

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
«АРМАВИРСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 Физическая культура

для профессии СПО 46.01.03 Делопроизводитель

Армавир, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК 00 Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы СПО - программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС по профессии СПО 46.01.03 Делопроизводитель

1.2. Место учебной дисциплины в структуре: дисциплина входит ФК.00

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

Уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

Знать:

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

Требования к результатам освоения личностных результатов:

ЛР 2 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 6 Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.

ЛР 9 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.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей 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 ФК 00 Физическая культура

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
<i>в том числе:</i>	
практические занятия	58
теоретические занятия	4
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	62
<i>в том числе:</i> (разработка гимнастических комплексов упражнений), сообщений и рефератов	
Промежуточная аттестация в форме зачётов и дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и практических занятий обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Теоретическая часть.			
Тема 1.	Содержание учебного материала	2	
Основы здорового образа жизни.	1. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни.	1	1
Физическая культура в обеспечении здоровья.	Самостоятельная работа обучающихся: рефераты С/р- №1- Написать реферат на тему: О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании	1	
Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. С/р- №2- Написать реферат на тему: Подготовить доклад на тему: «Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек»	1	1
Практическая часть.			
Тема 3. Спортивные игры- Шашки	Практические занятия	2	
	1. Шашечная игра и фигуры. Правила шашечной игры	1	3
	2. Ходы и взятие фигур. Тренировочные турниры.	1	
	Контрольная работа №1 по теме 2. Шашки	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: С/р- №3- Подготовить доклад на тему: Шашки С/р-№4- Повторить правила игры С/р-№5- Повторить ходы фигур	3	
Тема 4. Спортивные игры - Настольный теннис	Практические занятия	18	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и практических занятий, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	<p>1. Техника безопасности в игре настольный теннис</p> <p>2. Т.Б. Правила игры в настольный теннис</p> <p>3. Т.Б. Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Хватка ракетки</p> <p>4. Т.Б. Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Открытая и закрытая ракетка</p> <p>5. Т.Б. Изучение хваток. Изучение плоскостей вращения мяча.</p> <p>6. Изучение выпадов</p> <p>7. Т.Б. Передвижение игрока приставными шагами</p> <p>8. Т.Б. Совершенствование выпадов, хваток, передвижений. Обучение подачи</p> <p>9. Т.Б. Обучение техники подачи прямым ударом</p> <p>10. Т.Б. Учебная игра с элементами подач</p> <p>11. Т.Б. Передвижения у стола, работа ног, выпады</p> <p>12. Т.Б. Игра в ближней зоне</p> <p>13. Т.Б. Игра в дальней зоне</p> <p>14. Т.Б. Развитие силы, скорости, ловкости, гибкости. Эстафеты с ракеткой</p> <p>15. Т.Б. Прыжковые упражнения и перемещения в «стойке теннисиста»</p> <p>16. Т.Б. Подача справа и слева.</p> <p>17. Т.Б. Учебная игра</p> <p>18. Зачет</p>	3	
	Контрольная работа №2 по теме: «Подача мяча»	1	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся по темам:</p> <p>С/р №6- Написать доклад на тему: настольный теннис</p> <p>С/р №7- повторить правила игры в настольный теннис</p> <p>С/р №8- выполнить набивание мяча ладонной стороной ракетки</p> <p>С/р №9- выполнить набивание мяча тыльной стороной ракетки</p> <p>С/р №10- выполнить выпады</p> <p>С/р №11- выполнить передвижение приставными шагами</p> <p>С/р №12- Выполнить упражнения для развития силы: подачи</p> <p>С/р №13- Выполнить технику подачи прямым ударом</p> <p>С/р № 14- Закрепить подачи прямым ударом</p> <p>С/р № 15- выполнить передвижения у стола, выпады</p> <p>С/р № 16- Тренировочная игра в ближней зоне</p>	17	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и практических занятий обучающихся, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	<p>С/р №17- Тренировочная игра в дальней зоне</p> <p>С/р №18- Выполнить подачи</p> <p>С/р №19- составить упражнения для развития быстроты: передвижение, перемещение.</p> <p>С/р№20- Выполнить прыжковые упражнения и перемещения в «стойке теннисиста»</p> <p>С/р№21 - Выполнить подачу справа и слева</p> <p>С/р№22- Закрепить подачу</p>		
Теоретическая часть			
Тема 5. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</p> <p>2. Диагностика и врачебный контроль спортсмена</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся по темам:</p> <p>С/р-№23-Написать сообщение на тему: Методики занятий физическими упражнениями</p> <p>С/р-№24-Написать сообщение на тему : Диагностика и врачебный контроль спортсмена</p>	2 1 1 2	1
Практическая часть.			
