

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Самарской области  
«Обшаровский государственный техникум им. В.И.Суркова»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ФК - ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
**ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ РАБОЧИХ,**  
**СЛУЖАЩИХ**

Профессия: 46.01.03 Делопроизводитель

Квалификация: делопроизводитель

Срок обучения: 2 года 10 месяцев

с.Обшаровка, 2020 г.

Рассмотрена  
на заседании  
методической комиссии

Протокол № 7  
от «19» мая 2020г.  
Председатель

\_\_\_\_\_

подпись

\_\_\_\_\_

расшифровка

Разработчик:  
преподаватель  
\_\_\_\_\_ Жоголев В.А.

Составлена на основании ФГОС  
3-го поколения по программе  
подготовки квалифицированных  
рабочих, служащих по профессии  
46.01.03 Делопроизводитель  
и примерной программы  
учебной дисциплины  
ФК -Физическая культура

Утверждаю:  
Директор  
\_\_\_\_\_ Захаров Н.В.  
« 19 » мая 2020г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе  
Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС)  
по профессии среднего профессионального образования (далее СПО)  
46.01.03 Делопроизводитель

Организация-разработчик: ГБПОУ «Обшаровский государственный  
техникум им. В.И.Суркова»

Разработчики:

Жоголев В.А. руководитель физвоспитания

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И РАБОЧЕЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	6
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	9
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	10

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Рабочая программа учебной дисциплины является частью рабочей основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессиям СПО профессия 46.01.03 Делопроизводитель, входящей в состав укрупненной группы 46.00.00 История и археология.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в профессиональный учебный цикл.

## **1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

В результате изучения учебной дисциплины ФК - Физическая культура обучающийся должен знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

**1.4. Результатом освоения программы учебной дисциплины ФК- Физическая культура является овладение обучающимися общими компетенциями**

ОК2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем

ОК3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе и с применением полученных профессиональных знаний ( для юношей)

#### **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 учебной нагрузки 62 часа

В том числе часов **вариативной части** учебных циклов *ППКРС*:  
*не предусмотрено.*

## 2. СТРУКТУРА И РАБОЧЕЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Количество во часов</i></b>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	124
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	62
в том числе:	
теория	-
практические занятия	62
В том числе:	
самостоятельная	62
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

## 2.2. Рабочий тематический план и содержание учебной дисциплины ФК - Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Третий курс</b>		<b>62</b>	
<b>Тема 2. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>17</b>	
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Совершенствование низкого старта и стартового разгона	1	
	2. Совершенствование высокого старта и финиширования	1	
	3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (100 м)	1	
	4. Совершенствование техники эстафетного бега	1	
	5. Совершенствование техники бега на средние дистанции	1	
	6. Совершенствование бега по прямой с различной скоростью	1	
	7. Совершенствование прыжков в высоту способом перешагивания	1	
	8. Совершенствование прыжков в высоту перекидным способом	1	
	9. Зачет по прыжкам в высоту способом перешагивания	1	
	10. Зачет по прыжкам в высоту перекидным способом	1	
	11. Совершенствование прыжка в длину	1	
	12. Совершенствование метания гранаты	1	
	13. Кроссовая подготовка	1	
	14. Контрольный норматив. Граната	1	
	15. Контрольный норматив прыжков в длину	1	
	16. Совершенствование техники бега средней дистанции	1	
	17. Работа на тренажерах	1	
<b>Тема 3. Спортивные игры. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	
	<b>Практические занятия</b>		
	18. Разучивание приемов мяча с подачи	1	
	19. Разучивание передач из зон 1,6,5 в зону 3	1	
	20. Разучивание верхней прямой подачи	1	
	21. Разучивание нападающего удара	1	
	22. Учебная игра	1	
	23. Совершенствование техники приема мяча	1	
	24. Совершенствование передачи мяча	1	
	25. Совершенствование техники подачи мяча	1	
	26. Контрольная игра 6х6	1	
	27. Совершенствование техники игры командой	1	
<b>Тема 4 Спортивные игры. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	
	<b>Практические занятия</b>		



