

Частное профессиональное образовательное учреждение  
«Южный многопрофильный техникум»

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих

#### **46.01.03 Делопроизводитель**

на базе среднего общего образования  
на базе основного общего образования

Армавир, 2025

ОДОБРЕНА  
Цикловой методической комиссией по  
специальности 46.01.03 Делопроизводитель  
Председатель цикловой  
методической комиссией

\_\_\_\_\_ П. П. Дзадзиев  
28.02.2025 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ЧПОУ ЮМТ  
\_\_\_\_\_ Е.С. Федотенков  
«28» февраля 2025 г.

Рассмотрена  
На заседании педагогического совета  
Протокол № 2 от 28.02.2025 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 034700.03 Делопроизводитель, приказ Министерства образования и науки РФ от 2 августа 2013 г. № 639 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 034700.03 Делопроизводитель».

Организация-разработчик: Частное профессиональное образовательное учреждение «Южный многопрофильный техникум»

**Разработчики:**

Мацко А.И., преподаватель.

Для поступивших в 2023 году.

## СОДЕРЖАНИЕ

1 ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

# 1 ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС СПО по профессии 034700.03 Делопроизводитель в части освоения основного вида профессиональной деятельности (ВПД) и соответствующих компетенций:

### Общих компетенций (ОК):

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).

Уровень образования: основное общее, среднее общее.

Опыт работы не требуется

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих:** дисциплина относится к базовым дисциплинам.

**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, **знать:**

– о 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 124 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 62 часа;

самостоятельной работы обучающегося 62 часа.

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>124</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>62</b>
в том числе:	
лабораторные работы	—
практические занятия	56
контрольные работы	—
курсовая работа (проект) <i>(не предусмотрено)</i>	—
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>62</b>
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(не предусмотрено)</i>	—
индивидуальные задания	50
внеаудиторная самостоятельная работа	12
<i>Итоговая аттестация в форме</i>	<i>дифференцированного зачета</i>

## 2.2 Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Практические занятия, лабораторные работы и практические задания, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	
1	2	3	4	
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>		<b>45</b>		
<b>Тема 1.1.</b> <b>Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1   Предупреждение раннего старения и сохранение творческой активности человека средствами физической культуры.	1	2	
	2   Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания.	1		
	3   Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний.	1		
	4   Требования безопасности на занятиях физическими упражнениями в спортивных залах и открытых площадках.	1		
	5   Предупреждение раннего старения и сохранение творческой активности человека средствами физической культуры.	1		
	6   Профилактика оздоровительными занятиями физической культурой.	1		
	<b>Лабораторные работы (не предусмотрены)</b>		—	
	<b>Практические занятия</b>		1	
	1   Комплексы упражнений в период физической реабилитации: после простудных заболеваний (ОРЗ, воспаление легких и т. п.).	1		
	2   Оздоровительные ходьба и бег.	1		
	3   Комплексы упражнений в период физической реабилитации: после простудных заболеваний (ОРЗ, воспаление легких и т. п.).	1		
	4   Оздоровительные ходьба и бег.	1		
	5   Комплексы упражнений в период физической реабилитации: после простудных заболеваний (ОРЗ, воспаление легких и т. п.).	1		
	6   Оздоровительные ходьба и бег.			
	<b>Контрольные работы (не предусмотрены)</b>		—	
<b>Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)</b>		—		
<b>Тема 1.2.</b> <b>Физическое</b>	<b>Лекционные занятия (не предусмотрены)</b>		—	
	<b>Лабораторные работы (не предусмотрены)</b>		—	
	<b>Практические занятия</b>			

<b>совершенствование с оздоровительной направленностью</b>	1	Комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии физических качеств.	1	3
	2	Комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам).	1	
	3	Комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины.	1	
	4	Комплексы упражнений на развитие рельефа мышц бедра, брюшного пресса.	1	
	5	Комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц груди, спины.	1	
	6	Комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц бедра, брюшного пресса.	1	
	<b>Контрольные работы (не предусмотрены)</b>		—	
<b>Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)</b>		—		
<b>Лекционные занятия (не предусмотрены)</b>		—		
<b>Лабораторные работы (не предусмотрены)</b>		—		
<b>Практические занятия</b>				
1	Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели.	1	3	
2	Выполнение гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела).	1		
3	Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации.	1		
4	Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью.	1		
5	Самомассаж, приемы оказания до врачебной помощи при травмах (ушибах, вывихах, переломах и т.п).	1		
6	Простейшие приемы оказания до врачебной помощи при травмах (ушибах, вывихах, переломах и т.п).	1		
7	Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью.	1		
<b>Контрольные работы (не предусмотрены)</b>		—		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> <i>Организация самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.</i> Подготовка мест занятий, подбор инвентаря, оборудования и спортивной экипировки. Планирование системы индивидуальных занятий, распределение их в режиме дня и недели. Разработка и оформление планов-конспектов индивидуальных		20		

