

Рабочая программа производственной практики разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии **23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей**, утвержденного приказом Минобрнауки России от 9 декабря 2016г. № 1581 (далее ФГОС СПО) и с учетом Примерной основной образовательной программы **23.01.17 «Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей»**, зарегистрированной в государственном реестре примерных основных образовательных программ 10.05.2017 под номером 23.01.17-170518

Организация-разработчик:

СПб ГБПОУ «СТК им. С.И. Мосина»

Разработчики:

Понизовский А.В., преподаватель СПб ГБПОУ «СТК им. С.И. Мосина»

Эксперты от работодателя:

Начальник технического отдела ГУДСП «Курортное»

Карандин Павел Николаевич

«18» мая 2022г



Рассмотрена и одобрена на заседании Методической комиссии автодела

Протокол № 6 от «18» мая 2022г.

Принята и рекомендована к утверждению на заседании Методического совета

Протокол № 4 от «27» мая 2022г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	26
4. КОНТРОЛЬ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	27

2. Бишаева А.А. Физическая культура: Профессиональное образование. — М.:ИЦ «Академия», 2020

3.2.2. Дополнительные источники:

2. Физическая культура: учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М.: КНОРУС, 2020– 256 с. (Среднее профессиональное образование)

3.2.3. Электронные издания (электронные ресурсы):

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448769> (дата обращения: 03.05.2021).

2. <http://znanium.com> Электронно-библиотечная система Znanium.com

3. <http://urait-book.ru> Электронная библиотечная система Юрайт

3.3. Организация образовательного процесса

Самостоятельная работа выполняется в свободное от аудиторных занятий время. Для выполнения заданий по самостоятельной работе обучающиеся используют методические рекомендации по выполнению самостоятельных работ по дисциплине. Для выполнения заданий самостоятельной работы обучающимся предоставляется возможность использования информационных ресурсов колледжа, в том числе ЭБС колледжа и доступ к глобальной сети Интернет.

Преподаватель проводит консультации с обучающимися в рамках фонда консультаций, определенных учебным планом.

3.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Требования к квалификации педагогических кадров: высшее образование в области профессиональной деятельности, указанной во ФГОС СПО.

Педагогические работники, привлекаемые к реализации образовательной программы, должны получать дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в организациях направление деятельности которых соответствует области профессиональной деятельности, указанной во ФГОС СПО, не реже 1 раза в 3 года с учетом расширения спектра профессиональных компетенций.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Формы и методы оценки</i>
Усвоенные знания:	
<ul style="list-style-type: none">• 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	Текущий контроль при проведении: Устный опрос Ответы на контрольные вопросы на практических занятиях Промежуточная аттестация: Дифференцированный зачет: Тестирование
Освоенные умения:	
<ul style="list-style-type: none">• Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения	Текущий контроль: - <i>практические занятия;</i> - <i>практические задания;</i>

<p>жизненных и профессиональных целей;</p> <ul style="list-style-type: none"> • применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; • пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии. 	<p><i>Промежуточная аттестация:</i> <i>Дифференцированный зачет:</i> - Оценка результатов выполнения практической работы - Экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы</p>
--	---

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.05 «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена/программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС СПО по специальности 23.01.17 - «Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей» и разработана на основе требований ФГОС СПО с учетом Примерной основной образовательной программы по специальности 23.01.17 – «Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей».

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общепрофессионального цикла основной образовательной программы среднего профессионального образования в соответствии с ФГОС СПО по специальности 23.01.17 – «Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей».

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 8.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК, ЛР	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

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает элементы компетенций:

Перечень общих компетенций, элементы которых формируются в рамках учебной дисциплины:

Код	Наименование общих компетенций
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

1.4. Формы, периодичность и порядок текущего контроля и промежуточной аттестации

Реализация программы дисциплины «Физическая культура» сопровождается текущей и промежуточной аттестацией.

Текущий контроль проводится в формах:

◆ Опросы (устные)

◆ Оценка выполнения задания на практических занятиях

Периодичность текущего контроля каждое практическое занятие

Изучение дисциплины заканчивается промежуточной аттестацией в форме дифференцированного зачета в 6 семестре 3 курса обучения, которая установлена учебным планом.

Дифференцированный зачет проводится на последнем занятии за счет часов практических занятий.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в соответствии с фондом оценочных средств (ФОС) по дисциплине.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов		
	Всего	обязательные	вариативные
Общий объем образовательной программы учебной дисциплины (всего)	40	40	
в т.ч. в форме практической подготовки			
Обязательные аудиторные учебные занятия (всего)	40		
в том числе:			
теоретические занятия	-		
практические занятия (если предусмотрено)	38		
Самостоятельная работа (всего)	-	-	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2		

2.2. Распределение часов по курсам, семестрам в соответствии с учебным планом

Курс	Семестр	Общий объем образов. программы	Самостоятельная работа обучающихся	Обязательная аудиторная нагрузка					Промежуточная аттестация (форма)	
				Всего	в т.ч.					
					Теоретические занятия	Лабораторные занятия	Практические занятия	Курсовая работа		Консультации
3	5	22	-	22			22			Зачет
	6	18	-	18			18			Дифференцированный зачет
Всего часов		40	-	40			40			

