Министерство образования и науки Челябинской области

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

«Верхнеуральский агротехнологический техникум – казачий кадетский корпус»

(ГБПОУ «ВАТТ-ККК»)

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОП. 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА / АДАПТАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

общепрофессиональный цикл, основной профессиональной образовательной программы

подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии среднего

профессионального образования

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

2024

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями:

* Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – СПО) получаемой профессии **23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей,** утвержденного приказом Минпросвещения России от 09.12.2016г N 1581 (ред. от 03.07.2024) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии **23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей**" (Зарегистрировано в Минюсте России 20.12.2016г N 44800) ;
* Приказа Минпросвещения России, утвержденного от 03 июля 2024 года № 464 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты среднего профессионального образования» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 9 августа 2024 г., регистрационный № 79088);
* Приказа Министерства просвещения Российской Федерации   
  № 762 от 24 августа 2022 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования»;
* на основе Примерной образовательной программы среднего профессионального образования образовательной программы по профессии **«23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей»**, рекомендованной Федеральным государственным бюджетным образовательным учреждением дополнительного профессионального образования «Институт развития профессионального образования» (ФГБОУ ДПО ИРПО).

**Организация – разработчик**: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Верхнеуральский агротехнологический техникум – казачий кадетский корпус» (ГБПОУ «ВАТТ-ККК»).

**Рассмотрено и утверждено**

**Протоколом педагогического совета**

**ГБПОУ «ВАТТ-ККК»**

**Протокол № 7 от 28.06.2024 г.**

Разработчик: С.Б. Тырин, преподаватель.

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ……………………………….стр.** |  |
| 1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ…………………………………………….стр.** 2. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ…..………………………….стр.** |  |
| 1. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ……………………………..стр.** |  |

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

**ОП.06 «Физическая культура / адаптационная физическая культура»**

**1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Учебная дисциплина ОП.06 «Физическая культура / адаптационная физическая культура» является обязательной частью общепрофессионального цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 23.01.17 «Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППКРС:**

Учебная дисциплина «Физическая культура / адаптационная физическая культура» входит в общепрофессиональный цикл.

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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 | Количество часов |
| максимальная | 40 |
| Самостоятельная учебная работа | 0 |
| Обязательная аудиторная: |  |
| всего занятий | 40 |
| лаб. и практ. занятий | 40 |
| практическая подготовка | 40 |
| курсовые работы | 0 |
| консультации | 0 |
| промежуточная аттестация | 0 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины** | | |
|  | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объем, акад. ч.** |
|  | **2 курс (3 семестр)** | **18** |
| **Тема 1.1.**  Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности | **Содержание учебного материала** |  |
| **Лабораторно-практические занятия, практическая подготовка** | **8** |
| 1. Обсуждение взаимосвязи физической культуры и получаемой профессии **(**ОУД. 12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/ АДАПТАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА) | 2 |
| 2. Физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков | 2 |
| 3. Совершенствование психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии. Применение приемов самоконтроля | 2 |
| 4.Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте и узкой опоре (ОУД13 Основы безопасности жизнедеятельности) | 2 |
| **Тема 1.2.**  Основы здорового образа жизни | **Содержание учебного материала** |  |
| **Лабораторно-практические занятия, практическая подготовка** | **6** |
| 1. Комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения | 2 |
| 2. Упражнения на развитие выносливости | 2 |
| 3.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** |  |
| **Лабораторно-практические занятия, практическая подготовка** | **2** |
| 1. Упражнения, способствующие развитию группы мышц, участвующих в выполнении профессиональных навыков (МДК 03-01 Техническое обслуживание, ремонт наладки пускозащитной аппаратуры) | 2 |
| **Промежуточная аттестация** | **Зачет** | **2** |
|  | **2 курс (6 семестр)** | **22** |
| **Тема 1.3.**  Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | **Содержание учебного материала** |  |
| **Лабораторно-практические занятия, практическая подготовка** | **20** |
| 1.Кросс по пересеченной местности **(**ОУД. 12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/ АДАПТАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА) | 2 |
| 2.Бег на 150 м в заданное время | 2 |
| 3.Прыжки в длину способом «согнув ноги». Метание гранаты на дальность | 2 |
| 4.Челночный бег3х10. Прыжки на различные отрезки длинны | 2 |
| 5.Выполнение максимального количества элементарных движений | 2 |
| 6.Опорные прыжки через гимнастического козла. Упражнения на снарядах | 2 |
| 7.Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время. Ходьба по гимнастическому бревну | 2 |
| 8.Упражнения на гимнастической скамейке. Акробатические упражнения | 2 |
| 9.Преодоление полосы препятствий. Выполнение упражнений на развитие быстроты движений, реакции | 2 |
| 10.Выполнение упражнений на развитие частоты движений (МДК 03-01 Техническое обслуживание, ремонт наладки пускозащитной аппаратуры) | 2 |
| **Промежуточная аттестация** | **Зачет** | **2** |
| **Всего:** | | **40** |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств, упражнений);

2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);

3–продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Материально-техническое обеспечение**

**Оборудование и инвентарь спортивного зала:**

• стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, , скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры , ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

• кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

**Открытый стадион широкого профиля:**

• стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, и.т.п.).

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

**3.2.1. Основные печатные издания**

1. Бишаева А.А.Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А.Бишаева.- [7-e изд.,стер.]- Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 - Текст: непосредственный

2.Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования /Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с.- ISBN 978-5-4468-7250-3

* + 1. **Основные электронные издания**

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>
2. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

**3.2.3. Дополнительные источники**

1. Аллянов, Ю. Н.  Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/471143

2. Ягодин, В. В.  Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602>

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ**

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Результаты обучения*** | ***Критерии оценки*** | ***Методы оценки*** |
| роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  основы здорового образа жизни;  условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;  средства профилактики перенапряжения. | * демонстрирует знание роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; * знает основы ЗОЖ, формы и содержание физических упражнений; * знает основные факторы риска труда воспитателя, характеризует физическую культуру как форму самовыражения личности; значимость физической культуры в профессиональной деятельности * знает средства восстановления, профилактики перенапряжения; | тестирование. |
| 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 специальности. | * использует содержание физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; * владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применяет их в игровой и соревновательной деятельности; * демонстрирует готовность к выполнению нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО); * применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; * владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности, использует их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности для специальности воспитатель. | оценка результатов выполнения комплексов упражнений;  тестирования физических качеств.  оценка заданий при проведении текущего контроля;  промежуточной аттестации;  дифференцированный зачет. |