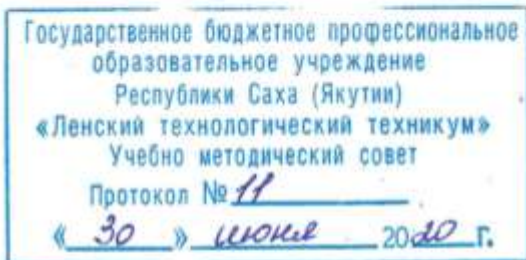


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Бутакова Оксана Стефановна  
Должность: директор  
Дата подписания: 04.05.2023 10:33:15  
Уникальный программный ключ:  
92ebe478f3654efe030354ec9c160360cb17a169

Министерство образования и науки РС (Я)  
ГБПОУ РС (Я) «Ленский технологический техникум»



**Рабочая программа дисциплины**  
**ФК.00 Физическая культура**  
**основной профессиональной образовательной программы**  
**подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии**  
**46.01.03 Делопроизводитель**

Форма подготовки очная

г. Ленск, 2020

## Аннотация программы

Рабочая программа учебной дисциплины **ФК.00 Физическая культура** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии **46.01.03 Делопроизводитель**, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 2 августа 2013 г. №639

### Организация-разработчик:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Республики Саха (Якутия)  
«Ленский технологический техникум»

### Разработчики:

1. Сокольников Дмитрий Андреевич, преподаватель ГБПОУ РС (Я) «Ленский технологический техникум».

### Рецензенты:

1. \_\_\_\_\_  
Ф.И.О полностью., ученая степень, звание, должность, категория.
2. \_\_\_\_\_  
Ф.И.О полностью., ученая степень, звание, должность, категория.

Рассмотрена и рекомендована предметно – цикловой комиссией  
«Общеобразовательных дисциплин»

Протокол № 9 «30» мая \_\_\_\_\_ 202 г.

Председатель ПЦК  /Кудринова В.Д./

## СОДЕРЖАНИЕ

1	Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2	Структура и содержание рабочей программы учебной дисциплины	6
3	Условия реализации учебной дисциплины	10
4	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	12

## 1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины

### ФК.00 Физическая культура

#### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС 46.01.03 **Делопроизводитель**, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «02» августа 2013 г. №639.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована всеми образовательными учреждениями профессионального образования на территории Российской Федерации, имеющими право на реализацию основной профессиональной образовательной программы по данной профессии, имеющими государственную аккредитацию по профессиональной подготовке.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих:** общеобразовательный цикл.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

***Основы знаний по физической культуре:***

- уметь выполнять страховку и помощь во время занятий гимнастикой;
- пользоваться простейшими способами самоконтроля.

***Спортивные игры:***

***Баскетбол***

- владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- уметь выполнять броски и передачи;
- владеть техникой ведения мяча;
- уметь выполнять длинные передачи;
- уметь выполнять технико-тактические действия в защите и нападении.

***Волейбол***

- владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- уметь выполнять передачи мяча сверху двумя руками на месте;
- выполнять прием мяча снизу;
- уметь выполнять технико-тактические действия.

***Гимнастика с элементами акробатики:***

- выполнять построения и перестроения;
- уметь составлять и выполнять небольшие комплексы общеразвивающих упражнений с предметом и без;

- уметь выполнять разученные ранее висы и упоры;
- выполнение опорных прыжков, набивные мячи 3-5 кг.;
- выполнять длинный кувырок с места и разбега;
- комбинации с гимнастической скакалкой и обручами;
- выполнять шаги и повороты, простейшие элементы в равновесии;
- уметь самостоятельно составлять связки из 3 - 4 элементов.

***Легкая атлетика:***

- уметь выполнять стартовые команды;
- уметь пробегать 30м, 60м и 100м на результат;
- уметь выполнять прыжок в длину с места и 7 – 9 шагов разбега;
- уметь метать гранату (500г (Д) (700 (М) с места;
- уметь равномерно пробегать 2000м (Д) и 3000м (Юн) на результат;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

***Основы знаний по физической культуре:***

- знать правила техники безопасности при проведении уроков физической культуры;
- знать историю Олимпийского движения;
- знать элементарные правила закаливания и уметь их применять;

***Спортивные игры:***

***Баскетбол***

- знать и выполнять правила игры;

***Волейбол***

- знать и выполнять правила игры;

***Гимнастика с элементами акробатики:***

- знать и выполнять правила техники безопасности на уроках гимнастики;

***Легкая атлетика:***

- знать и выполнять правила поведения на спортивных площадках;
- знать правила распределения сил на средних дистанциях (пробежать на результат Д – 500м, М – 800м);
- знать технику выполнения эстафетного бега.

