



УТВЕРЖДАЮ
Директор ЧПОУ «КУП»



А.А.Батрак
« 01 » апреля 2022 г.

РАБОЧАЯ
ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФК.00. Физическая культура/Адаптированная физическая культура

Профессия СПО: 46.01.03 Делопроизводитель

Форма обучения: **очная**

Срок освоения: **10 месяцев**

Москва
2022

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00. Физическая культура\ Адаптированная физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии среднего профессионального образования (далее – СПО) 46.01.03 Делопроизводитель

Организация разработчик: Частное профессиональное образовательное учреждение колледж управления и производства

Рассмотрена и одобрена:

ПЦК Социально-экономического профиля и ПЦК Технологического профиля
Протокол № 4 от «31» марта 2022 г

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ РАЗДЕЛА ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа раздела ФК.00 Физическая культура\ Адаптированная физическая культура относится к обязательной части программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии **46.01.03 Делопроизводитель**, входящей в состав укрупненной группы **46.00.00 История и археология**.

1.2. Место раздела ФК.00 в структуре программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих:

Раздел ФК.00. Физическая культура является обязательной частью образовательной программы – ППКРС.

1.3. Цели и задачи раздела – требования к результатам освоения раздела:

В результате освоения раздела обучающийся должен **уметь**:

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

В результате освоения разделы обучающийся должен **знать**:

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

Обучающийся, освоивший программу раздела, должен обладать общими (ОК) 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).

При угрозе возникновения и (или) возникновении отдельных чрезвычайных ситуаций, введении режима повышенной готовности или чрезвычайной ситуации на всей территории Российской Федерации либо на ее части реализация рабочей программы практики профессионального модуля может осуществляться с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы раздела ФК.00:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – **152 часа**, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – **76 часов**;
- самостоятельной работы обучающегося – **76 часов**.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛА ФК.00

2.1. Объем раздела и виды учебной работы:

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	152
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	76
в том числе:	
теоретические занятия	10
практические занятия	66
контрольные работы	
Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающегося (всего)	76
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание раздела ФК.00 Физическая культура (адаптивная):

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
1 семестр		42	
Раздел 1. Основы физической культуры		10л\12 пр	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурном развитии личности	Содержание учебного материала		
	Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	10	1
Тема 1.2. Способы оценивания и диагностика физической подготовленности	Практическое занятие № 1		
	Способы оценивания физической подготовленности. Упражнения, направленные на оценку физической подготовленности. Методика применения контрольных упражнений.	4	2
	Практическое занятие № 2		
	Диагноз и характеристика заболеваний обучающихся. Средства физической культуры, рекомендуемые при заболеваниях. Медицинские противопоказания при занятиях физической культурой, применение других средств при определенном заболевании. Рекомендуемые средства физической культуры при определенном заболевании.	4	
Практическое занятие № 3			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Методика применения. Техника безопасности применения контрольных упражнений.		
	Самостоятельная работа №1 Формирование личности средствами физической культуры. Ценности физической культуры и спорта. Диагноз и характеристика заболеваний обучающегося. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.	21	
Раздел 2. Специальные упражнения		20 пр	
Тема 2.1 Ритмическая гимнастика как комплекс универсально - направленных физических упражнений	Практическое занятие № 4		2
	Правила безопасного поведения на занятиях ритмической гимнастикой и акробатикой. Оздоровительное значение ритмической гимнастики и акробатики. Образовательные и оздоровительные задачи, решаемые с помощью ритмической гимнастики и акробатики. Упражнения программы ритмической гимнастики для осанки, оздоровления и красоты, и акробатические упражнения. Требования к культуре движений в ритмической гимнастике: ритмичности, пластичности, выразительности, завершенности, точности. Правила самоконтроля нагрузки во время занятий ритмической гимнастикой. Овладение комплексом упражнений ритмической гимнастики. Совершенствование техники выполнения комплекса упражнений ритмической гимнастики.	4	
	Практическое занятие № 5		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	<p>Техника выполнения упражнений ритмической гимнастики для осанки, оздоровления и красоты, и техника выполнения изученных акробатических упражнений (группировок, перекатов, кувырков, стоек, равновесий). Нормирование физической нагрузки в процессе выполнения ритмической гимнастики. Приемы страховки и само страховки при выполнении упражнений ритмической гимнастики. Ознакомление с комплексом упражнений. Универсально направленные и специально направленные физические упражнения.</p>	4	
Тема 2.2 Адаптивная физическая культура как комплекс специально-направленных физических упражнений	Практическое занятие № 6		
	<p>Содержание и специфика адаптивной физической культуры. Возможности применения адаптивных упражнений и комплексов в самостоятельной физической подготовке. Специфика специальных упражнений. Специально направленные упражнения адаптивного характера. Ознакомление со спецификой выполнения физических упражнений</p>	4	
	Практическое занятие № 7		
	<p>Овладение комплексом упражнений. Овладение комплексом упражнений при сколиозе. Овладение комплексом упражнений при остеохондрозе шейного отдела. Овладение комплексом упражнений при остеохондрозе пояснично - крестцового отдела позвоночника. Овладение комплексом упражнений при плоскостопии.</p>	8	
	Самостоятельная работа №2	17	
<p>Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений, проведение части комплекса на учебно-тренировочном занятии.</p>	17		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
2 семестр		34	
Раздел 3. Общая физическая подготовка на основе применения различных средств физической культуры		16 пр	
Тема 3.1 Атлетическая гимнастика	Практическое занятие № 8		2
	Силовые упражнения для двуглавой мышцы плеча, мышц шеи, трапецевидной мышцы, дельтовидной мышцы, большой грудной мышцы, мышц предплечья, прямой мышцы живота, четырехглавой мышцы бедра, икроножной мышцы, мышц задней поверхности бедра, наружной косой мышцы живота, длинных мышц спины, широчайшей мышцы спины, трехглавой мышцы плеча.	4	
	Практическое занятие № 9		
	Комплексы упражнений для наращивания мышечной массы. Развитие силы различных групп мышц ног. Упражнения с собственным весом, инвентарем, тренажерами. Развитие силы различных групп мышц рук. Упражнения с собственным весом, инвентарем, тренажерами.	4	
	Практическое занятие № 10		
	Развитие силы различных групп мышц брюшного пресса и спины. Упражнения с собственным весом, инвентарем, тренажерами.	4	
Тема 3.2 Легкая атлетика	Практическое занятие № 11		
	Овладение техникой прыжка в длину с места. Овладение техникой прыжка в длину способом «согнув ноги». Овладение техникой спортивной ходьбы. Совершенствование техники спортивной ходьбы в прогулочных условиях (на природе). Овладение техникой бега как средства оздоровления.	4	
	Самостоятельная работа №3	21	
	Составление и обоснование индивидуального комплекса физических		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	упражнений, проведение части комплекса на учебно-тренировочном занятии.		
Раздел 4. Спортивные игры		18 пр	
Тема 4.1 Баскетбол.	Практическое занятие №12		2
	Техника выполнения и ведения мяча, передачи и броска в кольцо с места. Техника ведения мяча в движении. Движение мяча в колонне, кругу.	4	
Тема 4.2 Волейбол.	Практическое занятие №13		
	Техника владения мячом. Стойки. Овладение и совершенствование техникой передач. Техника удара волейбольного мяча. Игры с мячом.	4	
Тема 4.3 Бадминтон.	Практическое занятие №14		
	Техника игры в бадминтон. Правила. Техника движения рук, стойка, подача в бадминтоне.	4	
Тема 4.4 Настольный теннис.	Практическая работа №15		
	Техника игры в настольный теннис. Правила. Техника движения рук, стойка, подача.	6	
	Самостоятельная работа №4	17	
	Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений, проведение части комплекса на учебно-тренировочном занятии.		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Всего занятий:	76	
	Самостоятельная работа	76	
	Максимальная учебная нагрузка обучающихся	152	

