

Министерство образования и науки Республики Марий Эл
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Республики Марий Эл «Автомобильный техникум»

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФК. 00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по
профессии

**38.01.01 Оператор диспетчерской (производственно- диспетчерской)
службы**

2023 г.

РАССМОТРЕНА
на заседании ЦМК
общеобразовательного цикла
Протокол № 6
от «19» января 2013 г.
Председатель Т.В.Максимова



Заместитель директора по УМР
О.Н.Федотова

2013 г.

Разработчик:
Коньшев А.Ю., руководитель физического воспитания, преподаватель физической культуры ГБПОУ Республики Марий Эл «Автоторожный техникум»

Рабочая программа учебной дисциплины **ФК.00.Физическая культура** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии среднего профессионального образования (далее СПО) **38.01.01 Оператор диспетчерской (производственно- диспетчерской) службы.**

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы среднего профессионального образования (программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих) по профессии **38.01.01 Оператор диспетчерской (производственно-диспетчерской) службы.**

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в раздел «Физическая культура».

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

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

-основы здорового образа жизни.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 80 часов, в том числе:

-обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 40 часов;

-самостоятельной работы обучающегося 40 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	
Максимальная учебная нагрузка (всего)	80
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
в том числе:	
практические занятия	40
контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	40
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Коды формируемых компетенций
	5 семестр			
	Раздел 1. Легкая атлетика			
Тема 1.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Развитие двигательных качеств.	Практические занятия		12	ОК 1-7
	1	Техника среднего, низкого, высокого старта.	1	
	2	Специальные и подготовительные беговые упражнения.	1	
	3	Бег на короткие дистанции- 60,100 м.	1	
	4	Финиширование на коротких, средних дистанциях.	1	
	5	Равномерный бег на дистанцию до 1500(дев.), 3000(юн.) м, кроссовый бег.	1	
	6	Техника и тактика бега на средние и длинные дистанции, финиширование.	1	
	7	Бег на выносливость в медленном и среднем темпе до 20 мин.	1	
	8	Общая физическая подготовка на спортивных снарядах, тренажёрах. Силовые упражнения в парах.	1	
	9	Спортивные игры по выбору - волейбол, бадминтон, мини-футбол и др. ОФП с гантелями.	1	
	10	Эстафетный бег на 100,400 м; передача эстафетной палочки. Развитие скоростных качеств.	1	
	11	Развитие общей и специальной выносливости-эстафеты.	1	
	12	Сдача нормативов по легкой атлетике в беге на короткие, средние и длинные дистанции.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся		12	
		1-2 Развитие силы рук, пл /пояса- подтягивания на высокой/ низкой перекладине (по нормативам).	2	
		3-4 Составление комплекса упражнений (3-4) для л/а разминки.	2	
		5-8 Самостоятельные занятия в кружках и секциях - развитие физических качеств.	4	
	9-10 Тренировки в оздоровительном беге в м/т до 1 км.	2		
	11-12 Развитие скоростно-силовых качеств - выполнение бега на отрезках 30 м, 60 м, челночный бег 4*10 и 10*10 м.	2		
Тема 1.2. Метание гранаты	Практические занятия		2	
	13	С/у для рук, плечевого пояса, спины. Повторение техники метания гранаты с места, с разбега.	1	
	14	Сдача нормативов по метанию гранаты. С/у для мышц рук, пл/пояса. Т.Б.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Имитация метания гранаты любым способом.	1	

	2	Составление комплекса упражнений по коррекции отстающих групп мышц.	1	
Тема 2.1. Спортивная гимнастика. Развитие двигательных качеств.	Раздел 2. Гимнастика		12	
	Практические занятия		6	ОК 1-7
	15	Эстафеты с бегом, с предметами (мячами, скамейками, обручами), с лазаньем на шведской стенке и др.	1	
	16	ОРУ в движении. Упражнения в парах на ловкость, силу.	1	
	17	Упражнения для развития гибкости.	1	
	18	Упражнения для профилактики плоскостопия, для формирования правильной осанки.	1	
	19	Упражнения для воспитания и развития вестибулярной устойчивости - спец. упражнения на шведской стенке.	1	
	20	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, бедра, ног, голени, спины, рук, плечевого пояса.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся		6	
	1	Составить и показать 3-4 упражнения для улучшения координации движений.	1	
	2	Подготовить доклад, сообщение. кроссворд по теме.	1	
3- 4	Самостоятельные занятия в кружках и секциях - развитие физических качеств, отработка сложных элементов.	2		
5-6	Развитие гибкости суставов - выполнение серии упражнений на общую гибкость.	2		
Тема 3.1. Волейбол. Развитие двигательных качеств.	Раздел 3. Спортивные игры		28	
	Практические занятия		7	ОК 1-7
	21	Техника игры в волейбол. Игровые приёмы с мячом и без мяча. Перемещение игрока с мячом.	1	
	22	Приём и передача мяча в парах, тройках сверху и снизу. Учебная игра	1	
	23	Приём и передача мяча сверху, снизу через сетку - на месте, в движении (в парах, тройках).	1	
	24	Верхняя прямая, нижняя прямая подача мяча. Учебная игра	1	
	25	Правила игры. С/у с мячами в парах. Жестикуляция судьи.	1	
	26	Нападающий удар, блокирование мяча, с/у в парах. Учебная игра	1	
	27	Контрольные нормативы: передача мяча над собой; в парах через сетку снизу и сверху; подача мяча любым способом.	1	

