

**Министерство образования, науки и молодежной политики
Краснодарского края
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Краснодарского края
«АРМАВИРСКИЙ МАШИНОСТРОИТЕЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ»**

УТВЕРЖДАЮ
Директор

_____ С.В. Нехно

Приказ №

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК 00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**основной профессиональной образовательной программы
по профессии СПО**

46.01.01 «Секретарь»

Квалификация: секретарь-машинистка, секретарь-стенографистка

базовой подготовки

ОДОБРЕНА
педагогическим советом техникума

Протокол № 6
от « 16» февраля 2023 г.

РАССМОТРЕНА
цикловой методической комиссией
«Физической культуры»
Протокол № 6
от « 16» февраля 2023 г.

Председатель ЦМК

_____ Т.Б.Лазебная

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:

- ФГОС СПО по профессии 46.01.01 «Секретарь», утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ N 657 от 2 августа 2013 г., зарегистрирован в Минюсте РФ № 29483 от 20 августа 2013 г
- Примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»
- учебного плана основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования ГБПОУ КК «АМТ» по профессии 46.01.01 «Секретарь», утвержденного директором техникума приказ № 09-01-085 от 16.02.2023г.

Организация - разработчик: ГБПОУ КК «АМТ»

Разработчик:

И.Н.Маликова преподаватель физической культуры высшей категории ГБПОУ КК «АМТ»

Рецензенты:

М.В.Погорелова, руководитель физической культуры ГБПОУ КК АМТТ («Армавирский механико-технологический техникум»)
Квалификация по диплому: учитель физической культуры

В.Г.Мальцев, преподаватель физической культуры ЧПОУ ЮМТ («Южный многопрофильный техникум»)
Квалификация по диплому: специалист по физической культуре и спорту

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина ФК.00 «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 46.01.01 «Секретарь».

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07, ЛР 1-23.

Код ОК, ПК	Умения	Знания
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	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.

применением полученных профессиональных знаний (для юношей).		
---	--	--

**Личностные результаты
реализации программы воспитания, определенные отраслевыми
требованиями к деловым качествам личности**

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	ЛР 1
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 2
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.	ЛР 3
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа».	ЛР 4
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.	ЛР 5
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.	ЛР 6
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР 7
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.	ЛР 8
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и	ЛР 9

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.	
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.	ЛР 10
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.	ЛР 11
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.	ЛР 12
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности	
Способный ставить перед собой цели под для решения возникающих профессиональных задач, подбирать способы решения	ЛР 13
Способный выдвигать альтернативные варианты действий с целью выработки новых оптимальных алгоритмов, позиционирующий себя как результативный участник трудовых отношений.	ЛР 14
Принимающий осознанный выбор профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; проявляющий отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем	ЛР 15
Демонстрирующий готовность и способность к продолжению образования , на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности	ЛР 16
Проявляющий способность самостоятельно реализовать свой потенциал в профессиональной деятельности	ЛР 17
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные ключевыми работодателями	
Выполняющий требования действующего законодательства, правил и положений	ЛР 18
Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый	ЛР 19
Мотивированный к освоению функционально близких видов профессиональной деятельности, имеющих общие объекты (условия, цели) труда, либо иные схожие характеристики	ЛР 20
С уважением относящийся к коллегам по работе, оказывающий поддержку новым сотрудникам, следующий нормам деловой этики, поддерживающий дружелюбную атмосферу	ЛР 21
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектами образовательного процесса	
Проявляющий субъектную позицию ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности и применяющего стандарты антикоррупционного поведения	ЛР 22

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах	Практическая подготовка
Объем образовательной программы учебной дисциплины	80	38
в т.ч. в форме практической подготовки	40	40
в том числе:		
теоретические занятия	2	-
практические занятия	38	38
Самостоятельная работа	40	-

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч/ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Практическая подготовка	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ		2/-		
Тема 1.1. Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	2		
	Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб. Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры	2		ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07, ЛР 1-23

