

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Байханов Исмаил Баутдинович
Должность: Ректор
Дата подписания: 2023.05.22 16:50:33
Уникальный программный ключ:
442c337cd125e1d014f62698c9d813e502697764

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Чеченский государственный педагогический университет»
Гуманитарно-педагогический колледж ЧГПУ

УТВЕРЖДАЮ

Директор колледжа



Е.М. Джамалдинова

Протокол № 5 от 22 мая 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПО ПРОФЕССИИ
46.01.03 ДЕЛОПРОИЗВОДИТЕЛЬ

Среднее профессиональное образование
(форма обучения очная, очно-заочная)

Грозный-2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения программы:

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС СПО по рабочей профессии «Делопроизводитель»

2.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС СПО по рабочей профессии «Делопроизводитель». Физическая культура в Основах законодательства российской Федерации о физической культуре и спорте представлена в средних специальных учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

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:

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

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен обладать **общими компетенциями:**

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами. ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося: 128 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 64 часов; -самостоятельной работы обучающегося 64 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	124
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	62
в том числе:	
Практические работы	62
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	62
в том числе:	
тематика аудиторной самостоятельной работы	
Промежуточная аттестация <i>в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика		44	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала	8	
	Инструктаж по технике безопасности при занятиях физической культуры Практическое занятие. Техника бега на короткие дистанции: Старт: стартовый станок и колодки, расположение стартовых колодок, положение бегуна по командам: «на старт», «внимание» и при отталкивании от передней колодки после команды «марш». Стартовый разгон: стартовый разбег, первые шаги, положение тела. Бег по дистанции: положение туловища, работа рук и ног. Финиширование.	4	2-3
	Самостоятельная работа. Организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	4	2-3
Тема 1.2 Бег на средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала	8	
	Практическое занятие. Техника бега на средние и длинные дистанции: Старт и стартовый разгон: техника высокого старта, стартовый разбег, первые шаги, положение тела. Бег по дистанции: положение туловища, работа рук и ног. Финиширование: финишный бросок или спурт. Особенности техники бега на сверхдлинные дистанции и кроссового бега.	4	2-3
	Самостоятельная работа. Организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	4	2-3
Тема 1.3 Спортивная ходьба	Содержание учебного материала	8	
	Практическое занятие Основы техники спортивной ходьбы. Техника спортивной ходьбы	4	2-3
	Самостоятельная работа. Организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	4	2-3

Тема 1.4 Прыжки в длину с разбега	Содержание учебного материала	8	
	Практическое занятие. Техника выполнения прыжка в длину с разбега: Разбег: начало разбега, набор скорости разбега, подготовка к отталкиванию. Отталкивание: постановка ноги на место отталкивания, фаза амортизации. Полет: взлет, полетная фаза, положение тела. Приземление: подготовка к приземлению. Повторение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Повторение техники прыжка в длину с места	4	2-3
	Самостоятельная работа. Организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	4	2-3
Тема 1.5 Сдача контрольных нормативов	Содержание учебного материала	12	
	Практическое занятие. Методика выполнения техники бега на короткие, средние и длинные дистанции; применение техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, спортивной ходьбы. Сдача контрольных тестов по легкой атлетике: - 60,100,500,1000 метров - Спортивная ходьба, прыжок в длину	6	2-3
	Самостоятельная работа. Организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	6	2-3
Раздел 2. Атлетическая гимнастика		14	
Тема 2.1. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала.	14	2-3
	Практическое занятие. Специальные общеразвивающие упражнения и специальносиловые упражнения атлетической гимнастики(развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, сохранение и укрепление суставного аппарата).Специальные упражнения для дельтовидной мышцы, на бицепсы, трицепсы, мышц предплечья, грудных, спины, живота, бедра и голени. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Упражнения на тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами. Упражнения с собственным весом. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп, круговая тренировка.. Развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний. Зачет	6	

	Самостоятельная работа. Организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	8
		2-3

Тема 3. Лыжная подготовка		42	
Тема 3.1 Строевые упражнения с лыжами и на лыжах	Содержание учебного материала	8	
	Практическое занятие. Правила пользования лыжным инвентарем. Техника безопасности и правила поведения учащихся на занятиях по лыжной подготовке. Повороты на месте, транспортировка лыж. Выполнение команд. Строевая стойка с лыжами и на лыжах. Повороты на лыжах. Специальные и подводящие упражнения.	4	2-3
	Самостоятельная работа. Организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	4	2 -3
Тема 3.2 Попеременные техники ходов	Содержание учебного материала	10	
	Практическое занятие. Техника попеременного двухшажного хода. Методика обучения попеременному двухшажному ходу. Типичные ошибки при освоении техники попеременного двухшажного хода и рекомендации по их устранению, техника и методика обучения попеременным классическим ходам; применение техники попеременного двухшажного и четырехшажного хода при прохождении дистанции.	6	2-3
	Самостоятельная работа. Организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	4	2-3
	Содержание учебного материала	8	