	Самостоятельная работа обучающихся		7
	1	Развитие ловкости, координации-прыжки с поворотом с изменением положения рук и ног (с хлопками за спиной, над головой) 20-24 р.	1
	2	Развитие быстроты, силы мышц ног – прыжки с подтягиванием коленей к груди 3-4 р.*6-8 раз.	1
	3	Развитие скоростно-силовых качеств - упор присев / упор лежа (упр. «лягушка») 2 р.*8 р.	1
	4	Укрепление мышц ног и бедра, ССС - прыжки через скакалку на правой, левой, на двух ногах, вперёд, назад по 30-40 раз каждым способом.	1
	5	Укрепление мышц ног, стопы и бедра - приседания на правой, левой ноге – упр. «пистолет» - 2 р.*4 -5 р.	1
	6	Самостоятельные занятия в кружках и секциях - развитие физических качеств.	1
	7	Правила проведения соревнований по волейболу, жесты судьи.	1
Тема 3.2. Баскетбол. Развитие двигательных качеств.	Практические занятия		7
	28	Техника игры в баскетбол. Игровые приёмы с мячом и без мяча. Стойки игрока, перемещения. Специальные упражнения с мячом.	1
	29	Ведение мяча шагом и бегом. ОФП для кистей и пальцев рук. Учебная игра.	1
	30	Передача и ловля мяча различным способом - на месте и в движении. Учебная игра.	1
	31	Эстафеты с ведением, передачей и ловлей мяча, совершенствование навыков ведения мяча.	1
	32	Упрощенные правила игры. Жестикуляция судьи, судейство игры в баскетбол.	1
	33	Ведение, бросок в кольцо. Ловля и добивание мяча после неточного броска. Учебная игра.	1
	34	Контрольные нормативы: ведение мяча с изменением направления (челночный бег), выполнение передачи мяча на точность и скорость (упр. «зигзаг»), выполнение штрафных бросков.	1
	Самостоятельная работа обучающихся		7
	1	Укрепления кистей и пальцев рук - отжимания от стены на пальцах 20-30 раз *2 р.	1
	2	Развитие ловкости, координации- прыжки с поворотом на 360,180 градусов влево и вправо по 6-8 раз.	1
	3	Развитие гибкости, ловкости- выпрыгивания из полного приседа - руки вверх 2р.*6-8 р.	1
	4	Укрепление мышц ног и бедра, ССС - прыжки через скакалку на правой , левой, на двух ногах до 200 р.	1
	5	Имитация передачи мяча и броска в кольцо различными способами по 5-6 раз.	1
	6	Правила проведения соревнований по баскетболу, правила игры, жесты судьи.	1
7	Самостоятельные занятия в кружках и секциях - развитие физических качеств.	1	

		Раздел 4.Профессионально- прикладная физическая подготовка - ППФП	14	
Тема 4.1. ППФП		Практические занятия	6	ОК 1-7
	35	Упражнения для развития общей выносливости - специальные беговые упражнения, эстафеты (прыжки через скакалку, упражнения с отягощениями, набивными мячами). Спортивные игры.	1	
	36	Упражнения для развития силы рук, кистей, плечевого пояса- с гантелями, гириями, на тренажёрах, с набивными мячами. Спортивные игры.	1	
	37	Упражнения для развития силы ног, бедра- приседания с отягощениями и без, бег с различными заданиями, приседы на 1,2-х ногах. Спортивные игры.	1	
	38	Упражнения для развития координационных способностей и вестибулярной устойчивости (прыжки с поворотом на 360,180,90 градусов; спец/упражнения с 2-мя мячами одновременно – ведение, передачи ловля мячей в парах).	1	
	39	Преодоление полосы препятствий (бег, подтягивание, прыжки, ОФП, упр. с мячами).	1	
		Самостоятельная работа обучающихся	6	
	1-2	Самостоятельные занятия в кружках и секциях - развитие физических качеств.	2	
	3	Укрепления мышц спины и бр/пресса, развитие силы - упражнение «лягушка» 15-20 раз.	1	
	4	Подготовить доклад, сообщение, кроссворд по теме.	1	
	5-6	Укрепление мышечного корсета-упражнения для коррекции осанки 4-6 упр. по 6-8 повторов.	2	
	40	Дифференцированный зачёт.	1	
Всего	40		80	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличие спортивного зала, стадиона с элементами полосы препятствий.

Оборудование спортивного зала:

- брусья параллельные;
- гимнастический ковёр, маты спортивные
- перекладина высокая и низкая для подтягивания
- скамейки гимнастические
- тренажеры спортивные (беговая дорожка, велотренажёр, эллипсоид, силовой тренажёр)
- гири (16,24,32 кг), гантели (1,5;2;3;4 кг), штанги разного веса с комплектом блинов
- скамья силовая (под штангу)
- стол для настольного тенниса

Технические средства обучения:

- музыкальный центр;
- DVD - плеер.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Физическая культура: Учебник для студентов учреждений СПО/А. А. Бишаева, – 7-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2020.- 320с.

Дополнительные источники:

1. Физическая культура: - М.: Просвещение, 2008.
2. Твой олимпийский учебник: учебное пособие для олимпийского образования/В.С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России.-23 изд., перераб. и доп.-М.: Советский спорт,2011.- 152 с.: ил.
- 3.П.А.Киселёв, С.Б.Киселёва - Справочник учителя физической культуры - Волгоград, «Учитель», 2008.
- 4.Настольная книга учителя физической культуры-М. «Глобус»,2008.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения: - использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Знания: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Текущий контроль: практические занятия; внеаудиторная самостоятельная работа. Промежуточный контроль: выполнение контрольных нормативов, зачеты Итоговый контроль: дифференцированный зачет.