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 РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению:

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия **Спортивного комплекса**.

СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС:

Спортивный зал

Оборудование:

спортивный инвентарь – мячи: баскетбольный, волейбольный, футбольный, для большого тенниса; баскетбольные корзины; гимнастические палки, прыгалки, шведские стенки; гантельный ряд (от 1 до 10 кг), скамья для жима лежа; турник.

Стрелковый тир

Оборудование:

персональный компьютер (ноутбук) имеющий выход в Интернет; комплект стереоколонок; мультимедийный проектор; экран проекционный рулонный на штативе; интерактивный стрелковый тренажер "ПРОФЕССИОНАЛ", макет автомата Калашникова АК-74.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

(в рамках договора о сетевой форме реализации образовательных программ № 019 от 17.11.2020).

футбольное поле с искусственным покрытием, спортивные площадки.

3.2. Информационное обеспечение обучения:

Основная литература:

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. Учебник и практикум для СПО. Муллер А. Б. [и др.]. Сибирский федеральный университет (г. Красноярск. Профессиональное образование. Режим доступа <http://www.biblio-online.ru/book/DD3EF423-106E-4D4C-BD03-04329B05E7EA>

ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА. Учебник и практикум для СПО. Под ред. Ловягиной А.Е. Санкт-Петербургский государственный университет (г. Санкт-Петербург). Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/book/DD3EF423-106E-4D4C-BD03-04329B05E7EA>

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 3-е изд. Учебник для СПО. Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. Московский государственный технический университет гражданской авиации (г. Москва).; Финансовый университет при Правительстве РФ (г. Москва). Режим доступа <http://www.biblio-online.ru/book/71692065-C57D-44A0-9B87-6127A5029739>

Дополнительная литература:

МЕТОДЫ ЛЕЧЕБНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 2-е изд., испр. и доп. Учебное пособие для СПО. Рипа М. Д., Кулькова И. В. Московский городской педагогический университет (г. Москва). Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/book/416617B3-92D6-4676-BB0-3B64B2059EB1>

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА». ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Учебное пособие для СПО. Германов Г. Н., Никитушкин В. Г., Цуканова Е. Г. Московский городской педагогический университет (г. Москва).; Российский государственный социальный университет (г. Москва). <http://www.biblio-online.ru/book/01EE2643-C9E8-4E91-BD48-71ADB49939EE>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

В ходе освоения учебной дисциплины осуществляется оперативный, текущий и итоговый контроль знаний, умений и навыков обучающихся, который обеспечивает оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний - умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого обучающегося.

Оперативный контроль осуществляется в форме спортивных игр, соревнований и обеспечивает информацию о ходе выполнения обучающимися конкретного раздела, вида учебной работы. Текущий контроль - осуществляется в форме сдачи контрольных нормативов, в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных или групповых заданий и позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы. Итоговый контроль (дифференцированный зачет) дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры обучающихся и самоопределения в ней через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности обучающихся, их психофизической готовности к профессиональной деятельности.

В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного программой минимума, а также регулярность посещения обязательных занятий.

Критерием успешности освоения учебного материала обучающимися является экспертная оценка преподавателя регулярности посещения обязательных учебных занятий, результатов соответствующих контрольных работ, а также положительная динамика показателей физического развития.

Результаты освоения (умения, знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	3
Умения:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	практические занятия № 1 - 15; внеаудиторная (самостоятельная) работа
Знания:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	устный опрос практические занятия № 1 - 15; внеаудиторная (самостоятельная) работа
основы здорового образа жизни	устный опрос практические занятия № 1 - 15; внеаудиторная (самостоятельная) работа