**Приложение 5.5**

**к ООП по профессии**

***23.01.10 Слесарь по обслуживанию и ремонту подвижного состава***

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММа УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ФК.00 Физическая культура»**

**2024 год**

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **стр.** |
| 1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ………………………….……………..…………….………….**
 | 3 |
| 1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ………...........**
 | 5 |
| 1. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ……………………**
 | 7 |
| 1. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ……………………………………………………………..…….**
 | 8 |

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
	1. **Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является обязательной частью общепрофессионального цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 23.01.10 Слесарь по обслуживанию и ремонту подвижного состава.

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 08 | 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 | 4 |
| практические занятия | 32 |
| **Промежуточная аттестация в форме *дифференцированного зачета***  |  |

* 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** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Тема 1.1.****Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности** | **Содержание**  | **3** |  |
| 1. | **Значение физической культуры в профессиональной деятельности.** Взаимосвязь физической культуры и получаемой профессии. | 2 | ОК 08 |
| 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. |
| 3. | **Формы, методы и условия, способствующие совершенствованию психофизиологических функций организма.** Формы и методы совершенствования психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии. Применение приемов самоконтроля: пульс, ЧСС, внешние признаки утомляемости при выполнении физических упражнений. | 1 |
| **Тема 1.2.****Основы здорового образа жизни** | **Содержание**  | **1** |  |
| 1. | **Психическое здоровье и спорт.** Сохранение психического здоровья средствами физической культуры. Комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения. | 1 | ОК 08 |
| **Тема 1.3.****Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей** | **Содержание учебного материала** | **34** |  |
| 1. | **Практическое занятие.** Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте и узкой опоре. | 2 | ОК 08 |
| 2. | **Практическое занятие.** Упражнения на развитие выносливости. | 1 |
| 3. | **Практическое занятие.** Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда. | 1 |
| 4. | **Практическое занятие** Упражнения, способствующие развитию группы мышц участвующих в выполнении профессиональных навыков. | 2 |
| 5. | **Практическое занятие.** Попеременный двухшажный ход. Прохождение тренировочной дистанции 3 км. | 2 |
| 6. | **Практическое занятие.** Преодоление подъемов и препятствий. Горнолыжная подготовка. | 2 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
|  | 7. | **Практическое занятие.** Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. | 2 | ОК.08 |
| 8. | **Практическое занятие.** Одновременные и попеременные лыжные ходы. Горнолыжная подготовка. | 2 |
| 9. | **Практическое занятие.** Совершенствование изученных лыжных ходов. Горнолыжная подготовка. | 2 |
| 10. | **Практическое занятие.** Попеременный двухшажный ход. Горнолыжная подготовка. | 2 |
| 11 | **Практическое занятие.** Прохождение тренировочной дистанции 3 км. | 2 |
| 12. | **Практическое занятие.** Выполнение максимального количества элементарных движений. | 1 |
| 13. | **Практическое занятие.** Опорные прыжки через гимнастического козла и коня. | 1 |
| 14. | **Практическое занятие.** Упражнения на снарядах. | 1 |
| 15. | **Практическое занятие.** Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время. | 1 |
| 16. | **Практическое занятие.** Упражнения с гантелями. | 1 |
| 17. | **Практическое занятие.** Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 |
| 18. | **Практическое занятие.** Акробатические упражнения. | 1 |
| 19. | **Практическое занятие.** Упражнения в балансировании. | 1 |
| 20. | **Практическое занятие.** Упражнения на гимнастической стенке. | 1 |
| 21. | **Практическое занятие.** Преодоление полосы препятствий. | 1 |
| 22. | **Практическое занятие.** Выполнение упражнений на развитие быстроты движений. | 1 |
| 23 | **Практическое занятие.** Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции. | 1 |
| 24 | **Практическое занятие.** Выполнение упражнений на развитие частоты движений. | 1 |
| 25 | **Практическое занятие.** Броски мяча в корзину с различных расстояний. | 1 |
| **Самостоятельная работа** | **Самостоятельная работа обучающихся**Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях. Написание реферата. Выполнение упражнений по общей физической подготовке. | **40** |  |
| **Промежуточная аттестация** |  | **2** |  |
| **Всего:** | **80** |  |

1. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ 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**
	1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования/ А.А. Бишаева. ‑ 4-е изд., стер. ‑ М.: Издательский центр «Академия», 2018.‑ 320 с.
		1. **Электронные издания**
		2. 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 |