

**АННОТАЦИЯ**  
**К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ОП. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПО ПРОФЕССИИ**  
**46.01.03 ДЕЛОПРОИЗВОДИТЕЛЬ**

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (ОПОП СПО ППКРС) по профессии 46.01.03 Делопроизводитель (срок обучения 10 месяцев).

**1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура может быть использована при обучении по программам дополнительного обучения: профессиональной подготовки повышения квалификации по профессии 46.01.03 Делопроизводитель.

Уровень образования: основное общее или среднее общее. Опыт работы: не требуется.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре профессиональной образовательной программы.**

Учебная дисциплина ФК.00 Физическая культура является разделом ФГОС СПО по профессии 034700.03 Делопроизводитель.

**1.3. Цели и задачи учебной дисциплины.**

В результате освоения учебной 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.

В ходе освоения учебной дисциплины формируются общие компетенции:

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).

**личностные результаты освоения программы воспитания:**

ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР 2 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 3 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 4 Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа».

ЛР 5 Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.

ЛР 6 Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.

ЛР 7 Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР 8 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 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и 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.

ЛР 10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

ЛР 11 Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.

ЛР 12 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.

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

ЛР 13 Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности

ЛР 14 Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности

ЛР 15 Проявляющий гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем

ЛР 16 Принимающий основы экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, применяющий опыт экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях и профессиональной деятельности

ЛР 17 Выполняющий профессиональные навыки в сфере делопроизводства и документооборота.

ЛР 18 Решающий профессиональные задачи посредством применения нормативно-правовых документов.

ЛР 19 Приобретающий навыки оценки информации в цифровой среде, ее достоверность, способности строить логические умозаключения на основании поступающей информации и данных.

ЛР 20 Проявляющий ценностное отношение к культуре и искусству, к культуре речи и культуре поведения, к красоте и гармонии.

ЛР 21 Проявляющий ценностное к своему здоровью и здоровью окружающих, ЗОЖ и здоровой окружающей среде и т.д.

**личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектом Российской Федерации (Краснодарский край)**

ЛР 22 Признающий ценность непрерывного образования, ориентирующийся в изменяющемся рынке труда, избегающий безработицы, управляющий собственным профессиональным развитием, рефлексивно оценивающий собственный жизненный опыт, критерии успешности.

ЛР 23 Экономически активный, предприимчивый, готовый к самозанятости.

**личностные результаты реализации программы воспитания, определенные ключевыми работодателями:**

ЛР 24 Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности.

ЛР 25 Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.

ЛР 26 Проявляющий гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем.

**личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектами образовательного процесса:**

ЛР 27 Проектно мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, демонстрирующий профессиональную жизнестойкость.

ЛР 28 Препятствующий действиям, направленным на ущемление прав или унижение достоинства (в отношении себя или других людей).

ЛР 29 Проявляющий эмпатию к лицам разных категорий, выражающий активную гражданскую позицию, участвующий в студенческом самоуправлении, в деятельности общественных организаций, а также некоммерческих организаций, заинтересованных в развитии гражданского общества и оказывающих поддержку нуждающимся.

ЛР 30 Принимающий и транслирующий культуру внешнего вида, имиджа делопроизводителя.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ**

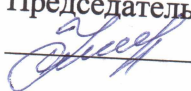
### **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

| <b>Вид учебной работы</b>                               | <b>Объем часов</b>                |
|---------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>            | 124                               |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b> | 62                                |
| Практические занятия                                    | 59                                |
| Теоретические занятия                                   | 3                                 |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>      | 62                                |
| Промежуточная аттестация в форме                        | <b>дифференцированного зачета</b> |

Министерство образования, науки и молодежной политики  
Краснодарского края государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение Краснодарского края  
«Успенский техникум механизации и профессиональных технологий»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК. 00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
**для профессии 46.01.03 Делопроизводитель**  
**Срок обучения: 10 месяцев**

2022 г.

РАССМОТРЕНА  
Методической комиссией  
профессиональных дисциплин  
Председатель МК  
 М.Н. Комарова  
«30» августа 2022 г

УТВЕРЖДЕНА  
Директор  
ГБОУ КК УТМ и ПТ  
 Н.Н. Белова  
«31» августа 2022 г



РАССМОТРЕНА  
на заседании педагогического совета  
протокол № 1 от «31» августа 2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ФК. 00 Физическая культура разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по профессии 034700.03 Делопроизводитель, 034700.03 Делопроизводитель, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 2 августа 2013 г. № 639, зарегистрированного в Минюсте РФ 20 августа 2013 г. Регистрационный номер № 29509 (Приказ Минобрнауки России с изменениями и дополнениями от 9 апреля 2015 г. № 389).