Тема 3.3 Одновременные техники ходов. Переходы	Практическое занятие. Техника одновременного бесшажного хода. Методика обучения одновременному бесшажному ходу. Техника одновременного одношажного хода. Методика обучения одновременному однашажному ходу. Техника одновременного двухшажного хода. Методика обучения одновременному двухшажному ходу. Типичные ошибки при освоении техники одновременных ходов и рекомендации по их устранению. Способы переходов с одного лыжного хода на другой.	4	2-3
	Самостоятельная работа. Организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	4	2-3
Содержание учебного материала		8	
Тема 3.4 Техника подъемов и спусков на лыжах	Практическое занятие. Повторение техники подъемов разными способами. Повторение техники спуска в высокой и средней стойки.	4	2-3
	Самостоятельная работа. Организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	4	2-3
Содержание учебного материала		8	
Тема 3.5 Техника торможения и поворотов на лыжах	Практическое занятие . Методика обучения способом торможения и поворотов на лыжах; применение способов торможения и поворотов на лыжах при преодолении дистанции. Способы торможения на лыжах: торможение «полуплугом»,торможение упором, торможение боковым соскальзыванием, торможение палками, торможение преднамеренным падением. Способы поворотов на лыжах(на месте): поворот переступанием вокруг носков лыж. поворот переступанием вокруг пяток лыж поворот махом правой ноги вправо и махом левой влево, поворот махом через лыжу вперед, поворот прыжком с опорой на палки, поворот прыжком без опоры на палки. Способы поворотов на лыжах (в движении): поворот переступанием, поворот упором, поворот «плугом »,поворот на параллельных лыжах. Повторение техники торможения и поворотов на лыжах разными способами.	6	2-3
	Самостоятельная работа. Организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	2	2 -3
Раздел 4.Спортивные игры		24	
Содержание учебного материала		8	

Тема 4.1 Волейбол. Техника игры в нападении и защите.	Практическое занятия. История развития волейбола в России. Правила игры. Техника безопасности. Методика техники игры; применение техники игры в нападении и защите: подачи, передачи мяча, прием мяча, перемещения и стойки, блокирование, атакующие удары. Повторение техники игры в нападении Повторение техники игры в защите	4	2-3
	Самостоятельная работа. Организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП..	4	2-3
Тема 4.2. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите	Содержание учебного материала	16	
	Практическое занятие. Тактика игры в нападении и защите. Применение техники игры в защите, тактику игры в нападении Индивидуальные командные действия, тактические действия в защите: индивидуальные и групповые. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении .Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в защите.	8	2-3
	Сдача контрольных нормативов		
	Самостоятельная работа	8	2-3
Дифференцированный зачет		4	
Аудиторная нагрузка		64	
Самостоятельная работа		64	
Всего		128	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению:

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, стадиона;

Оборудование спортивного зала:

секундомер, скамья для пресса с изгибом, штанга, кольцо баскетбольное, конус с отверстиями, мяч волейбольный LARSEN VB-ECE-5000B, мяч футбольный Larsen Draft, мяч футбольный для отдыха, перчатки вратарские, сетка волейбольная , конь гимнастический , мат гимнастический , скамья гимнастическая , турник на дерев. шведскую стенку, мяч волейбольный Mikasa MVA 300, щит баскетбольный, стенка гимнастическая высота, щит баскетбольный игровой оргстекло , мост гимнастический подкидной , стол теннисный, сетка волейбольная пристенная , дорожка беговая электрическая Ferrum TM8420A, велотренажер электромагнитный Larsen TF8711SG , шкаф для учебно-наглядных пособий шкаф для одежды, шкаф для белья .

Технические средства обучения: Мультимедиа проектор, свисток, секундомер, рулетка.

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2020. — 256 с.

Дополнительные источники: 1. Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник /

Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2020. — 214 с.

2. Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры + еПриложение: дополнительные материалы : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2020.

— 448 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

осуществляется преподавателем в процессе проведения тестирования, фронтального и индивидуального устного опросов, письменного опроса, просмотра и оценки докладов, практических работ.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
<p>В результате освоения дисциплины студент должен продемонстрировать предметные результаты освоения учебной</p>		<p>оценки</p>
<p>уметь: дисциплины «Физическая использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>-отбирать средства и методы для саморазвития - использовать приобретенные знания и умения практической деятельности и повседневной жизни -соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований</p>	<p>Сдача нормативов, соревнования, ГТО, наблюдение, дифференцированный зачет.</p>
<p>знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни</p>	<p>-основы здорового образа жизни -роль физической культуры в развитии личности студента и подготовке к предстоящей профессиональной деятельности; -методы самоконтроля и обеспечения безопасности во время занятий физическими упражнениями</p>	<p>Сдача нормативов, соревнования, ГТО, наблюдение, дифференцированный зачет.</p>
<p>В результате изучения дисциплины студент должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:</p>		<p>Сдача нормативов, соревнования, ГТО, наблюдение, дифференцированный зачет.</p>

<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.</p>	<p>-Ставить цели выполнения деятельности в соответствии с заданием -Находить способы реализации самостоятельной деятельности - планирование методов и способов решения профессиональных задач в соответствии с целями и задачами исследований -системная и качественная работа на всеми видами заданий.</p>	<p>Сдача нормативов, соревнования, ГТО, наблюдение, дифференцированный зачет.</p>
<p>ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.</p>	<p>-Демонстрация способности принимать решения в стандартах и не стандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p>	<p>Экспертное наблюдение и оценка на практических занятиях. Сдача нормативов, соревнования, ГТО, наблюдение, дифференцированный зачет.</p>
<p>ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.</p>	<p>-Грамотно и этично выражает мысли -принимает критику. выполняет рекомендации -формулирует и аргументирует свою точку зрения</p>	<p>Сдача нормативов, соревнования, ГТО, наблюдение, дифференцированный зачет.</p>
<p>ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).</p>	<p>- Брать на себя ответственность за работу членов команды, за результат выполнения заданий - Самоанализ и коррекция результатов собственной работы</p>	<p>ГТО, наблюдение, дифференцированный зачет</p>
<p>Личностные результаты: ЛР 34: Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<p>- Брать на себя ответственность за работу членов команды, за результат выполнения заданий - Самоанализ и коррекция результатов собственной работы</p>	<p>ГТО, наблюдение, дифференцированный зачет</p>