

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Самарской области  
«Сызранский политехнический колледж»

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказ директора  
ГБПОУ «СПК»  
От 26.05.2022 № 125

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФК.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

обще профессиональный цикл  
программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих  
по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

Сызрань, 2022

## **РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ**

Цикловой комиссии  
профессионального цикла  
специальностей/профессии 15.02.01,  
20.02.04, 23.01.17, 23.02.02, 23.02.07  
Протокол заседания цикловой комиссии

от 23.05.2022 № 10  
Председатель ЦК Дронова С.В.

## **ОДОБРЕНО**

Методистом Инчаковым В.А.  
Экспертное заключение технической  
экспертизы рабочих программ ООП по  
профессии 23.01.17 Мастер по ремонту  
и обслуживанию автомобилей

от 24.05.2022

## **СОГЛАСОВАНО**

с АО «Экопром»  
Акт согласования ООП по профессии  
23.01.17 Мастер по ремонту и  
обслуживанию автомобилей

от 25.05.2022

Разработчик: Беликова Е.В., преподаватель ГБПОУ «СПК»

Рабочая программа разработана на основе:

– федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от «09» декабря 2016 г. № 1581,

– примерной основной образовательной программы по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей, зарегистрированной в государственном реестре примерных основных образовательных программ

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей в соответствии с требованиями ФГОС СПО.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>№ п/п</b>	<b>Название разделов</b>	<b>Стр.</b>
1	Общая характеристика примерной рабочей программы учебной дисциплины	4
2	Структура и содержание учебной дисциплины	5
3	Условия реализации программы учебной дисциплины	9
4	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	10
5	Приложение 1. Планирование учебных занятий с использованием активных и интерактивных форм и методов обучения	11

# 1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ФК.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1 Место дисциплины в структуре ППКРС:

Учебная дисциплина ФК.01 Физическая культура является обязательной частью общепрофессионального цикла ППКРС в соответствии с ФГОС по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей.

Учебная дисциплина ФК.01 Физическая культура обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций:

### 1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

#### Обязательная часть

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения:

- измерять параметры электрических цепей автомобилей;
- пользоваться измерительными приборами.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются знания:

- устройство и принцип действия электрических машин и электрооборудования автомобилей;
- устройство и конструктивные особенности узлов и элементов электрических и электронных систем;
- меры безопасности при работе с электрооборудованием и электрифицированными инструментами.

Вариативная часть направлена на расширение и углубление подготовки, определяемой содержанием обязательной части.

Содержание дисциплины должно быть ориентировано на подготовку студентов к освоению профессиональных модулей ППКРС по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей и формирование общих и профессиональных компетенций:

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной нагрузки	40
в том числе:	
теоретическое обучение	не предусмотрено
лабораторные работы	не предусмотрено
практические занятия	40
контрольные работы	не предусмотрено
курсовая работа (проект)	не предусмотрено
Самостоятельная работа студента (всего)	не предусмотрено
Самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	не предусмотрено
Консультации	не предусмотрено
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<b>Раздел 1. Физическая культура</b>		<b>40</b>		
<b>Тема 1.1. Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	не предусмотрено	ознакомительный	ОК 08
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Практические занятия:</b>	8		
	1. Обсуждение взаимосвязи физической культуры и получаемой профессии 2. Физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков. Понятия о теории тестов и оценок физической подготовленности 3. Совершенствование психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии. Применение приемов самоконтроля: пульс, ЧСС, внешние признаки утомляемости при выполнении физических упражнений 4. Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте и узкой опоре			
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено			
<b>Тема 1.2. Основы здорового образа жизни</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 08
	<b>Лабораторные работы:</b>	не предусмотрено		
	<b>Практическое занятие:</b>	6		
	1. Сохранение психического здоровья средствами физической культуры. Комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения. 2. Упражнения на развитие выносливости.			

	3. Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда			
	<b>Контрольные работы:</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Тема 1.3. Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 08
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Практическое занятие:</b>	26		
	1. Упражнения, способствующие развитию группы мышц участвующих в выполнении профессиональных навыков 2. Кросс по пересеченной местности. Бег на 150 м в заданное время 3. Прыжки в длину способом «согнув ноги» 4. Метание гранаты в цель. Метание гранаты на дальность 5. Челночный бег 3x10. Прыжки на различные отрезки длины 6. Выполнение максимального количества элементарных движений. Опорные прыжки через гимнастического козла и коня 7. Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время. Ходьба по гимнастическому бревну 8. Упражнения с гантелями. Упражнения на снарядах 9. Упражнения на гимнастической скамейке. Акробатические упражнения 10. Упражнения в балансировании. Упражнения на гимнастической стенке 11. Преодоление полосы препятствий 12. Выполнение упражнений на развитие быстроты движений. Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции 13. Выполнение упражнений на развитие частоты движений. Броски мяча в корзину с различных расстояний			

	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Тематика курсовой работы (проекта)</b>		не предусмотрено		
<b>Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом)</b>		не предусмотрено		
<b>Консультации</b>		не предусмотрено		
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>		не предусмотрено.		
<b>Всего:</b>		<b>40</b>		



### **3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1 Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения**

Спортивная инфраструктура, обеспечивающая 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:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования. — М., 2017.

##### **3.2.2 Дополнительные источники:**

1. Физическая культура: учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М.: КНОРУС, 2016/

## 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<b>Знания</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <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;</li> <li>– средства профилактики перенапряжения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– демонстрация знаний роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>– демонстрация знаний основ здорового образа жизни;</li> <li>– демонстрация знаний условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;</li> <li>– демонстрация знаний средств профилактики перенапряжения</li> </ul>	<p>Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся при:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнении практических заданий;</li> <li>– выполнении тестирования</li> <li>– проведении промежуточной аттестации.</li> </ul>
<b>Умения</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– демонстрация умений использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>– демонстрация умений применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>– демонстрация умений пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии</li> </ul>	<p>Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся при:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнении практических заданий;</li> <li>– выполнении тестирования</li> <li>– проведении промежуточной аттестации.</li> </ul>

**ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Активные и интерактивные формы и методы обучения	Формируемые компетенции
1.	Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте и узкой опоре	2	Деловая игра	ОК 08
2.	Метание гранаты в цель	2	Деловая игра	ОК 08
3.	Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время	2	Деловая игра	ОК 08