ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КОМАРИЧСКИЙ МЕХАНИКО – ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

«Утверждаю»
Директор ГБПОУ КМТТ
_____ И.В. Гоголь
«30» 05 2024 г.

«Согласовано»
Зам. директора по УВР
_____ С.М. Ольховская
«30» 05 2024 г.

# ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ФК.01 Физическая культура

Рассмотрено и одобрено на заседании
методической комиссии
протокол № 8 от «30» 05 2023г
Председатель МК _____ Л.В. Ольховская

**2023г**

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КОМАРИЧСКИЙ МЕХАНИКО – ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

«Утверждаю»
Директор ГБПОУ КМТТ
_____И.В. Гоголь
«_____» _____ 2024 г.

«Согласовано»
Зам. директора по УВР
_____С.М. Ольховская
«_____» _____ 2024 г.

# ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.01 Физическая культура

Рассмотрено и одобрено на заседании
методической комиссии
протокол № ____ от «____»_____2023г
Председатель МК _____ Л.В. Ольховская

**2023г**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта профессионального образования по профессии СПО 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей. " (Приказ Минобрнауки России от 09.12.2016 N 1581 (ред. от 01.09.2022) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей. (Зарегистрировано в Минюсте России 20.12.2016 N 44800)

23.00.00 Техника и технологии наземного транспорта.

Организация-разработчик: ГБПОУ «Комаричский механико-технологический техникум»

Разработчики:

Антюхова М.Н.. – преподаватель ГБПОУ «Комаричский механико-технологический техникум»

Рекомендована Методическим Советом ГБПОУ КМТТ.
Протокол № 5 от 31 мая 2024 г.

© Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Комаричский механико-технологический техникум»

© Антюхова М.Н.. -преподаватель ГБПОУ КМТТ

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....4

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....8

3. УСЛОВНО РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....14

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНЕА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....16

## 2. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ФК.01 Физическая культура

**2.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии СПО 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

.

**2.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в общепрофессиональный цикл.

**2.3.Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и навыки

| Код Пк, Ок | Умения | Знания |
|---|---|---|
| ОК 08 | - Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br><br>Применять рациональные приёмы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br><br>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии | Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>Основы здорового образа жизни;<br>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;<br><br>Средства профилактики перенапряжений |

## 1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**1.1.** Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем в часах |
|---|---|
| Объем образовательной программы учебной дисциплины | 40 |
| в том числе: | |
| теоретическое обучение | 2 |
| практические занятия | 38 |
| Самостоятельная работа | |
| Промежуточная аттестация (ДЗ) | 2 |

