

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Рябиченко Сергей Николаевич

Должность: Директор

Дата подписания: 16.09.2023 12:37:30

Уникальный программный ключ:

3143b550cd4cbc5ce335fc548df5818670c6c49

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
«КРАСНОДАРСКИЙ МОНТАЖНЫЙ ТЕХНИКУМ»
(ГБПОУ КК КМТ)**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины ФК 00 Физическая культура
по профессии 46.01.03 Делопроизводитель

Рассмотрена
на заседании цикловой методической
комиссии ФК и БЖ
Протокол от 05.06. 2025 №10
Председатель Андриющенко Т.Н.

Утверждена
Приказом директора
ГБПОУ КК «КМТ»
от 30 июня 2023 г. № 663

Одобрена
на заседании педагогического совета
протокол от 30 июня 2023 г. № 8

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 46.01.03 Делопроизводитель, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 03 июня 2013 г. №466, зарегистрированного в Министерстве юстиции Российской Федерации (рег. №18174 от 17 августа 2010 г), укрупненная группа профессий, специальностей 46.00.00 История и археология.

Организация - разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Краснодарского края «Краснодарский монтажный техникум»

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

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью ООП ППКРС в соответствии с ФГОС СПО по профессии 46.01.03 Делопроизводитель.

1.2. Место 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:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Формируемые компетенции:

Общие компетенции:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность <*>, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	ЛР 1
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций	ЛР 2
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих	ЛР 3
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»	ЛР 4
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической	ЛР 5

памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России	
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях	ЛР 6
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР 7
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства	ЛР 8
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	ЛР 9
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой	ЛР 10
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры	ЛР 11
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания	ЛР 12
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности	
Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности	ЛР 13
Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности	ЛР 14
Проявляющий гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем	ЛР 15
Принимающий основы экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, применяющий опыт экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях и профессиональной деятельности	ЛР 16
Проявляющий ценностное отношение к культуре и искусству, к культуре речи и культуре поведения, к красоте и гармонии	ЛР 17

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	124
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	62
в том числе:	
лабораторные занятия	
практические занятия	62
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	62
Промежуточная аттестация в форме зачета и дифференцированного зачета	

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 часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<p>Тема 1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</p>	<p>Содержание учебного материала</p>	10	
	<p>Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта. Совершенствование техники бега на средние дистанции (старт, разбег, финиширование). Совершенствование техники бега на выносливость: старт, бег по дистанции, финиширование. Развитие скоростной выносливости. Упражнения на координацию движений. Повышение уровня общей физической подготовки (далее - ОФП) (специальные беговые упражнения, выносливость, скоростно-силовых качества). Обучение техники прыжка в длину с места. Разучивание комплексов специальных упражнений. Выполнение контрольных нормативов (далее - КН) и тестов ГТО: - бег на 100м – тест ГТО; - прыжок в длину с места и разбега – тест ГТО; - сгибание, разгибание рук в висе на перекладине – тест ГТО;</p>		
	<p>Практические занятия</p>		
	<p>Обучение техники бега на короткие дистанции</p>		
	<p>Совершенствование техники бега на выносливость</p>		
	<p>Беговые и прыжковые упражнения</p>		
	<p>Тест ГТО - бег на 100 м</p>		
	<p>Прыжки в длину</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p>		
	<p>ТБ на площадках. Беговые и прыжковые упражнения</p>		
	<p>Тест ГТО - бег на 100 м</p>		
	<p>Тест ГТО - прыжок в длину</p>		
	<p>Кроссовая подготовка – 4-7 мин</p>		
	<p>ТБ на площадках. Беговые и прыжковые упражнения Тест ГТО - бег на 100м. Прыжки в длину</p>		

Тема 2 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ПФП). ОФП	Содержание учебного материала		
	Техника безопасности на занятиях профессиональная физическая подготовка далее – ПФП). ОФП. Специальная физическая подготовка (СФП). Работа на высотных тренажерах. Упражнения на многопролетных снарядах, перекладине, брусках. Работа с гантелями и отягощениями. Тесты по ПФП на развитие выносливости, координации, ориентации в пространстве. Использование соревновательного метода, круговой тренировки, поточного метода при проведении занятий. Выполнение контрольного норматива (КН): - бег 10х10м		
	Практические занятия	10	
	Упражнения на многопролетных снарядах, перекладине, брусках		
	Работа с гантелями и отягощениями		
	Контрольный норматив - бег 10х10 м. Скоростная подготовка		
	Упражнения на перекладине		
	Работа с гантелями и отягощениями	10	2
	Самостоятельная работа обучающихся		
	КН - бег 10х10 м. Скоростная подготовка		
КН - прохождение полосы. Работа на высотных тренажерах			
Круговая тренировка. СФП	10		
Силовая подготовка. Упражнения на тренажерах. СФП			
Тема 3 Спортивные игры - баскетбол	Содержание учебного материала		
	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча на месте и в движении. Совершенствование техники выполнения перемещения и ведения мяча. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Закрепление техники выполнения броска с места. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. Совершенствовать технику владения мячом. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре. Техника защиты и нападения в игре. Совершенствовать тактические навыки в защите и в нападении. Развивать логическое мышление.		2
	Практические занятия	10	
	Совершенствование техники ведения мяча		
	Совершенствование техники выполнения перемещения и ведения мяча		
Совершенствование техники передачи мяча на месте и в движении			

