

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ФК.00 Физическая культура**

профиль обучения: социально-экономический

для профессии СПО 46.01.03 Делопроизводитель

Армавир, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 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.

### **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 час**;

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
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>124</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>62</b>
<i>в том числе:</i>	
практические занятия	58
теоретические занятия	4
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>62</b>
<i>в том числе:</i> (разработка гимнастических комплексов упражнений), сообщений и рефератов	
<b>Промежуточная аттестация в форме зачётов и дифференцированного зачета</b>	

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

Наименование разделов и тем Теоретическая часть.	Содержание учебного материала и практических занятий, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<b>Тема 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура и обеспечение здоровья.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. <b>Самостоятельная работа обучающихся: рефераты</b> с/р № 1 - написать реферат на тему: о вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании	1	1
<b>Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 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
<b>Практическая часть.</b>		2	3
<b>Тема 3. Спортивные игры- Шанки</b>	<b>Практические занятия</b> 1. Шашечная игра и фигуры. Правила шашечной игры 2. Ходы и взятие фигур. Тренировочные турниры. <b>Контрольная работа №1 по теме 2. Шанки</b> <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> с/р № 3 - подготовить доклад на тему: шанки с/р № 4 - повторить правила игры с/р № 5 - повторить ходы фигур	1	3
<b>Тема 4. Спортивные игры - Настольный теннис</b>	<b>Практические занятия</b> 4. Техника безопасности в игре настольный теннис 5. Правила игры в настольный теннис	17	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и практических занятий, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	<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. Изучение выпадов</p> <p>6. Т.Б. Передвижение игрока приставными шагами</p> <p>7. Т.Б. Совершенствование выпадов, хваток, передвижений. Обучение подачи</p> <p>8. Т.Б. Обучение технике подачи прямым ударом</p> <p>9. Т.Б. Учебная игра с элементами подачи</p> <p>10. Т.Б. Передвижения у стола, работа ног, выпады</p> <p>11. Т.Б. Игра в ближней зоне</p> <p>12. Т.Б. Игра в дальней зоне</p> <p>13. Т.Б. Развитие силы, скорости, ловкости, гибкости. Эстафеты с ракеткой</p> <p>14. Т.Б. Прыжковые упражнения и перемещения в «стойке теннисиста»</p> <p>15. Т.Б. Подача справа и слева.</p> <p>16. Т.Б. Учебная игра</p> <p>17. Зачет</p>	1	3
	<p><b>Контрольная работа №2 по теме: «Подача мяча»</b></p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся по темам:</b></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 - выполнять 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 подачу прямым ударом</p> <p>с/р № 15 - выполнить передвижения у стола, выпады</p> <p>с/р № 16 - тренировочная игра в ближней зоне</p> <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>	17	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и практических занятий, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	с/р № 20 - выполнить прыжковые упражнения и перемещения в «стойке теннисиста» с/р № 21 - выполнить подачу справа и слева с/р № 22 - закрепить подачу		
<b>Теоретическая часть</b>			
<b>Тема 5. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека 2. Диагностика и врачебный контроль спортсмена <b>Самостоятельная работа обучающихся по темам:</b> с/р № 23 - написать сообщение на тему: методики занятий физическими упражнениями с/р № 24 - написать сообщение на тему : диагностика и врачебный контроль спортсмена	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>Практическая часть.</b>			
<b>Тема 6. Спортивные игры – Бадминтон</b>	<b>Практические занятия</b> 1. Техника безопасности. Правила игры в бадминтон 2. Т.Б. Обучение игровым стойкам 3. Т.Б. Жонглирование воланом поочередно на месте 4. Т.Б. Передвижение по площадке с ракеткой, с имитацией ударов 5. Т.Б. подача короткая, длинная. Прием подачи сверху 6. Т.Б. Удары сверху, снизу. 7. Т.Б. Перекидывание в парах двумя воланами снизу 8. Т.Б. Обучение защитных действий 9. Т.Б. Совершенствование перемещения по площадке из правой зоны в левую и обратно 10. Т.Б. Игра по упрощенным правилам 11. Зачет	<b>11</b>	<b>3</b>
	<b>Контрольная работа №3 по теме: «Высоковолевые удары»</b> <b>Контрольная работа №4 по теме: «Выполнение подачи»</b> <b>Самостоятельная работа обучающихся по темам:</b> с/р № 25 - написать доклад на тему: бадминтон	<b>1</b> <b>1</b> <b>14</b>	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и практических занятий обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	<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>		
<b>Практическая часть</b>			
<b>Тема 7. Спортивные игры- Пиннербол</b>	<p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Т.Б. Основные положения правил игры в пиннербол. Разметка площадки. Стойка игрока. Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма</li> <li>2. Т.Б. Перемещение по площадке. Переход. Силловые упражнения для рук, ног, туловища</li> <li>3. Т.Б. Подача мяча. Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления</li> <li>4. Т.Б. Броски и ловля мяча. Перемещение приставным шагом</li> <li>5. Т.Б. Т.Б. Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. ОФП</li> <li>6. Т.Б. Нападающий бросок с первой линии. Развитие скоростно-силовых качеств</li> <li>7. Т.Б. Одноочный и двойной блок. Прыжки у сетки</li> <li>8. Т.Б. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Чередование способов перемещения боком, лицом, спиной вперёд</li> <li>9. Т.Б. Подача мяча по зонам. Упражнения с метанием мяча в цель</li> <li>10. Т.Б. Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей</li> <li>11. Т.Б. Игра по упрощенным правилам с заданиями</li> <li>12. Т.Б. Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения</li> </ol>	21	3



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и практических занятий, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Уровень освоения
	<p>13. Т.Б. Обучение блокированию. Блокирование нападающего броска</p> <p>14. Т.Б. Чередование способов перемещения боком, лицом, спиной вперёд</p> <p>15. Т.Б. Поддача 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. Поддача 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><b>Контрольная работа №5 по теме: «Поддача мяча»</b></p> <p><b>Контрольная работа №6 по теме: «Нападающий бросок через сетку с места»</b></p>	<p>1</p> <p>1</p>	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся по темам</b></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 вперёд</p> <p>-с/р № 54 - выполнить подачу мяча</p> <p>-с/р № 55 - подготовить упражнения с двумя мячами</p> <p>-с/р № 56 - выполнить нападающий бросок через сетку с места</p> <p>-с/р № 57 - подготовить эстафеты с волейбольным мячом</p> <p>-с/р № 58 - выполнить упражнения приём мяча от сетки</p>	<p>24</p>	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и практических занятий, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	-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		
	<b>Дифференцированный зачёт</b>	<b>1</b>	
	<b>ВСЕГО</b>	<b>124</b>	

### **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:**

1. 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-razvivayushie-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><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- основы здорового образа жизни;</li><li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</li></ul> <p><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>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Устный опрос;</li><li>- Тестирование;</li><li>- Практические занятия.</li><li>- Наблюдение за дыханием, частотой пульса</li><li>- Составление комплексов упражнений оздоровительной направленности.</li><li>- Зачет, дифференцированный зачет</li></ul>

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.