	28	1. Разучивание ловли мяча от щита	1	
	29	2. Разучивание ведения мяча с изменением отскока и скорости	1	
	30	3. Совершенствование различных передач в движении	1	
	31	4. Совершенствование бросков мяча в корзину с разных точек		
	32	5. Разучивание тактических действий в защите	1	
	33	6. Разучивание тактических действий в нападении	1	
	34	7. Учебная игра	1	
	35	8. Совершенствование передачи мяча в нападении	1	
	36	9. Совершенствование техники игры в защите	1	
	37	10. Работа на тренажерах	1	
<b>Тема 6. Гимнастика</b>		<b>Содержание учебного материала</b>	<b>17</b>	
		<b>Практические занятия</b>		
	38	1. Вводный урок. ТБ	1	
	39	2. Разучивание: длинного кувырка вперед через препятствие 90 см. (м); перекатом стойка на лопатках (д)	1	
	40	3. Разучивание: - стойки на голове и руках и руках силой (м); из стойки на лопатках переворот назад в полуштанг (д)	1	
	41	4. Разучивание соединения из 3-4 элементов		
	42	5. Совершенствование лазания по канату	1	
	43	6. Разучивание опорного прыжка	1	
	44	7. Совершенствование упражнений с гантелями	1	
	45	8. Совершенствование упражнений у гимнастической стенки	1	
	46	9. Разучивание комплекса упражнений производственной гимнастики	1	
	47	10. Сдача нормативов по гимнастике	1	
	48	11. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	1	
	49-50	12-13. Работа на тренажерах	2	
	51	14. Силовая подготовка	1	
	52	15. Работа на тренажерах	1	
	53	16. Сдача контрольных нормативов	1	
	54	17. Зачет	1	
<b>Тема 6. Лыжная подготовка</b>		<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	
		<b>Практические занятия</b>		
	55	1. Вводный урок. ТБ. Подбор лыжного инвентаря	1	
	56	2. Совершенствование попеременного двухшажного хода	1	
	57	3. Совершенствование одновременного бесшажного хода	1	

	58	4. Совершенствование одновременного одношажного хода	1	
	59	5. Совершенствование перехода с одного хода на другой	1	
	60	6. Лыжные гонки на 1 км	1	
	61	7. Совершенствование спусков со склона с поворотами и торможением	1	
	62	8. Дифференцированный зачет	1	
	<b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы</b> Основы мер безопасности Самостоятельное применение средств физического воспитания Совершенство техники бега средней дистанции Отрицательное влияние вредных привычек Совершенствование техники бега на длинные дистанции Техника прыжковых упражнений Совершенствование техники метания гранаты Техника выполнения силовых упражнений Круговая тренировка Стойки, подъемы, прыжки Упражнения с отжиманием		<b>62</b>	
	<b>Всего</b>		<b>124</b>	

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

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажерного зала, спортивной площадки.

Оборудование спортивного зала: мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные; скакалки, обруч, шведская лестница, гимнастические маты, перекладина, брусья, гимнастический козел, гимнастический конь, гимнастический мостик.

Технические средства обучения: компьютер, экран, проектор, секундомер, фотоаппарат.

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

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

Основные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2013.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2012.
3. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2013.
4. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2012.
5. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2012.

Интернет-ресурсы:

1. [http://www.mirrabort.com/work/work\\_39398.html](http://www.mirrabort.com/work/work_39398.html)
2. <http://dist.imit.ru/lms/course/category.php?id=21>
3. <http://www.ed.gov.ru/prof-edu/sred/rub/oop/spoo.doc>
4. <http://59428s016.edusite.ru/p16aal.html>
5. <http://www.akvt.ru/student/moup/obscheobrazovatelnye-discipliny>
6. [http://www.2.uniyar.ac.ru/projects/bio/SUBJECTS/subjects\\_main.htm](http://www.2.uniyar.ac.ru/projects/bio/SUBJECTS/subjects_main.htm)
7. <http://yuspet.narod.ru/disMeh/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.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<i>1</i>	<i>2</i>
<b>Умения:</b>	
- выполнять индивидуально-подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	Учебный диалог
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	Опрос, показ
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	Показ
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	Показ, опрос, апробация
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.	Проведение спортивных мероприятий
<b>Знания:</b>	
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;	Учебный диалог
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности	Тестирование
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	Практические занятия