Тема 6. Спортивные игры – Бадминтон	<p>Практические занятия</p> <p>1. Техника безопасности. Правила игры в бадминтон</p> <p>2. Т.Б. Обучение игровым стойкам</p> <p>3. Т.Б. Жонглирование воланом поочередно на месте</p> <p>4. Т.Б. Передвижение по площадке с ракеткой, с имитацией ударов</p> <p>5. Т.Б. Подача короткая, длинная. Прием подачи сверху</p> <p>6. Т.Б. Удары сверху, снизу.</p> <p>7. Т.Б. Перекидывание в парах двумя воланами снизу</p> <p>8. Т.Б. Обучение защитных действий</p> <p>9. Т.Б. Совершенствование перемещения по площадке из правой зоны в левую и обратно</p> <p>10. Т.Б. Игра по упрощенным правилам</p> <p>11. Зачет</p> <p>Контрольная работа №3 по теме: «Высокодалекные удары»</p> <p>Контрольная работа №4 по теме: «Выполнение подачи»</p>	11	3
		1 1	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и практических занятий обучающихся по темам	Объем часов	Уровень освоения
	<p>Самостоятельная работа обучающихся по темам:</p> <p>С/р №25- написать доклад на тему: Бадминтон</p> <p>С\р№26-выполнить игровые стойки</p> <p>С/р№27 - выполнить упражнения для развития ловкости и координации: жонглирование</p> <p>С/р №28- выполнить упражнения для развития быстроты: передвижение по площадке</p> <p>С/р №29- Составить упражнения для развития силы: подачи, удары</p> <p>С/р №30- составить упражнения для развития силы: подачи, удары</p> <p>С/р №31- выполнить короткую и длинную подачу</p> <p>С/р №32-выполнить упражнения для развития силы: удары</p> <p>С/р №33- выполнить упражнения: перекидывание в парах</p> <p>С/р №34- выполнить защитные действия</p> <p>С/р №35- Закрепить выполнение подач</p> <p>С/р №36- Закрепить перемещения по площадке из правой зоны в левую и обратно</p> <p>С/р№37-подготовить упражнения с ракеткой и воланом</p> <p>С/р№38-закрепить подачу и приём волана</p>	14	
Практическая часть			
<p>Практические занятия</p> <p>Тема 7. Спортивные игры- Пионербол</p>	<p>1. Т.Б. Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока. Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма</p> <p>2. Т.Б. Перемещение по площадке. Переход. Силовые упражнения для рук, ног, туловища</p> <p>3. Т.Б. Подача мяча. Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления</p> <p>4. Т.Б. Броски и ловля мяча. Перемещение приставным шагом</p> <p>5. Т.Б. Т.Б. Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. ОФП</p> <p>6. Т.Б. Нападающий бросок с первой линии. Развитие скоростно-силовых качеств</p> <p>7. Т.Б. Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки</p> <p>8. Т.Б. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Чередование способов перемещения боком, лицом, спиной вперёд</p> <p>9. Т.Б. Подача мяча по зонам. Упражнения с метанием мяча в цель</p> <p>10. Т.Б. Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с</p>	21	3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и практических занятий, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	<p>активным движением кистей</p> <p>11. Т.Б. Игра по упрощенным правилам с заданиями</p> <p>12. Т.Б. Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения</p> <p>13. Т.Б. Обучение блокированию. Блокирование нападающего броска</p> <p>14. Т.Б. Чередование способов перемещения боком, лицом, спиной вперед</p> <p>15. Т.Б. Подача мяча. Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления</p> <p>16. Т.Б. Игра в пионербол с двумя мячами. Упражнения с двумя мячами</p> <p>17. Т.Б. Блокирование нападающего броска с передачи. Эстафеты</p> <p>18. Т.Б. Обучение приёму мяча от сетки. Приём мяча в падении. Передача мяча</p> <p>19. Т.Б. Подача мяча по зонам и приём мяча. Упражнения на развитие выносливости</p> <p>20. Т.Б. Групповые тактические действия. Страховка игрока слабо принимающего подачу</p> <p>21. Т.Б. Игра по правилам с самостоятельным судейством</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>24</p>	
	<p>Контрольная работа №5 по теме: «Подача мяча»</p>	<p>1</p>	
	<p>Контрольная работа №6 по теме: «Нападающий бросок через сетку с места»</p>	<p>1</p>	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся по темам</p> <p>-С/р №39- написать доклад на тему: Пионербол</p> <p>-С/р-№40- выполнить упражнения для развития быстроты: перемещение</p> <p>-С/р-№41- Выполнить приём мяча после перемещения</p> <p>-С/р № 42- Выполнить броски и ловлю мяча</p> <p>-С/р № 43- Выполнить подачу мяча</p> <p>-С/р № 44- Выполнить нападающий бросок через сетку</p> <p>-С/р № 45- Выполнить нападающий бросок с первой линии</p> <p>-С/р № 46- Выполнить блок, прыжки у сетки</p> <p>-С/р № 47- Выполнить упражнения у сетки в парах</p> <p>-С/р № 48- Выполнить подачу мяча по зонам</p> <p>-С/р № 49- Выполнить нападающий бросок, бросок из-за головы двумя руками</p> <p>-С/р№ 50– Выполнить нападающий бросок, бросок из-за головы двумя руками</p> <p>-С/р№ 51- Выполнить нападающий бросок после передачи</p> <p>-С/р№ 52- Выполнить блокирование нападающего броска</p> <p>С/р№ 53– Выполнить перемещение боком, лицом, спиной вперед</p> <p>С/р№54- Выполнить подачу мяча</p>	<p>24</p>	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и практических занятий, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	-С/р№55- Подготовить упражнения с двумя мячами -С/р№56- Выполнить нападающий бросок через сетку с места -С/р№57- Подготовить эстафеты с волейбольным мячом -С/р№58- Выполнить упражнения приём мяча от сетки -С/р№59- Составить упражнения для развития выносливости С/р№60- Выполнить групповые тактические действия С/р№61- Подготовить упражнения с волейбольными мячами С/р№62- Закрепить упражнения Дифференцированный зачёт	1	
	ВСЕГО	124	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации учебной дисциплины в наличии имеется тренажерный зал, плоскостное спортивное сооружение