2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	из них часов практической подготовки	Коды ПК, ОК и др, формируемые которыми способствуя элемент программы
5 семестр				
Тема 1. Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Обсуждение взаимосвязи физической культуры и получаемой профессии. Физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков. Понятия о теории тестов и оценок физической подготовленности. Совершенствование психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии. Применение приемов самоконтроля: пульс, ЧСС, внешние признаки утомляемости при выполнении физических упражнений. Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте и узкой опоре».</p>	8	8	ОК 8
	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 			
Практические занятия		8	8	
Практическое занятие № 1 «Обсуждение взаимосвязи физической культуры и		2	2	

	получаемой профессии».				
	Практическое занятие № 2 «Физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков. Понятия о теории тестов и оценок физической подготовленности».	2		2	
	Практическое занятие № 3 Совершенствование психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии. Применение приемов самоконтроля: пульс, ЧСС, внешние признаки утомляемости при выполнении физических упражнений.	2		2	
	Практическое занятие № 4 «Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте и узкой опоре».	2		2	
Тема 2. Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала Психическое здоровье и спорт. Сохранение психического здоровья средствами физической культуры. Комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения. Упражнения на развитие выносливости. Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда.	6		6	
	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.				ОК 8
	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.				
	Практические занятия	6		6	
Практическое занятие № 1 «Психическое здоровье и спорт. Сохранение психического здоровья средствами физической культуры. Комплекс	2		2		

	упражнений для снятия психоэмоционального напряжения».			
	Практическое занятие № 2 «Упражнения на развитие выносливости».	2	2	2
	Практическое занятие № 3 «Восстановление устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда»	2	2	2
	Содержание учебного материала	8	8	8
	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.			
	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.			
	Практические занятия	8	8	8
	Практическое занятие № 1 «Применение общих и профессиональных компетенций для достижения жизненных и профессиональных целей. Упражнения, способствующие развитию группы мышц участвующих в выполнении профессиональных навыков».	2	2	2
	Практическое занятие № 2 «Кросс по пересеченной местности».	2	2	2
	Практическое занятие № 3 «Бег на 150 м в заданное время».	2	2	2
	Практическое занятие № 4 «Прыжки в длину способом «согнув ноги». «Метание гранаты в цель». «Метание гранаты на дальность».	2	2	2
	Всего за 5 семестр	22	22	22
	6 семестр			
	Содержание учебного материала	16	16	16
	Знать:			
	– Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и			
Тема 3. Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей				ОК 8
Тема 3. Физкультурно-оздоровительные				ОК 8

<p>мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; – средства профилактики перенапряжения.</p>			
	<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>			
	<p>Практические занятия</p>	16		16
	<p>Практическое занятие № 5 «Челночный бег 3x10». «Прыжки на различные отрезки длины».</p>	2		2
	<p>Практическое занятие № 6 «Выполнение максимального количества элементарных движений».</p>	2		2
	<p>Практическое занятие № 7. «Опорные прыжки через гимнастического козла и коня». «Упражнения на снарядах».</p>	2		2
	<p>Практическое занятие № 8 «Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время». «Ходьба по гимнастическому бревну».</p>	2		2
	<p>Практическое занятие № 9 «Упражнения с гантелями».</p>	2		2
	<p>Практическое занятие № 10. «Упражнения на гимнастической скамейке». «Акробатические упражнения». «Упражнения в балансировании». «Упражнения на гимнастической стенке».</p>	2		2
	<p>Практическое занятие № 11 «Преодоление полосы препятствий». «Выполнение упражнений на развитие быстроты движений». «Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции».</p>	2		2
	<p>Практическое занятие № 12 «Выполнение упражнений на развитие частоты движений». «Броски мяча в корзину с различных расстояний».</p>	2		2
	<p>Промежуточная аттестация</p>	2		2
	<p>Дифференцированный зачет</p>		2	
<p>Всего за 6 семестр</p>		18		18

ОК 8

Всего за 3 курс обучения	40	40
Всего за учебную дисциплину	40	40

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы профессионального модуля должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

- спортивный зал;
- гимнастический зал;
- стадион.

Оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета

Спортивный зал:

- два щита баскетбольных;
- два кольца баскетбольных;
- разметка для двух площадок (баскетбол, волейбол);
- турник;
- шведская стенка;
- сетка волейбольная;
- мячи (футбольные, баскетбольные, волейбольные);
- скакалки;
- маты гимнастические;
- палки гимнастические;
- мини батут;
- гири 8кг; 16кг; 24кг;
- рулетка;
- комплект учебно - наглядных пособий;
- гранаты.

Гимнастического зала:

- два татами;
- маты гимнастические;
- перекладина;
- канат;
- платформы;
- гимнастические палки.

Стадион:

- 4 беговые дорожки по 150 м;
- футбольное поле;
- футбольные ворота;
- яма для прыжков с разбега в длину;
- дистанция для бега на 30 м;
- учебное место для челночного бега 3 по 10 м.;
- учебное место для прыжков с места.

Технические средства обучения:

- секундомер;
- табло механическое;
- музыкальный центр.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1 Основные источники:

1. Лях В.И. Физическая культура, 10-11 кл.М.: Изд. Просвещение, 2020г.