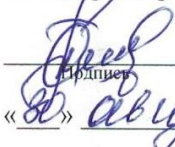
	Министерство общего и профессионального образования Ростовской области
	государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской области «Ростовский колледж металлообработки и автосервиса» (ГБПОУ РО «РКМиА»)
	ОПОП по профессии 034700.03 Делопроизводитель

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по УМР

  
Т.Ф. Гончарова  
« 8 » августа 2019 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБПОУ РО «РКМиА»


  
М. Н. Греховодова  
« 8 » августа 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

2019 г.

Одобрено с целью практического применения  
на заседании цикловой методической комиссии  
гуманитарного цикла и общественных  
дисциплин

протокол № 11 от «25» 06 2019г

Председатель ЦМК Федориева Н.Ф. / 

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования (далее – СПО) по профессии 46.01.03«Делопроизводитель»(утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 2 августа 2013 г. N 701, зарегистрированного в Минюсте РФ 20 августа 2013 г. N 29498);

- Учебного плана ГБПОУ РО «РКМиА» по профессии 46.01.03«Делопроизводитель» от 21.06.2019г.

**Организация-разработчик:**

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской области «Ростовский колледж металлообработки и автосервиса»

**Разработчик:** Довбуш Надежда Васильевна, преподаватель физической культуры ГБПОУ РО «РКМиА».

**Эксперты:**

1. Бутко Татьяна Юрьевна, руководитель физ. воспитания высшей категории, преподаватель физической культуры ГАПОУ РО «РКТМ»;
2. Гончарова Татьяна Федоровна, заместитель директора по УМР ГБПОУ РО «РКМиА».

Лист актуализации программы

Протокол № 1 от  
« 27 » 08 20 19 г.

Председатель ЦМК Анф / Феррарева И.И.

Протокол № \_\_\_\_ от  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

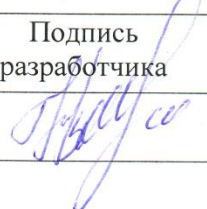
Председатель ЦМК \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Протокол № \_\_\_\_ от  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Председатель ЦМК \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Протокол № \_\_\_\_ от  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Председатель ЦМК \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Дата актуализации	Результаты актуализации	Подпись разработчика
27.08.2019г.	Актуализация и бюджета	

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## **1.1. Область применения программы.**

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии **46.01.03«Делопроизводитель»** с учётом социально-экономического профиля получаемого профессионального образования.

## **1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.**

Дисциплина входит в профессиональный цикл.

## **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;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

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

При реализации программы у обучающихся будут сформированы общие компетенции по профессии:

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).

## **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

Максимальной учебной нагрузки обучающихся - 124 часа, в том числе:

Обязательной аудиторной нагрузки обучающегося - 62 часа;

Самостоятельной работы обучающегося - 62 часа;

Теоретических занятий обучающегося – 7 часов;

Практических занятий обучающегося – 55 часов.

## 2. СТРУКТУРА ИА 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>	124
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	62
<i>В том числе:</i>	
практические занятия	55
теоретические занятия	7
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	62
<i>Итоговая аттестация в форме зачетов, дифференцированного зачета</i>	

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Уровень освоения
<b>Раздел 1. Физическая культура (ФК) в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</b>		<b>51</b>	
<b>Тема 1.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>26</b>	
	<b>Теоретическая часть</b>	<b>-</b>	
	<b>Практическая часть</b>	<b>14</b>	
	<b>Общая и профессиональная физическая подготовка</b> (тренированность, спортивная форма, двигательные умения и навыки, объем, интенсивность, разминка)	2	2
	<b>Спорт в физическом воспитании студентов</b> (Массовый спорт, высшие достижения, оздоровительные системы физических упражнений. Основные понятия ППФП, прикладные физические, психологические и специальные занятия, прикладные навыки)	2	
	<b>Разучивание и закрепление профессионально значимых двигательных действий.</b> (Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств)	2	
	<b>Совершенствование профессионально значимых двигательных действий.</b>	2	
	<b>Формирование профессионально значимых физических качеств.</b>	2	
	<b>Проведение комплексов профессионально - прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.</b>	2	
	<b>Комплекс физических упражнений. Профессиограмма специалиста.</b>	2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Освоение навыков по системе оздоровительных физических упражнений.	<b>12</b>		
<b>Тема 1.2. Физическая культура (ФК) в общекультурной и профессиональной</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	
	<b>Теоретическая часть</b>	<b>2</b>	
	<b>Основные понятия ФК и спорта</b> (самовоспитание, физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность)	1	2

