддержание уровня физической подготовленности для успешной реализации профессиональной деятельности</p>	Оценка результатов выполнения практической работы
<b>Знания</b>		
<p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;</p> <p>средства профилактики перенапряжения</p>	<p>-Перечисление физических упражнений, направленных на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков;</p> <p>-перечисление критериев здоровья человека;</p> <p>-характеристика неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда;</p> <p>-перечисление форм и методов совершенствования психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии;</p>	Тестирование



	<ul style="list-style-type: none"><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>	
--	---	--