

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

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФК. ОО ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по
профессии

38.01.01 Оператор диспетчерской (производственно- диспетчерской)
службы

2025 г.

РАССМОТРЕНА
на заседании ЦМК
общеобразовательного цикла
Протокол № 1
от « 04 » 09 2025 г.
Председатель Е.А.Щуцинова

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по УМР
О.А. Федотова
2025 г.



Разработчик:
Коньшев А.Ю., руководитель физического воспитания, преподаватель физической культуры ГБПОУ Республики Марий Эл «Автомобильный 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 и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	
Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Содержание учебного материала	38	ОК 1-7	
	1.	Т.Б.		2
	2.	Практическая работа «Кросс».		2
	3.	Практическая работа «Бег на 100 м».		2
	4.	Практическая работа Прыжки в длину		2
	5.	Практическая работа «Челночный бег».		2
	6.	Практическая работа «Акробатические упражнения».		2
	7.	Практическая работа «Выполнение упражнений на развитие быстроты».		2
	8.	Практическая работа «Броски мяча в корзину».		2
	9.	Практическая работа «Повороты на месте переступанием. Техника безопасности»		2
	10.	Практическая работа «Совершенствование подъема и спуска»		2
	11.	Практическая работа «Равномерное прохождение дистанции»		2
	12.	Практическая работа «Развитие качеств скоростной выносливости»		2
	13.	Практическая работа «Совершенствование преодоления препятствий»		2
	14.	Практическая работа «Передача мяча двумя руками сверху и снизу»		2
	15.	Практическая работа «Верхняя и прямая подача»		2
	16.	Практическая работа «Тактика игры в защите»		2
	17.	Практическая работа «Нападающий удар»		2
	18.	Практическая работа «Блокирование»		2
19.	Практическая работа «Двухсторонняя игра»	2		
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)		2		
Всего:		40		

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: базовый уровень : учебник для образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего профессионального образования /В.И.Лях. – 2-е изд., стер. – Москва: «Просвещение», 2025.- 287с.

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.