

Рассмотрено на заседании
ЦМК _____ дисциплин
Протокол № ____ от _____
Председатель ЦМК _____ / _____

«Утверждаю»
Заместитель директора по
УР ГБПОУ «КБКС»
_____/Е.В. Карачаева/

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» общеобразовательной профильной учебной дисциплины входит в общеобразовательный профессиональный цикл под индексом ОП.04 и составлена в соответствии с Требованиями к разработке и оформлению рабочих программ учебных дисциплин в КБКС, рассмотренными на заседании Методического совета ГБПОУ «КБКС» (протокол № ____ от «____» ____ 202__ г.) и утвержденными директором ГБПОУ «КБКС» по профессии: 23.01.17 «Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей»

Организация разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Кабардино-Балкарский колледж «Строитель»

Разработчик:

Индриев А.А., преподаватель ГБПОУ «КБКС»

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

<u>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</u>	ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.
<u>1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы</u>	Ошибка! Закладка не определена.
<u>1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины</u>	Ошибка! Закладка не определена.
<u>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</u>	ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.
<u>2.1. Трудоемкость освоения дисциплины</u>	Ошибка! Закладка не определена.
<u>2.2. Содержание дисциплины</u>	Ошибка! Закладка не определена.
<u>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ</u>	ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.
<u>3.1. Материально-техническое обеспечение</u>	Ошибка! Закладка не определена.
<u>3.2. Учебно-методическое обеспечение</u>	Ошибка! Закладка не определена.
<u>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</u>	ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ОП.04 Физическая культура»

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины «ОП.04 Физическая культура»: формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое самосовершенствование.

Дисциплина «ОП.04 Физическая культура» включена в обязательную часть общепрофессионального цикла образовательной программы.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представленными в матрице компетенций выпускника.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Код ОК	Уметь	Знать
ОП 02	владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план;	алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях;
ОК 04	взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;	методы работы в профессиональной и смежных сферах; психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;
ОК 08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни. средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	В т.ч. в форме практ. подготовки
Учебные занятия	34	34
Самостоятельная работа	-	-
Промежуточная аттестация	-	-
Всего	34	34

2.2. Содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий	Объем, ак. ч. / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 1.1. Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности	Содержание		
	Значение физической культуры в профессиональной деятельности. Характеристика и классификация упражнений с профессиональной направленностью. Формы, методы и условия, способствующие совершенствованию психофизиологических функций организма	2	ОП 02 ОП 04 ОП 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие 1. Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте и узкой опоре	2	
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни	Содержание		
	Психическое здоровье и спорт. Сохранение психического здоровья средствами физической культуры. Комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения	2	ОП 02 ОП 04 ОП 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие 2.Упражнения на развитие выносливости	2	
	Практическое занятие 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		
	Применение общих и профессиональных компетенций для достижения жизненных и профессиональных целей. Упражнения, способствующие развитию группы мышц участвующих в выполнении профессиональных навыков	2	ОП 02 ОП 04 ОП 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие 4. Кросс по пересеченной местности	2	
	Практическое занятие 5. Бег на 150 м в заданное время		
	Практическое занятие 6. Челночный бег 3x10	2	
	Практическое занятие 7. Метание гранаты в цель		
	Практическое занятие 8. Метание гранаты на дальность	2	
	Практическое занятие 9. Прыжки в длину способом «согнув ноги»		ОП 02

	Практическое занятие 10. Опорные прыжки через гимнастического козла и коня.	2	ОП 04 ОП 08
	Практическое занятие 11. Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время.	2	
	Практическое занятие 12. Упражнения на снарядах	2	
	Практическое занятие 13. Ходьба по гимнастическому бревну		
	Практическое занятие 14. Упражнения с гантелями	2	
	Практическое занятие 15. Упражнения на гимнастической скамейке		
	Практическое занятие 16. Акробатические упражнения	2	
	Практическое занятие 17. Упражнения на гимнастической стенке		
	Практическое занятие 18. Преодоление полосы препятствий	2	
	Практическое занятие 19. Выполнение упражнений на развитие быстроты движений		
	Практическое занятие 20. Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции	2	
	Практическое занятие 21. Выполнение упражнений на развитие частоты движений	2	
	Практическое занятие 22. Броски мяча в корзину с различных расстояний		
Промежуточная аттестация			
Всего: 34 часов		34	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Спортивный комплекс, оснащенный в соответствии с приложением 3 ПОП-П.

3.2. Учебно-методическое обеспечение

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организации выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные и/или электронные издания

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>

2. Конеева, Е. В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162>

3. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

4. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Показатели освоённости компетенций	Методы оценки
Знает: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	демонстрирует понимание значимости и роли физической культуры в различных областях жизни человека; соблюдает принципы здорового образа жизни	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов
Умеет: использовать физкультурно-оздоровительную	осуществляет правильный выбор и грамотное применение необходимых видов физкультурно-	Выполнение комплекса упражнений.

деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	оздоровительной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей	Выполнение контрольных нормативов с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма
---	--	---