	<p>занятий.</p> <p><b>Оценка величины физической нагрузки на занятиях оздоровительной физической культурой.</b> Регистрация режима нагрузки во время занятий и анализ ее динамики (по частоте сердечных сокращений). Анализ воздействия на организм суммарной нагрузки за все время занятия (определение частоты сердечных сокращений при выполнении «одномоментной пробы» в начале и в конце занятия).</p> <p><b>Профилактические и восстановительные процедуры.</b> Проведение простейших приемов самомассажа (поглаживание, выжимание, разминание, потряхивание) нижних и верхних конечностей. Проведение простейших приемов релаксации (общее расслабление мышц туловища, чередование напряжения и расслабления отдельных мышечных групп, чередование режимов и зон воздействия физической нагрузки).</p> <p><b>Медико-педагогические наблюдения</b> за индивидуальным здоровьем, расчет индекса здоровья по показателям «пробы Руфье» (методика выполнения, регистрации и анализа). Ведение индивидуального дневника самонаблюдений за физическим развитием, физической подготовленностью и состоянием здоровья.</p>			
<b>Раздел 2. Спортивная деятельность с элементами прикладной подготовки</b>		<b>43</b>		
<b>Тема 2.1. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой</b>	<b>Лекционные занятия</b> (не предусмотрены)	—		
	<b>Лабораторные работы</b> (не предусмотрены)	—		
	<b>Практические занятия</b>			
	1	Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки.	1	3
	2	Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта).	1	
	3	Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки.	1	
	4	Способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки).	1	
	5	Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели.	1	
	6	Общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи и формы организации, связь со спортивно-оздоровительной деятельностью.	1	
	7	Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели.	1	
<b>Контрольные работы</b> (не предусмотрены)		—		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> (не предусмотрена)		—		

<b>Тема 2.2.</b> <b>Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью</b>	<b>Лекционные занятия</b> (не предусмотрены)		—	
	<b>Лабораторные работы</b> (не предусмотрены)		—	
	<b>Практические занятия</b>			
	1	<i>Легкая атлетика:</i> Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях. Прикладные упражнения : кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине.	1	3
	2	<i>Спортивные игры:</i> Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе, настольном теннисе, ручном мяче). Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления (настольный теннис, бадминтон, ручной мяч).	1	
	3	<i>Атлетические единоборства:</i> основные средства защиты и самообороны: захваты, броски, упреждающие удары руками и ногами, действия против ударов, захватов и обхватов. Упражнения в страховке и само страховке при падении.	1	
	4	<i>Специальная физическая подготовка.</i> Комплексы физических упражнений по развитию специальных физических качеств и способностей, определяемых спецификой избранного вид спорта.	1	
	5	<i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Совершенствование индивидуальной техники соревновательных упражнений (на основе ранее изученного учебного материала). Спортивные комбинации в избранном виде гимнастического многоборья в условиях соревновательной деятельности (повышение уровня спортивной квалификации).	1	
	6	<i>Легкая атлетика.</i> Совершенствование индивидуальной техники соревновательных упражнений (на основе ранее освоенного учебного материала). Легкоатлетические упражнения в избранном виде спорта в условиях соревновательной деятельности (повышение уровня спортивной квалификации).	1	
	7	<i>Лыжные гонки.</i> Совершенствование индивидуальной техники передвижения на лыжах (на основе ранее освоенного учебного материала). Гонки на лыжах по избранной спортивной дистанции в условиях соревновательной деятельности (повышение уровня спортивной квалификации).	1	
8	<i>Плавание.</i> Совершенствование индивидуальной техники избранного способа плавания. Соревновательные дистанции избранным способом в условиях	1		

		соревновательной деятельности (повышение уровня спортивной квалификации).		
		<b>Контрольные работы</b> (не предусмотрены)	—	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> (не предусмотрена)	—	
		<b>Лекционные занятия</b> (не предусмотрены)	—	
<b>Тема 2.3. Способы спортивно-оздоровительной деятельности</b>		<b>Лабораторные работы</b> (не предусмотрены)	—	3
		<b>Практические занятия</b>		
	1	Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий.	1	
	2	Тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта).	1	
	3	Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий.	1	
	4	Тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта).	1	
	5	<i>Спортивные игры.</i> Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе, настольном теннисе, ручном мяче).	1	
	6	Спортивные игры в условиях соревновательной деятельности.	1	
	7	Спортивные игры в условиях соревновательной деятельности.	1	
		<b>Контрольные работы</b> (не предусмотрены)	—	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> <i>Организация самостоятельных занятий спортивной подготовкой.</i> Подготовка мест занятий, инвентаря и оборудования, профилактические мероприятия по безопасности проведения тренировочных занятий (в домашних условиях, спортивных залах и на открытых площадках, при разных погодных условиях). Разработка индивидуальных планов-конспектов тренировочных занятий. <i>Содержание самостоятельных занятий избранным видом спорта.</i> Совершенствование индивидуальной техники двигательных действий; развитие общих и специальных физических качеств. Контроль режимов нагрузки и их самостоятельное регулирование во время тренировочных занятий. Тестирование уровня развития общих и специальных физических качеств.	21		
<b>Раздел 3. Введение в профильную физическую культуру</b>		<b>36</b>		
	<b>Лекционные занятия</b> (не предусмотрены)	—		