	В том числе практических занятий	-		
Раздел 2. Легкая атлетика		10	10	
Тема 2.1. Совершенствован ие техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Содержание учебного материала	4		ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07, ЛР 1-23
	В том числе практических занятий	4		
	Практическое занятие № 1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	4		
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Посещение секций по легкой атлетике, общей физической подготовке; волейболу, баскетболу, мини-футболу, настольному теннису.	10		
Тема 2.2. Совершенствован ие техники длительного бега	Содержание учебного материала	2		ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07, ЛР 1-23
	В том числе практических занятий	2		
	Практическое занятие № 2. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут	2		
Тема 2.3. Совершенствован ие техники прыжка в длину с места, с разбега	Содержание учебного материала	2		ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07, ЛР 1-23
	В том числе практических занятий	2		
	Практическое занятие № 3. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП	2		
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100.	Содержание учебного материала	2		ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07,
	В том числе практических занятий	2		

Челночный бег	Практическое занятие № 4. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	2		ЛР 1-23
Раздел 3. Волейбол		8	8	
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебного материала	2		ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07, ЛР 1-23
	В том числе практических занятий	2		
	Практическое занятие № 5. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	2		
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание учебного материала	2		ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07, ЛР 1-23
	В том числе практических занятий	2		
	Практическое занятие № 6. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	2		
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание учебного материала	2		ОК 04, ОК 08, ЛР 1-23
	В том числе практических занятий	2		
	Практическое занятие № 7. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2		
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание учебного материала	2		ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07, ЛР 1-23
	В том числе практических занятий	2		

	Практическое занятие № 8. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2		
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники и тактики игры в волейбол в процессе самостоятельных занятий. Посещение секций по легкой атлетике, общей физической подготовке; волейболу, баскетболу, мини-футболу, настольному теннису.	10		
Раздел 4. Баскетбол		8	8	
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание учебного материала	4		ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07, ЛР 1-23
	В том числе практических занятий	4		
	Практическое занятие № 9. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	4		
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала	4		ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07, ЛР 1-23
	В том числе практических занятий	4		
	Практическое занятие № 10. Выполнение упражнений для развития скоростно -силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	4		
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол процессе самостоятельных занятий. Посещение секций по легкой атлетике, общей физической подготовке; волейболу, баскетболу, мини-футболу, настольному теннису.	10		
Раздел 5. Гимнастика		2	2	
Тема 5.1. Строевые приемы	Содержание учебного материала	2		ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07,
	В том числе практических занятий	2		

	Практическое занятие № 11. Отработка строевых приёмов	2		ЛР 1-23
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий. Развитие физических качеств. Посещение секций по легкой атлетике, общей физической подготовке; волейболу, баскетболу, мини-футболу, настольному теннису.	10		
Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика		2	2	
Тема.6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Содержание учебного материала	1		ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07, ЛР 1-23
	В том числе практических занятий	1		
	Практическое занятие № 12. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики	1		
Тема 6.2. Подачи	Содержание учебного материала	1		ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07, ЛР 1-23
	В том числе практических занятий	1		
	Практическое занятие № 13. Отработка подач	1		
Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		4		
Тема.7.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	4	4	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07, ЛР 1-23
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и	1		

	методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП Разработка дневника самоконтроля			
	В том числе практических занятий	3		
	Практическое занятие № 14. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	1		
	Практическое занятие № 15. Формирование профессионально значимых физических качеств	2		
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время Посещение секций по легкой атлетике, общей физической подготовке; волейболу, баскетболу, мини-футболу, настольному теннису.	10		
Промежуточная аттестация (3 сем.- зачет, 4сем. -дифференцированный зачет)-		4	4	
Всего:		80	78	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, оснащенный:

- оборудованными раздевалками;
- спортивным оборудованием:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастический снаряд (перекладина.); маты гимнастические; канат для перетягивания; беговая дорожка; скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, гантели (разные); гири 16, 24, 32 кг; секундомеры;

весы напольные, динамометры, приборы для измерения давления и др.; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, мячи волейбольные, теннисные ракетки и шарики;

оборудование и инвентарь открытого стадиона широкого профиля: ракетки для бадминтона, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, рулетка металлическая, секундомеры;

- техническими средствами обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением; многофункциональный принтер; музыкальный центр.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура:учебник [для всех специальностей СПО] /А.А.Бишаева.- [7-еизд.,стер.] - Москва:Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468- 9406-2 -Текст:непосредственный
2. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с.- ISBN 978-5-4468-7250-3

3.2.2. Электронные издания

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>.
2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., 13 перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>.

3.2.3. Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>.
2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><u>Знать:</u> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p>	<p>обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов</p>
<p><u>Уметь:</u> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм</p>	<p>Выполнение комплекса упражнений. Выполнение контрольных нормативов с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организм</p>