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося 124 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 62 часов;  
самостоятельной работы обучающегося 62 часов.

## 2. Структура и содержание рабочей программы 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
в том числе:	
практические занятия	62
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	62
в том числе:	62
1.Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	
<i>Итоговая аттестация в форме: дифференцированный зачет.</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (все что предусмотрено учебным планом)	Объем часов	Уровень освоения
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 1.1</b> Основы знаний	Практические занятия: <b>Вводный инструктаж по технике безопасности и правилам поведения.</b> Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Олимпийское движение. ОРУ в движении. Эстафеты.	2	2
	Самостоятельная работа: Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	5	
<b>Тема 1.2</b> Техника спринтерского бега. Высокий старт с опорой на руку. Стартовый разгон.	Практические занятия: <b>Техника спринтерского бега:</b> Специальные беговые упражнения. ОРУ. Высокий старт с опорой. Скоростной бег на отрезках до 70м. Стартовый разгон на отрезках 10-15м. Развитие скоростных качеств.	4	2
	Самостоятельная работа: Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	5	
<b>Тема 1.3</b> Техника спринтерского бега. Низкий старт. Финиширование	Практические занятия: <b>Техника длительного бега:</b> ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт на отрезках 10м, 20м, 30м. Финиширование. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных качеств.	4	2
	Самостоятельная работа: Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	5	
	Зачет	2	
<b>4 семестр</b>			
<b>Тема 1.4</b> Техника спринтерского бега. Низкий старт.	Практические занятия: Беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в парах. Низкий старт, бег с ускорением 10–15м. Бег 30м на результат. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.	4	2
	Самостоятельная работа: Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	5	

<b>Тема 1.5</b> Техника длительного бега. Чередующи й бег.	Практические занятия: ОРУ в движении. Чередующий бег 2000м (Д), 3000м (Ю). Развитие выносливости. Метание малого мяча в цель. Встречные эстафеты. Основы обучения двигательным действиям.	4	2
	Самостоятельная работа: Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	5	
	Зачет	2	
<b>5 семестр</b>			
<b>Тема 1.6</b> Техника длительного бега. Равномерны й бег	Практические занятия: ОРУ в движении и на месте. Равномерный бег до 10 мин. Метание малого мяча в разновысокие цели. Бег 500м (Д), 800м (Ю) на результат. Развитие выносливости.	10	2
	Самостоятельная работа: Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	5	
<b>Тема 1.7</b> Техника длительного бега. Длинные дистанции.	Практические занятия: Беговые и прыжковые упражнения. ОРУ. Бег 1000м (Д), 1500м (Ю) на результат. Прыжковые упражнения со скакалкой. Развитие выносливости.	8	2
	Самостоятельная работа: Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	5	
	Зачет	2	
<b>6 семестр</b>			
<b>Тема 1.8</b> Техника метания гранаты (250 гр) с места	Практические занятия: Бег в равномерном темпе 8 мин. ОРУ на месте для плечевого пояса. Техника метания гранаты с места. Правильность выполнения замаха. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростно- силовых качеств.	4	2
	Самостоятельная работа: Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	5	
<b>Тема 1.9</b> Техника эстафетного бега. Правила передачи палочки.	Практические занятия: ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Правила передачи эстафетной палочки на отрезки 10м. Беговые эстафеты 4x300м, 4x400м. Развитие скоростных качеств.	4	2



<b>Тема 1.10</b> Техника прыжка в длину с разбега способом «шагом». Разбег.	Практические занятия: ОРУ в движении. Прыжковые упражнения и многоскоки. Прыжок в длину с разбега способом «шагом». Подбор разбега. Метание гранаты на заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых качеств.	10	2
	Дифференцированный зачет.	2	
	Всего:	80	

### 3. Условия реализации учебной дисциплины

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование спортивного зала:

- мяч волейбольный - 10 штук,
- мяч баскетбольный - 10 штук,
- мячи теннисные - 10 штук,
- турник - 1 штука,
- сетка волейбольная - 1 штука,
- скакалки - 20,
- туристическая коврики - 20,
- гимнастические маты - 5,
- ворота мини-футбольные - 2,
- щиты баскетбольные - 2.