	Совершенствование техники выполнения штрафного броска				
	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке				
	Самостоятельная работа обучающихся	10			
	Ведение по дуге – два шага – бросок (правой и левой рукой);				
	Штрафные броски;				
	Броски с 7 точек;				
	3-очковые броски;				
	Комбинированное упражнение				
Тема 4 Гимнастика, атлетическая гимнастика, ритмическая гимнастика, гиревой спорт	Содержание учебного материала	2			
	Техника безопасности в тренажерном зале. Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса. Упражнения для расслабления мышц верхнего плечевого пояса. Упражнения для развития мышц ног и спины. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, скакалкой. Упражнения у гимнастической стенки, висы и упоры. Упражнения на гимнастических матах, растяжка. Упражнения на гимнастических снарядах: параллельные брусья (юноши) и разновысокие брусья (девушки), перекладина, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастический конь и козел. Составление и выполнение комплексов ритмической гимнастики. Упражнения для развития мышц спины. Упражнения для расслабления мышц спины. Работа с гирей, гантелями. Работа на тренажерах. Выполнение контрольного норматива (КН) и теста ГТО: - сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание), в висе (подтягивание) – тест ГТО; - поднятие туловища из положения лежа (пресс) – тест ГТО; - наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (гибкость) – тест ГТО; - прыжок на скакалке за 1 мин на результат; - акробатическая комбинация; - комбинация на брусьях;				
	Практические занятия			10	
	Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса				
	Упражнения для развития мышц ног и спины				
	Работа с гирей				
	Поднятие туловища из положения лежа (пресс) – тест ГТО				
Прыжок на скакалке за 1 мин на результат					

	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>ТБ в тренажерном зале. Акробатика</p> <p>Тест ГТО – отжимание, поднятие туловища из положения лежа</p> <p>КН - акробатическая комбинация. Упражнения на брусьях</p> <p>КН - комбинация на брусьях. Опорный прыжок</p> <p>КН - опорный прыжок. Упражнения на перекладине</p>	10	2
<p>Тема 5 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ПФП). СФП</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Техника безопасности на занятиях ППФП. Специальная физическая подготовка (СФП). Работа на высотных тренажерах. Упражнения на многопролетных снарядах, перекладине, брусьях. Работа с гантелями и отягощениями. Тесты по ППФП на развитие выносливости, координации, ориентации в пространстве. Использование соревновательного метода, круговой тренировки, поточного метода при проведении занятий. Выполнение контрольного норматива (КН): - бег 10х10м на результат.</p> <p>Практические занятия</p> <p>Специальная физическая подготовка (СФП)</p> <p>Круговая тренировка. СФП</p> <p>Контрольный норматив – бег 10х10м. Тесты на ориентацию в пространстве</p> <p>Упражнения на снарядах. СФП</p> <p>Бег 3х10</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Круговая тренировка. СФП</p> <p>КН – бег 10х10м. Упражнения на тренажерах</p> <p>Упражнения на снарядах. СФП</p> <p>Итоговое занятие по теме. Упражнения с отягощениями</p> <p>КН – бег 10х10м. Тесты на ориентацию в пространстве</p>	10	2
<p>Тема 6 Легкая атлетика. Оценка уровня физического развития.</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели.</p> <p>Ознакомление с дневником самоконтроля. Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Методика регулирования эмоций. Тестирование эмоциональных состояний. Ознакомление с методикой определения эмоциональных состояний человека. Оценка и рекомендации по коррекции эмоциональных состояний человека. Организация и подготовка туристических походов. Схема последовательности этапов организации и подготовки похода. Последовательность</p>		2

	заполнения рюкзака. Укладка палатки. Продукты питания. Режим передвижения по местности. Организационное и материально-техническое обеспечение похода. Выполнение контрольного норматива (КН), теста ГТО: - бег на 100м – тест ГТО; - прыжки в длину с места и разбега тест ГТО; - метание спортивного снаряда – тест ГТО		
	Практические занятия	10	
	Ознакомление с методикой самоконтроля		
	Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы		
	Ознакомление с дневником самоконтроля		
	Методика регулирования эмоций		
	Бег на 100м – тест ГТО		
	Самостоятельная работа обучающихся	12	
	Беговые упражнения. Технология регламентированных занятий		
	Тест ГТО - бег на 100 м. Методы контроля физического состояния здоровья		
	Техника метания. Методика регулирования эмоциональных состояний		
	Тест ГТО - метание спортивного снаряда. Дневник самоконтроля		
	Тест ГТО - прыжок в длину		
	Дифференцированный зачет	2	
	ВСЕГО	124	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Реализация учебной дисциплины осуществляется в спортивном зале и на спортивной площадке.

Оборудование:

1 Спортивного зала: стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры.; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная.

2 Спортивная площадка: турник уличный, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

3 Спортивный инвентарь: стартовые флажки, секундомер, гимнастическая скамейка, гимнастические палки, шведская стена, гимнастические маты, тренажеры, скакалки, настольный теннис, спортивные мячи, обручи, гири, гимнастический козел, прыжковый трамплин.

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Основная литература

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М.,

Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.–М.,

Дополнительная литература

Быченков, С. В. Физическая культура : учебник для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. (iprbook)

Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.

Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.

Виленский, М.Я. Физическая культура: учебник для СПО/ Я.М. Виленский, А.Г. Горшков. – Москва: КноРус, . – 214 с. (iprbook)

Кузнецов, В.С. Физическая культура: учебник для СПО/ В.С. Кузнецов. – Москва: КноРус,. – 256 с. (iprbook)

Быченков, С. В. Физическая культура : учебник для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. (iprbook)

Интернет ресурсы

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических, практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, исследований. Формы и методы текущего контроля по учебной дисциплине доводятся до сведения обучающихся в начале обучения.

Результаты обучения (усвоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>знать:</p> <p>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни</p>	<p>Оценка за выполнение упражнений</p> <p>Тестирование</p> <p>Сдача нормативов</p> <p>Оценка выполнения заданий по самостоятельной работе</p> <p>Дифференцированный зачет</p>