**1.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФК 01 . Физическая культура**

| *Наименование разделов и тем* | *Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся* | | *Объем часов* | *Осваиваемые элементы компетенций* |
|---|---|---|---|---|
| **Тема 1.1. Общие сведения о значении физической культуре** | **Практическое занятие** | | **13** | |
| | 1. Физические упражнения для развития силовых качеств | | | ОК 08. |
| | 2. Физические упражнения для развития силовых качеств | | | |
| | 3. Физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков | | | |
| | 4. Физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков | | | |
| | 5. Совершенствование психофизиологических функций организма Необходимых для успешного освоения профессии | | | |
| | **6.** Применение приемов самоконтроля: пульс, ЧСС, внешние признаки утомляемости при выполнении физически упражнений | | | |
| | **7.** Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте и узкой опоре | | | |
| | **8.** Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте и узкой опоре | | | |
| | 9. ОРУ с мячом | | | |
| | 10. ОРУ с мячом | | | |
| | 11. Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением | | | |
| | 12. Упражнения для коррекции нарушений осанки | | | |
| | 13. Упражнения для коррекции зрения | | | |
| **Тема 1.2. основы здорового образа жизни** | **Практическое занятие** | | **10** | |
| | I. Комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения | | | ОК 08. |
| | 2. Комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения | | | |
| | 3. «Упражнения на развитие выносливости | | | |
| | 4. Упражнения на развитие выносливости | | | |
| | 5. Упражнения на развитие выносливости» бег на 3000м | | | |
| | 6. Упражнения на развитие выносливости» бег на 3000м | | | |
| | 7. Сдача нормативов ВФСК ГТО | | | |
| | 8. Сдача нормативов ВФСК ГТО | | | |
| | 9.Сдача нормативов ВФСК ГТО | | | |
| | 10. Сдача нормативов ВФСК ГТО | | | |
| **Тема 1.3. Физкультурно оздоровительные мероприятия для** | **Содержание учебного материала** | **Уровень усвоения** | **15** | |
| | 1. Обсуждение взаимосвязи физической культуры и получаемой профессии | 2 | 2 | ОК 08. |
| | 2 Обсуждение взаимосвязи физической культуры и получаемой профессии. | 2 | | |
| | **Практические занятия** | | **13** | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей** | 1. Упражнения, способствующие развитию группы мышц участвующих в выполнении профессиональных навыков. | | ОК 08. |
| | 2. Кросс по пересеченной местности. | | |
| | 3. Бег на 3000 м в заданное время | | |
| | 4 Прыжки в длину способом согнув ноги | | |
| | 5. Метание гранаты на дальность | | |
| | 6.Челночный бег 3х10», 5х10 | | |
| | 7.Прыжки на различные отрезки длинны | | |
| | 8.Упражнения гимнастические на снарядах. | | |
| | 9.Прыжки со скакалками за заданное время. | | |
| | 10.Упражнения с гантелями. | | |
| | 11.Упражнения на тренажерах локального воздействия. | | |
| | 12.Упражнения на тренажерах на развитие силы. | | |
| | 13. Гимнастический комплекс упражнений производственной гимнастики | | |
| | **Дифференцированный Зачет** | **2** | |
| Всего: | | 40 | |

## 2. УСЛОВПЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИПЫ

### 2.1. Требования к минимальному материально- технического обеспечению

Для реализации программы дисциплины имеется в наличии 2 спортивных зала, открытый стадион широкого профиля, тренажерный зал.

**Оборудование спортивного зала:**

- сетка волейбольная —
- баскетбольные щиты с сетками —
- шведская стенка;
  гимнастические скамейки;
- мячи волейбольные
- мячи баскетбольные
- мячи футбольные
- канат —
- нестандартное оборудование
- информационные стенды —
- плакаты —
- теннисные столы —
  комплект для настольного тенниса—
  бадминтон —
- скакалки —

**Технические средства обучения:**

- ноутбук;
- сканер;
- мультимедиапроектор;
- экран.

### 2.2. 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

1. Лях В.И. Физическая культура, 10-11 кл.,:М.: Просвещение, 2018г.

# 4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ **УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

| Результаты обучения | Крнтерии оценки | Методы оценки |
|---|---|---|
| **Умения:**<br>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>применять рациональные приемы двигательнык функций в профессиональной деятельности;<br>пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии | — выполнение упражнений, способствуюіцих развитию группы мышц, участвующих в трудовой деятельности;<br>— сохранение и укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры;<br>— поддержание уровня физической подготовленности для успешной реализации профессиональной деятельности | Оценка результатов вьтолнения практических шана |
| **Знания:**<br>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и СОЦИdJI ьНОМ развитии человека;<br>основы здорового образа жизНИ;<br>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;<br>средства профилактики перенапряжения | — перечисление физических упражнений, направленньт на развитие и совершенствование профессионально важньт фшических качеств и двигательньт навыков;<br>— перечисление критериев здоровья человека;<br>— харжтеристиім неблагоприятньт шгиенических произвэдспюнных факюров труда;<br>перечисление форм и меюдов совершенствования пстофюиолошческих функций организма необходимьт для успешного освоения профессии;<br>— представление о взаимосвязи физической культуры и получаемой профессии;<br>— представление о профессиональных заболеваниях;<br>— представление о медико-гигиенических средствах восстановления организма | Тестирование |