<b>Тема 3.1</b> <b>Практикоориентированная</b> <b>подготовка</b>	<b>Лабораторные работы</b> (не предусмотрены)		—	3
	<b>Практические занятия</b>			
	1	Тестирование физических качеств.	1	
	2	Организация и судейство массовых спортивных соревнований по избранному виду спорта.	1	
	3	Тестирование физических качеств.	1	
	4	Организация и судейство массовых спортивных соревнований по избранному виду спорта.	1	
	5	Спортивные соревнования	1	
	6	Тестирование физических качеств.	1	
	7	Спортивные соревнования	1	
	<b>Контрольные работы</b> (не предусмотрены)		—	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> (не предусмотрена)		—		
<b>Тема 3.2</b> <b>Прикладная физическая</b> <b>подготовка</b>	<b>Лекционные занятия</b> (не предусмотрены)		—	3
	<b>Лабораторные работы</b> (не предусмотрены)		—	
	<b>Практические занятия</b>			
	1	Общие представления о прикладной физической подготовке как форме организации занятий физической культурой по подготовке человека к предстоящей жизни, цель, задачи, организация.	1	
	2	Сходство и различия прикладной физической подготовки со спортивной подготовкой.	1	
	3	Прикладные упражнения начальной военной подготовки.	1	
	4	Совершенствование техники тестовых упражнений и развитие физических качеств.	1	
	5	Строевые команды и приемы. Ходьба с грузом на плечах по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением. Передвижение в вися на руках ( <i>юноши</i> ) по горизонтально натянутому канату.	1	
	6	Лазанье по гимнастическому канату. Опорные прыжки через препятствия.	1	
	7	Кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования.	1	
	8	Преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине.	1	
	<b>Контрольные работы</b> (не предусмотрены)		—	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		21	

	Планирование и регулирование физической нагрузки в системе тренировочного процесса по избранному виду спорта. Страховка и самостраховка во время выполнения сложных движений и физических упражнений.		
		<b>Всего:</b>	<b>124</b>

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спорткомплекса и открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Спорткомплекс:

1. Спортзал (площадки баскетбольная, волейбольная, гандбольная, большого и настольного тенниса), в т.ч. душевые, раздевалки;
2. Мужской и женский тренажерные залы.

Основное оборудование:

брусья гимнастические-1, козел гимнастический-1, мостик гимнастический-2, маты гимнастические-18, сетка баскетбольная-2, кольца баскетбольные-3, ворота футбольные-2, сетка теннисная-1, скамейки гимнастические-3, сетка волейбольная-2, мешок для бокса-1, теннисный стол-2, стойки и планка для прыжков в высоту-1, мяч футбольный-2, мяч волейбольный-24, мяч баскетбольный-22, ракетки для настольного тенниса-6, гранаты-5, скакалки-30, обручи гимнастические-4, гири (24 кг)-2, тренажеры-16, ракетки бадминтонные-2, грифы(для штанги)-2, блины (для штанги)-60, манишки (для футбола)-10, номера нагрудные(для командных соревнований)-20, шарик для настольного тенниса-10, секундомер-2, подставка для блинов штанги-1, коврики резиновые-4, стойка трехуровневая для гантелей-1, гантели-20, форма футбольная-23, форма волейбольная-11, фишки для разметки пола-30, шведская стенка-3, турник навесной-2, канат для лазанья-1.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

##### Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

###### Основные источники:

1. Муллер А. Б. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. Учебник и практикум для СПО. М.: Юрайт, 2020
2. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106205.html>

###### Дополнительные источники:

1. Матвеев А.П. Физическая культура. 10-11 кл. (ФГОС). М.:Бином, 2017  
<https://www.iprbookshop.ru/102250.html>
2. Гигиена физической культуры и спорта : учебно-методическое пособие / составители С. Ю. Махов. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2020. — 84 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/95397>
3. Токарь, Е. В. Лечебная физическая культура : учебное пособие для СПО / Е. В. Токарь. — Саратов : Профобразование, 2021. — 76 с. — ISBN 978-5-4488-1142-5. — Текст :

электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО  
PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/105144>

4. Физическая культура и спорт в современных профессиях : учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небратенко. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 261 с. — ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст : электронный // ЭБС PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/116615>

#### 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.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Умения:</b>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	практические занятия
<b>Знания:</b>	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	тестирование
основы здорового образа жизни.	тестирование, индивидуальные задания

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся сформированность и развитие компетенций и обеспечивающих их умений.

Результаты обучения (освоенные компетенции)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.	практические занятия, тестирование, индивидуальные задания
ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.	практические занятия, тестирование, индивидуальные задания
ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.	практические занятия, тестирование, индивидуальные задания
ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).	практические занятия, тестирование, индивидуальные задания