

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
РЕСПУБЛИКИ КОМИ
КОМИ РЕСПУБЛИКАСА ВЕЛӖДАН, НАУКА ДА ТОМ ЙӖЗ ПОЛИТИКА
МИНИСТЕРСТВО**

**Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сыктывкарский автомеханический техникум»**

**«СЫКТЫВКАРСА АВТОМЕХАНИЧЕСКӖЙ ТЕХНИКУМ»
УДЖСИКАСӖ ВЕЛӖДАН КАНМУ УЧРЕЖДЕНИЕ**

РЕКОМЕНДОВАНА

на заседании предметной

(цикловой) комиссии

20 мая 2022 г. протокол № 9

Председатель ПЦК Игошев Р.С.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГПОУ «Сыктывкарский
автомеханический техникум»

_____ И.В. Юрецкая

_____ 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ФК 00. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

23.01.06 Машинист дорожных и строительных машин

Сыктывкар

2022

Рабочая программа учебного предмета физическая культура, разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии среднего профессионального образования (далее СПО), 23.01.06 Машинист дорожных и строительных машин: Приказ Минобрнауки России от 02.08.2013 N695"Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 190629.01 Машинист дорожных и строительных машин" (Зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2013 N 29538)

Организация-разработчик: __ГПОУ «САТ»__

Разработчики: (ФИО) – Малышев П.К.

СОДЕРЖАНИЕ

стр.

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Содержание учебной дисциплины ФК 00. Физическая культура, 23.01.06 Машинист дорожных и строительных машин, направлено на формирование профессиональных и общих компетенций:

(Указать профессиональные и общие компетенции из ФГОС СПО данной специальности/профессии)

ПК 1.1	Определять техническое состояние автомобильных двигателей.
ПК 1.2.	Определять техническое состояние электрических и электронных систем автомобилей.
ПК 1.3.	Определять техническое состояние автомобильных трансмиссий.
ПК 1.4.	Определять техническое состояние ходовой части и механизмов управления автомобилей.
П.1.5.	Выявлять дефекты кузовов, кабин и платформ.
ПК 2.1	Осуществлять техническое обслуживание автомобильных двигателей.
ПК 2.2	Осуществлять техническое обслуживание электрических и электронных систем автомобилей.
ПК 2.3	Осуществлять техническое обслуживание автомобильных трансмиссий.
ПК 2.4	Осуществлять техническое обслуживание ходовой части и механизмов управления автомобилей.
ПК 2.5	Осуществлять техническое обслуживание автомобильных кузовов.
ПК 3.1	Производить текущий ремонт автомобильных двигателей.
ПК 3.2	Производить текущий ремонт узлов и элементов электрических и электронных систем автомобилей.
ПК 3.3	Производить текущий ремонт автомобильных трансмиссий.
ПК 3.4	Производить текущий ремонт ходовой части и механизмов управления автомобилей.
ПК 3.5	Производить ремонт и окраску кузовов
ОК 01	ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.
ОК 02	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
ОК 05	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК 00. Физическая культура.

название учебной дисциплины

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебного предмета является частью основной профессиональной образовательной программы (далее ОПОП) в соответствии с ФГОС по Физической культуре является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по профессии 23.01.06 Машинист дорожных и строительных машин, укрупненная группа 23.00.00. Техника и технологии наземного транспорта.

Рабочая программа учебной дисциплины ФК 00. Физическая культура может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке по рабочей профессии 23.01.06 Машинист дорожных и строительных машин

Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина входит в общепрофессиональный цикл .

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

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	У 1 Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	31 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
	У 2 Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	32 способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
	У 3 Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).	33 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
	У 4 выполнять простейшие	34 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
		35 основы здорового образа жизни;
		36 условия профессиональной

	приемы самомассажа и релаксации; У 5 проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; У 6 преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; У 7 выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; У 8 осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; У 9 выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;	деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) 37 средства профилактики перенапряжения.
--	--	---

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины

максимальной учебной нагрузки обучающегося **88 часов**, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **44 часа**;
- самостоятельной работы обучающегося **44 часов**

2. Структура и примерное содержание учебной дисциплины.