---

Технические средства обучения: \_\_\_\_\_

Оборудование мастерской и рабочих мест мастерской: \_\_\_\_\_

Оборудование лаборатории и рабочих мест лаборатории: \_\_\_\_\_

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

**Перечень рекомендуемых учебных изданий,**

**Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

1. Бишаева А.А. «Физическая культура» - 2017 ОИЦ «Академия»,
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. «Физическая культура» (СПО) - 2015 ООО «КноРус»,
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. «Физическая культура» - Учебник 2013 ООО «КноРус»,
4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» - 2016 ОИЦ «Академия»,
5. Бишаева А.А. «Физическая культура» - Электронный учебник 2017 Академия-Медиа.

Дополнительные источники:

1. Лях В.И. «Методика физического воспитания»,
2. Барчуков И.С. «Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник» / под общ. ред. Г.В. Барчуковой. - М., 2011,
3. Бишаева А.А. «Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования» - М., 2014.
4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. «Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования» - М., 2010.
5. Сайганова Е.Г, Дудов В.А. «Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. Пособие» - М., 2010. - (Бакалавриат).

Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. Режим доступа: [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru)
2. Федеральный портал «Российское образование». Режим доступа: [www.edu.ru](http://www.edu.ru)
3. Официальный сайт Олимпийского комитета России. Режим доступа: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru).
4. Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009). Режим доступа: [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru).

#### 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Основной целью оценки освоения учебной дисциплины является оценка освоенных умений и усвоенных знаний.

Оценка качества освоения учебной дисциплины включает текущий контроль знаний, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся.

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и дифференцированного зачета.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь выполнять страховку и помощь во время занятий гимнастикой;</li> <li>- пользоваться простейшими способами самоконтроля.</li> <li>- владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;</li> <li>- уметь выполнять броски и передачи;</li> <li>- владеть техникой ведения мяча;</li> <li>- уметь выполнять длинные передачи;</li> <li>- уметь выполнять технико-тактические действия в защите и нападении.</li> <li>- владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;</li> <li>- уметь выполнять передачи мяча сверху двумя руками на месте;</li> <li>- выполнять прием мяча снизу;</li> <li>- уметь выполнять технико-тактические действия.</li> <li>- выполнять построения и перестроения;</li> <li>- уметь составлять и выполнять небольшие комплексы общеразвивающих упражнений с предметом и без;</li> <li>- уметь выполнять разученные ранее висы и упоры;</li> <li>- выполнение опорных прыжков, набивные мячи 3-5 кг.;</li> <li>- выполнять длинный кувырок с места и разбега;</li> <li>-комбинации с гимнастической скакалкой и обручами;</li> <li>- выполнять шаги и повороты, простейшие элементы в равновесии;</li> <li>- уметь самостоятельно составлять связки из 3 - 4 элементов.</li> <li>- уметь выполнять стартовые команды;</li> <li>- уметь пробегать 30м, 60м и 100м на результат;</li> <li>- уметь выполнять прыжок в длину с места и 7 – 9 шагов разбега;</li> <li>- уметь метать гранату (500г (Д) (700 (М) с места;</li> <li>- уметь равномерно пробегать 2000м (Д) и</li> </ul>	<p>Накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках.</p> <p>Лёгкая атлетика:</p> <p>1.Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину, прыжков на скакалке; гранатометания.</p> <p>2.Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры:</p> <p>1.Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи) 2. Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм.</p> <p>3.Оценка техники выполнения комбинаций и связок</p> <p>Атлетическая гимнастика:</p> <p>1.Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.</p>

<p>3000м (Юн) на результат;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знать правила техники безопасности при проведении уроков физической культуры;</li> <li>- знать историю Олимпийского движения;</li> <li>- знать элементарные правила закаливания и уметь их применять;</li> <li>- знать и выполнять правила игры;</li> <li>- знать и выполнять правила игры;</li> <li>- знать и выполнять правила техники безопасности на уроках гимнастики;</li> <li>- знать и выполнять правила поведения на спортивных площадках;</li> <li>- знать правила распределения сил на средних дистанциях (пробегать на результат Д – 500м, М – 800м);</li> <li>- знать технику выполнения эстафетного бега.</li> </ul>	
---	--

Итоговой аттестацией по дисциплине является дифференцированный зачет.

Разработчик:

Руководитель физического воспитания \_\_\_\_\_

Сокольников Д.А.