

Приложение к ОПОП по профессии
23.01.01 Оператор транспортного терминала

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ТЕХНИКУМ «АВТОСЕРВИС»
(МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПРИКЛАДНЫХ КВАЛИФИКАЦИЙ)»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ФК.00. «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для подготовки квалифицированных рабочих
по профессии ФГОС СПО

23.01.01 Оператор транспортного терминала

СРОК ОБУЧЕНИЯ – 2 ГОДА 10 МЕСЯЦЕВ

Программа учебной дисциплины ФК.00. «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии **23.01.01 «Оператор транспортного терминала».**

Организация-разработчик:

СПб ГБПОУ «Техникум «Автосервис» (МЦПК)»

Разработчик:

Романова Е.Ю. - преподаватель физической культуры СПб ГБПОУ «Техникум «Автосервис» (МЦПК)»

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании Методической комиссии

Протокол № _____

от «___» _____ 20__

Председатель _____

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС СПО 23.01.01 Оператор транспортного терминала, входящей в состав укрупненной группы профессий 23.00.00 Техника и технологии наземного транспорта.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в СПб ГБПОУ «Техникум «Автосервис» (МЦПК)».

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки рабочих, служащих: дисциплина входит в профессиональный цикл.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

Код	Наименование общих компетенций
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем
ОК 3	Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы
ОК 6	Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, с руководством, с клиентами
ОК 7	Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей)

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 92 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 46 часов;

самостоятельной работы обучающегося - 46 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	92
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	46
в том числе:	
практические занятия	46
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	46
в том числе:	
Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях	46
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Введение		2/2/4	
	Содержание учебного материала	2	
	Основы здорового образа жизни. Личная гигиена на уроках физкультуры. Влияние физкультуры на здоровье человека. Сдача норм ГТО.		2
	Самостоятельная работа обучающихся: - определить уровень собственного здоровья по тестам (приседания за 30 сек.) - развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями (завести дневник двигательного режима)	2	
Тема 1. Легкая атлетика		12/12/24	
	Практические занятия:	12	
	№1. Кроссовая подготовка		
	№2. Отработка высокого и низкого старта		
	№3. Стартовый разгон и финиширование		
	№4. Бег на 100 метров (девушки) и на 200 (юноши)		
	№5. Эстафетный бег 4 по 100 метров (девушки) и 4 по 400 (юноши)		
	№6. Бег на 100 м. - результат		
	№7. Равномерный бег на дистанцию 2000 метров (девушки) и 3000 метров (юноши)		
	№8. Специальные прыжковые упражнения.		
	№9. Прыжки в длину с места на результат.		
	№10. Метание мяча на меткость.		
	№11. Метание мяча на дальность.		
№12. Дыхательные упражнения			

	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня; - самостоятельное проведение учащимися комплексов физических упражнений; - выполнение определенных упражнений, направленных на развитие мышц; - закрепление техники выполнения движений; - самостоятельная разработка занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду легкой атлетики (конспект) 	12	
Тема 2. Атлетическая гимнастика		10/10/20	
	Практические занятия	10	
	№13. Ознакомление с техникой безопасности на занятиях		
	№14. Круговая тренировка		
	№15. Комплекс упражнений с отягощением (гиря)		
	№16. Развитие выносливости.		
	№17. Комплекс упражнений с отягощением (штанга)		
	№18. Соединение элементов атлетических упражнений.		
	№19. Работа на тренажерах.		
	№20. Работа на тренажерах.		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно продолжать совершенствование упражнений на тренажерах - закрепление техники выполнения упражнений. - самостоятельное выполнение комплекса гимнастических упражнений - выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных заданий. - самостоятельная разработка занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (конспект) 	10	

Тема 3. Спортивные игры		22/22/44
	Практические занятия	20
		Волейбол – 4 час.
	№21.	Передачи мяча. Нападающий удар. Блокирование.
	№22.	Техника игры в нападении, защите.
	№23.	Двусторонняя игра. Судейство.
	№24.	Двусторонняя игра. Судейство
		Баскетбол – 4 час.
	№25.	Передачи мяча, перемещения с мячом. Игра.
	№26.	Тактика игры в защите.
	№27.	Тактика игры в нападении.
	№28.	Двусторонняя игра. Судейство.
		Настольный теннис – 4 час.
	№29.	Технико-тактические приемы.
	№30.	Игра на счет только срезами.
	№31.	Игра на счет в левую половину стола.
	№32.	Двусторонняя игра. Судейство.
	Футбол – 3 час.	
№33.	Игра в стенку.	
№34.	Тактика игры в нападении.	
№35.	Тактика игры в защите. Двусторонняя игра. Судейство.	
	Самостоятельная работа обучающихся: - самостоятельная отработка навыков ударов - самостоятельная разработка фрагмента занятия по изучаемой теме - выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий - закрепление способов бросков мяча в корзину - отработка ударов мячом - повторение правил игры в волейбол, баскетбол	22

	<ul style="list-style-type: none"> - самостоятельная разработка упражнений утренней гимнастики. - самостоятельная разработка занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (конспект) 		
	Дифференцированный зачет.	2	
	Всего:	46/46/92	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация учебной дисциплины требует наличия:

Спортивный комплекс:

спортивный зал;

открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

Спортивное оборудование:

Баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны, сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон; оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплексом различных отягощений); оборудование для занятий аэробикой (скакалки, гимнастические коврики); гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Физическая культура: учебник для студентов учреждений СПО / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиеви́ч. - Москва: Академия, 2017.

ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЫ:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики [http. // sport.Minstm.gov .ru](http://sport.Minstm.gov.ru).
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы [http: // www.mosSPORT.ru](http://www.mosSPORT.ru)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	- практические задания - самостоятельная работа - Дифференцированный зачет
Должен уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	- практические задания - самостоятельная работа - Дифференцированный зачет