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	88
Обязательные аудиторные учебные занятия (всего)	44
в том числе:	
– лабораторные занятия	*
– практические занятия	44
– контрольные работы	*
– курсовая работа (проект)	*
Самостоятельная работа (всего)	44
в том числе:	
– самостоятельная работа над курсовым проектом (работой)	*
ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ в форме <i>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
Тема 1.1. Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности	Содержание	7	
	1. Практическое занятие Обсуждение взаимосвязи физической культуры и получаемой профессии	1	ОК 08.
	2. Практическая работа Физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков. Понятия о теории тестов и оценок физической подготовленности	2	
	3. Практическая работа Совершенствование психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии. Применение приемов самоконтроля: пульс, ЧСС, внешние признаки утомляемости при выполнении физических упражнений	2	
	4. Практическая работа «Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте и узкой опоре»	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	7	
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни	Содержание	10	
	1. Практическое занятие Психическое здоровье и спорт. Сохранение психического здоровья средствами физической культуры. Комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения.	4	ОК 08.
	2. Практическая работа «Упражнения на развитие выносливости»	4	
	3. Практическая работа «Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда».	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	10	
Тема 1.3. Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных	Содержание учебного материала	25	
	1. Практическое занятие Применение общих и профессиональных компетенций для достижения жизненных и профессиональных целей. Упражнения, способствующие развитию группы мышц участвующих в выполнении профессиональных навыков.	1	ОК 08.
	2. Практическая работа «Кросс по пересеченной местности».	1	ОК 08.

и профессиональных целей	3.	Практическая работа «Бег на 150 м в заданное время». Промежуточная аттестация	2	
	4.	Практическая работа «Прыжки в длину способом «согнув ноги»».	1	
	5.	Практическая работа «Метание гранаты в цель».	1	
	6.	Практическая работа «Метание гранаты на дальность».	1	
	7.	Практическая работа «Челночный бег 3х10».	1	
	8.	Практическая работа «Прыжки на различные отрезки длинны».	1	
	9.	Практическая работа «Выполнение максимального количества элементарных движений».	1	
	10.	Практическая работа «Опорные прыжки через гимнастического козла и коня».	2	
	11.	Практическая работа «Упражнения на снарядах». Промежуточная аттестация	1	
	12.	Практическая работа «Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время».	1	
	13.	Практическая работа «Ходьба по гимнастическому бревну».	1	
	14.	Практическая работа «Упражнения с гантелями».	1	
	15.	Практическая работа «Упражнения на гимнастической скамейке».	1	
	16.	Практическая работа «Акробатические упражнения».	1	
	17.	Практическая работа «Упражнения в балансировании».	1	
	18.	Практическая работа «Упражнения на гимнастической стенке».	1	
	19.	Практическая работа «Преодоление полосы препятствий».	1	
	20.	Практическая работа «Выполнение упражнений на развитие быстроты движений».	1	
	21.	Практическая работа «Броски мяча в корзину с различных расстояний».	1	
		Самостоятельная работа обучающихся	27	
		Дифференцированный зачет	2	
Всего:			44/44	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Образовательная организация для реализации учебного предмета

"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.

3.2.1. Печатные издания

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

3.2.2. 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 ОП. 05 Физическая культура.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования по выполнению контрольных нормативов, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь: – выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; – выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; – проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; – преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; – выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; – осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; – выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; – 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 (специальности). Знать: – влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; – способы контроля и оценки индивидуального	Итоговый контроль: - дифференцированный зачет Текущий контроль: - оценивание практических умений по выполнению физических упражнений; Промежуточный контроль: - сдача нормативов.

физического развития и физической подготовленности; – правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) – средства профилактики перенапряжения	
---	--