|  |  |
| --- | --- |
|  | **государственное автономное профессиональное**  **образовательное учреждение Самарской области**  **«Самарский колледж сервиса производственного оборудования имени Героя Российской Федерации**  **Е.В. Золотухина»** |

УТВЕРЖДАЮ

Приказ директора колледжа

от 25.05.2021 г. № 119/1

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММа УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

программа подготовки квалифицированных рабочих и служащих

среднего профессионального образования

по профессии

**26.01.09 Моторист судовой**

**2021 г.**

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИЫ** | **3** |
| 1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **4** |
| 1. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **7** |
| 1. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **8** |

1. **ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФК.00 Физическая культура**

* 1. **Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы  
подготовки квалифицированных рабочих, служащих (далее - ППКРС),  
разработанной в соответствии с Федеральными государственными  
образовательными стандартами по профессии среднего профессионального  
образования по профессии 26.01.09 Моторист судовой.

Учебная дисциплина «Физическая культура» наряду с учебными дисциплинами общепрофессионального цикла обеспечивает формирование общих и профессиональных компетенций для дальнейшего освоения профессиональных модулей.

**1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Код ПК, ОК** | **Умения** | **Знания** |
| ОК 01-06 | 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 |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды учебной работы** | **Объём в часах** |
| **Объем учебной дисциплины** | **80** |
| **Самостоятельная работа** | 40 |
| в том числе: | |
| теоретическое обучение | - |
| Практические занятия | 40 |
| **Промежуточная аттестация** | **2** |

* 1. **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 учебного материала** | | | **8** | |  |
| 1. | **Значение физической культуры в профессиональной деятельности.** Взаимосвязь физической культуры и получаемой профессии | | 1 | | ОК1-6 |
| 2. | **Характеристика и классификация упражнений с профессиональной направленностью.** Физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков. Понятия о теории тестов и оценок физической подготовленности | | 1 | |
| 3. | **Формы, методы и условия, способствующие совершенствованию психофизиологических функций организма.** Формы и методы совершенствования психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии Мастер отделочных строительных работ. Применение приемов самоконтроля: пульс, ЧСС, внешние признаки утомляемости при выполнении физических упражнений | | 1 | |
| 4. | **Практическая работа** «Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте и узкой опоре» | | 1 | |
| **Тема 1.2.**  Основы здорового образа жизни | **Содержание учебного материала** | | | **7** |  | |
| 1. | | **Психическое здоровье и спорт.** Сохранение психического здоровья средствами физической культуры. Комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения. | 1 | ОК1-6 | |
| 2. | | **Практическая работа** «Упражнения на развитие выносливости» | 1 |
| 3. | | **Практическая работа** «Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда». | 1 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | | **40** |  | |
| **Тема 1.3.**  Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | **Содержание учебного материала** | | |  |  | |
| 1. | | **Применение общих и профессиональных компетенций для достижения жизненных и профессиональных целей.** Упражнения, способствующие развитию группы мышц участвующих в выполнении профессиональных навыков. | 1 | ОК1-6 | |
| 2. | | **Практическая работа** «Кросс по пересеченной местности». | 1 | ОК1-6 | |
| 3. | | **Практическая работа** «Бег на 150 м в заданное время». | 1 |
| 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». | 2 |
| 8. | | **Практическая работа** «Прыжки на различные отрезки длинны». | 2 |
| 9. | | **Практическая работа** «Выполнение максимального количества элементарных движений». | 2 |
| 10. | | **Практическая работа** «Опорные прыжки через гимнастического козла и коня». | 2 |
| 11. | | **Практическая работа** «Упражнения на снарядах». | 2 |
| 12. | | **Практическая работа** «Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время». | 2 |
| 13. | | **Практическая работа** «Ходьба по гимнастическому бревну». | 2 |
| 14. | | **Практическая работа** «Упражнения с гантелями». | 2 |
| 15. | | **Практическая работа** «Упражнения на гимнастической скамейке». | 2 |
| 16. | | **Практическая работа** «Акробатические упражнения». | 2 |
| 17. | | **Практическая работа** «Упражнения в балансировании». | 2 |
| 18. | | **Практическая работа** «Упражнения на гимнастической стенке». | 2 |
| 19. | | **Практическая работа** «Преодоление полосы препятствий». | 2 |
| 20. | | **Практическая работа** «Выполнение упражнений на развитие быстроты движений». | 2 |
| 21. | | **Практическая работа** «Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции». | 2 |
| 22. | | **Практическая работа** «Выполнение упражнений на развитие частоты движений». | 2 |
| 23. | | **Практическая работа** «Броски мяча в корзину с различных расстояний». | 2 |
| **Промежуточная аттестация** | | | | **2** |  | |
| **Всего:** | | | | **80** |  | |

1. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
   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.

* + 1. **Печатные издания**

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

* + 1. **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**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения** | **Критерии оценки** | **Методы оценки** |
| **Умения:**  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 | * выполнение упражнений, способствующих развитию группы мышц, участвующих в трудовой деятельности; * сохранение и укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры; * поддержание уровня физической подготовленности для успешной реализации профессиональной деятельности | Оценка результатов выполнения практических заданий |
| **Знания:**  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 | * перечисление физических упражнений, направленных на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков; * перечисление критериев здоровья человека; * характеристика неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда; * перечисление форм и методов совершенствования психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии; * представление о взаимосвязи физической культуры и получаемой профессии; * представление о профессиональных заболеваниях; * представление о медико-гигиенических средствах восстановления организма | Тестирование |