Оснащение: волейбольные стойки, маты гимнастические, волейбольные мячи, бадминтон, теннисный стол, теннисные ракетки, шахматы, шашки.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Бегидова, Т.П.- теория и организация адаптивной физической культуры: учеб. Пособие для СПО / Т.П.Бегидова.- 2-е изд. испр. и доп.- М.: Издательство Юрайт, 2019.- 191 с.- (Серия : Профессиональное образование)

Дополнительные источники:

Интернет ресурсы:

1. <https://www.libfox.ru/602169-lyudmila-artamonova-lechebnaya-i-adaptivno-ozdorovitel'naya-fizicheskaya-kultura.html>
2. <https://www.libfox.ru/658436-evgeniy-vrublevskiy-legkaya-atletika-osnovy-znaniy-v-voprosah-i-otvetah.html>
3. <https://iknigi.net/avtor-v-zhdanov/124159-obuchenie-nastolnomu-tennisu-za-5-shagov-v-zhdanov/read/page-1.html>
<https://mega-talant.com/biblioteka/uchebno-metodicheskoe-posobie-razvivayuschie-igry-na-zanyatiyah-fizicheskoy-kultury-88869.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
<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none">- основы здорового образа жизни;- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	<ul style="list-style-type: none">- Устный опрос;- Тестирование;- Практические занятия.- Наблюдение за дыханием, частотой пульса- Составление комплексов упражнений оздоровительной направленности.- Зачет, дифференцированный зачёт

Формы текущего контроля и промежуточной аттестации для обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.) При необходимости предусмотрено увеличение времени на подготовку, а также предоставление дополнительного времени для подготовки ответа.