



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

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

УТВЕРЖДАЮ
Приказ директора
от 01.06.2022г. №148/2-од

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программа подготовки квалифицированных рабочих и служащих

среднего профессионального образования

по профессии

26.01.09 Моторист судовой

Самара, 2022г.

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ФК.00 Физическая культура

1.1. Место предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы

Рабочая программа учебного предмета 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 судовождения.

Учебный предмет «Физическая культура» наряду с учебными предметами общепрофессионального цикла обеспечивает формирование общих и профессиональных компетенций для дальнейшего освоения профессиональных модулей.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения:

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 УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объём в часах
Объем учебного предмета	80
Самостоятельная работа	40
теоретическое обучение	-
Практические занятия	40
Промежуточная аттестация	2

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета

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	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

здоровья, достижения жизненных и професси- ональных целей	2.	Практическая работа «Кросс по пересеченной местности».	1	OK1-6
	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 движе- ний».	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	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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., 2019.

3.2.2. Электронные издания

Физическая культура: учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М.: КНОРУС, 2019 – 256 с. (Среднее профессиональное образование) /

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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