

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«Режевской политехникум»**

Рассмотрено:
на заседании ЦК
Протокол № 10
от «24» июня 2022 г.

Утверждаю:
Директор

С. А. Дрягилева
от «24» июня 2022 г.

Программа учебной дисциплины

ФК «Физическая культура»

в рамках основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) по
программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих

46.01.03 Делопроизводитель

г. Реж, 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ	
ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
2.СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ	
ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ	
ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ	
ДИСЦИПЛИНЫ.....	8

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС, входящим в состав укрупненной группы профессий 46.01.03 «Делопроизводитель»

Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии ФК.00 46.01.03 «Делопроизводитель»

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке по профессии по профессии ФК.00 46.01.03 «Делопроизводитель»

На базе: основного общего, среднего (полного) общего образования.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общеобразовательный цикл (ФК.00)

1.3. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:

программа ориентирована на физическую подготовку, необходимую в профессии ФК.00 «Делопроизводитель»

Цели программы:

- пополнение и усовершенствование индивидуального фонда двигательных умений, навыков и физкультурно-образовательных знаний, способствующих освоению избранной профессиональной деятельности;
- развитие профессионально важных физических и непосредственно связанных с ними способностей;
- повышение степени резистентности организма по отношению к неблагоприятным воздействиям средовых условий, в которых протекает трудовая деятельность, содействие увеличению его адаптационных возможностей, сохранению и упрочению здоровья.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

уметь:

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

знать:

- О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- Основы здорового образа жизни

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 62 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	62
в т. ч.	
Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	60
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	56
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 1. Основы здорового образа жизни		4	
Тема 2. Гимнастика		18	
	1. Общеразвивающие упражнения 2. Упражнения на снарядах 3. Вольные упражнения 4. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	4 6 4 4	
Тема 3. Скоростно-силовая подготовка		14	
	1. Скоростно-силовая подготовленность 2. Оценка силы 3. Оценка выносливости 4. Оценка быстроты 5. Оценка гибкости 6. Оценка ловкости 7. Оценка координационных способностей	2	
Тема 4. Волейбол	1. Техника перемещений, стоек 2. Техника верхней и нижней передачи мяча 3. Техника нижней подачи 4. Техника прямого нападающего удара 5. Совершенствование техники владения волейбольным мячом 6. Игра в волейбол по правилам	12	

Тема 5. Баскетбол	1. <i>Стойка баскетболиста, передача мяча, дриблинг</i> 2. <i>Техника выполнения ведения мяча</i> 3. <i>Передачи мяча в движении</i> 4. <i>Техника выполнения броска мяча в кольцо</i> 5. <i>Игра в баскетбол по правилам</i>	10	
	Дифференцированный зачет	2	
	Итого часов	62	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению реализации общеобразовательной дисциплины

Реализация программы дисциплины требует наличия:

- спортивный зал; тренажерный зал.
- оборудование спортивного зала:
 - ✓ стенки гимнастические;
 - ✓ маты гимнастические;
 - ✓ скамейки гимнастические;
 - ✓ палки гимнастические;
 - ✓ скакалки;
 - ✓ обручи;
 - ✓ секундомер;
 - ✓ гранаты 500 г. и 700 г.;
 - ✓ стойки для прыжков в высоту;
 - ✓ палки для прыжков в высоту;
 - ✓ рулетка измерительная;
 - ✓ номера участников;
 - ✓ мячи футбольные;
 - ✓ мячи баскетбольные;
 - ✓ мячи волейбольные;
 - ✓ сетки футбольные;
 - ✓ сетки волейбольные;
 - ✓ сетки баскетбольные;
 - ✓ щиты баскетбольные;
 - ✓ форма игровая.
- Тренажерный зал:
 - ✓ универсальные тренажеры;
 - ✓ штанга;
 - ✓ гири;
 - ✓ гантели.

3.2. Информационно-коммуникативное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник для НПО и СПО/ А.А.Бишаева.- 6-е изд., стер. – М.: Академия, 2020

Дополнительные источники:

1. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учеб. Пособие для ВПО/ Ю.Д.Железняк, В.М.Минбулатов, И.В.Кулишенко, Е.В.Крякина; под ред. Ю.Д.Железняка.- 4-е изд., перераб. – М.: Академия, 2020
2. Давыдов О., Чермим К., Дворкин Л. «Физическое воспитание студентов»: учебное пособие / О.Давыдов, К.Чермим, Л.Дворкин - М.: Издательство: Феникс, 2021, 704 с.
3. Зданевич А. А., Лях В. И. «Физическая культура»: учебник для учащихся 10-11 кл. / А. А Зданевич., В. И. Лях - М.: Издательство: Просвещение, 2020г.

Интернет-ресурсы для уроков:

1. Концепция личностно-ориентированного содержания физкультурноспортивной деятельности: [www. mirrabort./com/work_4900. html](http://www.mirrabort./com/work_4900.html)
2. Методическое письмо «О преподавании учебного предмета «Физическая культура» в условиях введения федерального компонента государственного стандарта: [www. ipkps. psu.edu. ru/source/metod_s/uzvaldist_sport.asp](http://www.ipkps.psu.edu.ru/source/metod_s/uzvaldist_sport.asp)
3. Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья: [www.zone-x. ru/chowtov](http://www.zone-x.ru/chowtov)
4. Физическая культура в профильном обучении: [spo. 1 september/ ru/2010/17/15. htm](http://spo.1september.ru/2010/17/15.htm)
5. Совершенствование содержания уроков физической культуры в общеобразовательной школе: [lib. sportedu. ru](http://lib.sportedu.ru)

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Должен уметь: - использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Должен знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Текущий контроль: практические занятия; внеаудиторная самостоятельная работа. Промежуточный контроль: практические занятия. Итоговый контроль: Дифференцированный зачет.