

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, 2021

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


_____ П. П. Дзадзиев
15.06.2021 г.



Рассмотрена
На заседании педагогического совета
Протокол № 6 от 15.06.2021 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:

Мальцев В.Г., преподаватель.

Федотенков Е.С., кандидат исторических наук, доцент.

Для поступивших в 2021 году.

Рецензенты:

Преподаватель ГБПОУРА «КАПТ» Р.А. Ураков

Преподаватель высшей квалификационной категории ГБПОУРА «КАПТ» Б.Ш. Баранов

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

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	124
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	62
в том числе:	
лабораторные работы	—
практические занятия	56
контрольные работы	—
курсовая работа (проект) <i>(не предусмотрено)</i>	—
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	62
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
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность		45	
Тема 1.1. Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	Содержание учебного материала		2
	1 Предупреждение раннего старения и сохранение творческой активности человека средствами физической культуры.	1	
	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	
	Лабораторные работы (не предусмотрены)	—	
	Практические занятия	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.		
	Контрольные работы (не предусмотрены)	—	
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)	—	
Тема 1.2. Физическое	Лекционные занятия (не предусмотрены)	—	
	Лабораторные работы (не предусмотрены)	—	
	Практические занятия		

совершенствование с оздоровительной направленностью	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		
	Контрольные работы (не предусмотрены)		—		
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)		—		
Лекционные занятия (не предусмотрены)		—			
Лабораторные работы (не предусмотрены)		—			
Практические занятия					
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			
Контрольные работы (не предусмотрены)		—			
Самостоятельная работа обучающихся <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>Оценка величины физической нагрузки на занятиях оздоровительной физической культурой. 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>Профилактические и восстановительные процедуры. 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>Медико-педагогические наблюдения 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>			
Раздел 2. Спортивная деятельность с элементами прикладной подготовки		43		
Тема 2.1. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой	Лекционные занятия (не предусмотрены)	—		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)	—		
	Практические занятия			
	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	
Контрольные работы (не предусмотрены)		—		
Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)		—		

Тема 2.2. Физическое совершенствование со спортивно- оздоровительной и прикладно- ориентированной направленностью	Лекционные занятия (не предусмотрены)		—	
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		—	
	Практические занятия			
	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).		
		Контрольные работы (не предусмотрены)	—	
		Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)	—	
		Лекционные занятия (не предусмотрены)	—	
Тема 2.3. Способы спортивно-оздоровительной деятельности		Лабораторные работы (не предусмотрены)	—	3
		Практические занятия		
	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	
		Контрольные работы (не предусмотрены)	—	
	Самостоятельная работа обучающихся <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		
Раздел 3. Введение в профильную физическую культуру		36		
	Лекционные занятия (не предусмотрены)	—		

Тема 3.1 Практикоориентированная подготовка	Лабораторные работы (не предусмотрены)		—	3
	Практические занятия			
	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	
	Контрольные работы (не предусмотрены)		—	
Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)		—		
Тема 3.2 Прикладная физическая подготовка	Лекционные занятия (не предусмотрены)		—	3
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		—	
	Практические занятия			
	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	
	Контрольные работы (не предусмотрены)		—	
	Самостоятельная работа обучающихся		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.		
		Всего:	124

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. Матвеев А.П. Физическая культура. 10-11 кл. (ФГОС) М.:Бином, 2017
3. 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>
4. Зайцева, И. П. Физическая культура. Теоретический зачет для студентов I курса специальной медицинской группы «Б» : учебное пособие для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2021. — 174 с. — ISBN 978-5-4488-0956-9, 978-5-4497-0799-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/101087.html>

Дополнительные источники:

1. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст :

- электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/77006.html>
2. Зайцева, И. П. Физическая культура. Теоретический зачет для студентов II курса специальной медицинской группы «Б»: учебное пособие для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2021. — 158 с. — ISBN 978-5-4488-0985-9, 978-5-4497-0846-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/102250.html>

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
Умения:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	практические занятия
Знания:	
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