подготовке студентов	<b>Социально - биологические основы ФК и спорта</b> (организм человека, функциональные системы, саморегуляция, адаптация, двигательная активность.МПК, гиподинамия, гипокинезия, гипоксия)	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Формирование знаний о здоровом образе жизни. Подготовка рефератов по изученной теме.	8	
<b>Тема 1.3. Основы здорового образа жизни. Физические способности человека и их развитие.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>15</b>	
	<b>Теоретическая часть</b>	<b>5</b>	
	<b>Основные понятия здорового образа жизни</b> (дееспособность, трудоспособность)	1	2
	<b>Основные понятия здорового образа жизни</b> (саморегуляция, самооценка)	1	
	<b>Физические качества, комплексное развитие ФК</b> (методы и принципы коррекции телосложения и функциональной подготовленности)	3	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Проработка тематики по профилактическим реабилитационным и восстановительным мероприятиям в процессе занятий физической культуры и спортом.	<b>10</b>	
<b>Раздел 2. Подвижные игры</b>		<b>49</b>	
<b>Тема 2.1. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>15</b>	
	<b>Теоретическая часть</b>	-	
	<b>Практическая часть</b>	<b>5</b>	
	<b>Ведение мяча. Учебная игра</b> (Отработка техники передвижения и остановок)	1	2
	<b>Совершенствование тактики игры. Учебная игра</b> (Игровая практика)	1	
	<b>Стойки, перемещения, передачи. Учебная игра</b>	1	
	<b>Приемы овладения мячом</b> (вырывание, выбивание). <b>Учебная игра</b>	1	
	<b>Зачет</b>	1	
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях. Выполнение упражнений по общей физической подготовке.	<b>10</b>		
<b>Тема 2.2. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>34</b>	
	<b>Теоретическая часть</b>	-	



	<b>Практическая часть</b>	<b>22</b>	
	<b>Тактика игры в защите, в нападении. Учебная игра</b>	4	
	<b>Приём мяча. Передачи мяча. Учебная игра</b>	5	
	<b>Тактика игры в защите и в нападении. Учебная игра</b>	4	
	<b>Нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра</b>	4	
	<b>Подачи (верхняя прямая подача, нижняя подача). Учебная игра</b>	4	
	<b>Зачет</b>	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях. Выполнение упражнений по общей физической подготовке.	<b>12</b>	
<b>Раздел 3. Легкая атлетика</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 3.1. Бег на короткие и длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>24</b>	
	<b>Теоретическая часть</b>	-	
	<b>Практическая часть</b>	<b>14</b>	
	<b>Выполнение специальных беговых упражнений на скорость</b> (Отработка техники разворотов. Выполнение челночного бега 3x 10 м)	2	2
	<b>Отработка техники низкого старта: Бег 100м</b>	1	
	<b>Исполнение стартового разгона и эстафетного бега: Бег 50 м и 400 м.</b>	2	
	<b>Бег с ходу. Финиширование: Бег 250 м и 500 м.</b>	2	
	<b>Отработка техники бега с высокого старта: Бег 1000м</b>	1	
	<b>Тактика бега на длинные дистанции: Бег 1500м</b>	1	
	<b>Выполнение упражнений на выносливость: Бег 2000м</b>	2	
	<b>Бег 2000м: Отработка финишного рывка</b>	2	
	<b>Дифференцированный зачет</b>	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Отработка техники бега и техники дыхания. Закрепление исполнения техники прыжковых упражнений. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях.	<b>10</b>	
<b>ИТОГО</b>		<b>124</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация учебной дисциплины «Физическая культура» требует наличия спортивного зала.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, скакалки, палки гимнастические, мячи для метания, гантели (разные), гири 16 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, приборы для измерения давления, стол теннисный, сетка для теннисного стола, ракетки, мячи для настольного тенниса и др.;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, рулетка металлическая, секундомеры.

Для проведения учебно-методических занятий целесообразно используется комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Для студентов**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М., Академия, 2018.

##### **Для преподавателей**

1. Федеральный закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов

от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ, в ред. от 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016.).

2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. N 1578 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N413".

4. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

5. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

6. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб.пособие. — М., 2013.

7. Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.

8. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.

9. Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб.пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

### **Интернет-ресурсы**

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

4. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

5. [www.chpk.ru](http://www.chpk.ru) (научно-методический журнал «Физическая культура в школе»).

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p>Обучающийся должен <b>уметь</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li></ul> <p>Обучающийся должен <b>знать</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>-основы здорового образа жизни.</li></ul>	<p>Выполнение нормативов и элементов двигательных действий</p> <p>Устный опрос Оценка результатов тестирования</p>