

**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**

Утверждаю:  
Директор ГПОУ  
«Сыктывкарский автомеханический  
техникум» \_\_\_\_\_ И.В. Юрецкая  
Приказ №283 от 31 августа 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ФК 00. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**23.01.06 Машинист дорожных и строительных машин**

Сыктывкар

2021

Рабочая программа учебной дисциплины 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 учебной дисциплины 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
<b>ОК 08</b>	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

	<p>приемы самомассажа и релаксации;</p> <p>У 5 проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>У 6 преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p> <p>У 7 выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</p> <p>У 8 осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</p> <p>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;</p>	<p>деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)</p> <p>37 средства профилактики перенапряжения.</p>
--	--	---

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

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

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Образовательная организация для реализации учебной дисциплины "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
<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</li><li>– выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li><li>– проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</li><li>– преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</li><li>– выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</li><li>– осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</li><li>– 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;</li><li>– Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li><li>– Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li><li>– Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).</li></ul> <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</li><li>– способы контроля и оценки индивидуального</li></ul>	<p>Итоговый контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- дифференцированный зачет</li></ul> <p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- оценивание практических умений по выполнению физических упражнений;</li></ul> <p>Промежуточный контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- сдача нормативов.</li></ul>

<p>физического развития и физической подготовленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</li> <li>– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>– основы здорового образа жизни;</li> <li>– условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)</li> <li>– средства профилактики перенапряжения</li> </ul>	
---	--

Рассмотрено и принято  
на заседании предметно-цикловой  
комиссии 16 июня 2021 г. протокол № 9  
Председатель ПЦК Игошев Р.С.