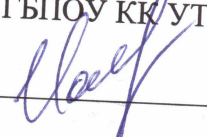
Укрупненная группа 46.00.00 История и археология

**Организация разработчик:**

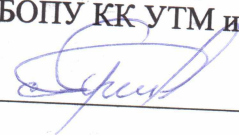
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Краснодарского края «Успенский техникум механизации и профессиональных технологий»  
(далее ГБПОУ КК УТМиПТ).

**Разработчики:**

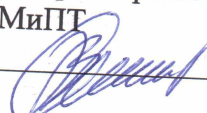
Преподаватель физической культуры  
ГБПОУ КК УТМиПТ

 Р.Р. Ионов

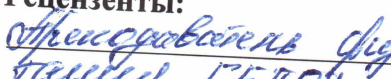
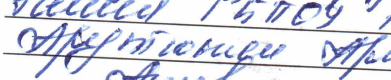
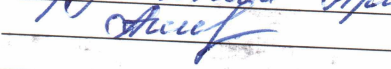
преподаватель физической культуры  
ГБОУ КК УТМ и ПТ

 И. А. Ярец

Зам. директора по УПР ГБПОУ КК  
УТМиПТ

 В.С. Никулина

**Рецензенты:**



## **СОДЕРЖАНИЕ**

**стр.**

|           |                                                                           |           |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1.</b> | <b>ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>                  | <b>4</b>  |
| <b>2.</b> | <b>СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>                     | <b>7</b>  |
| <b>3.</b> | <b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>                         | <b>10</b> |
| <b>4.</b> | <b>КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ<br/>ДИСЦИПЛИНЫ.....</b> | <b>11</b> |
| <b>5.</b> | <b>ПРИЛОЖЕНИЯ.....</b>                                                    | <b>12</b> |

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Рабочая программа учебной дисциплины **ФК.00 Физическая культура** является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (ОПОП СПО ППКРС) по профессии 46.01.03 Делопроизводитель (срок обучения 10 месяцев).

## **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины **ФК.00 Физическая культура** может быть использована при обучении по программам дополнительного обучения: профессиональной подготовки повышения квалификации по профессии 46.01.03 Делопроизводитель.

Уровень образования: основное общее или среднее общее. Опыт работы: не требуется.

## **1.2. Место учебной дисциплины в структуре профессиональной образовательной программы.**

Учебная дисциплина **ФК.00 Физическая культура** является разделом ФГОС СПО по профессии 034700.03 Делопроизводитель.

## **1.3. Цели и задачи учебной дисциплины.**

В результате освоения учебной 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.

В ходе освоения учебной дисциплины формируются общие компетенции:

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).

## **личностные результаты освоения программы воспитания:**

ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР 2 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 3 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 4 Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа».

ЛР 5 Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.

ЛР 6 Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.

ЛР 7 Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР 8 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 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и 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.

ЛР 10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

ЛР 11 Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.

ЛР 12 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.

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

ЛР 13 Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности

ЛР 14 Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности

ЛР 15 Проявляющий гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем

ЛР 16 Принимающий основы экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, применяющий опыт экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях и профессиональной деятельности

ЛР 17 Выполняющий профессиональные навыки в сфере делопроизводства и документооборота.

ЛР 18 Решающий профессиональные задачи посредством применения нормативно-правовых документов.

ЛР 19 Приобретающий навыки оценки информации в цифровой среде, ее достоверность, способности строить логические умозаключения на основании поступающей информации и данных.

ЛР 20 Проявляющий ценностное отношение к культуре и искусству, к культуре речи и культуре поведения, к красоте и гармонии.

ЛР 21 Проявляющий ценностное к своему здоровью и здоровью окружающих, ЗОЖ и здоровой окружающей среде и т.д.

**личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектом Российской Федерации (Краснодарский край)**

ЛР 22 Признающий ценность непрерывного образования, ориентирующийся в изменяющемся рынке труда, избегающий безработицы, управляющий собственным профессиональным развитием, рефлексивно оценивающий собственный жизненный опыт, критерии успешности.

ЛР 23 Экономически активный, предприимчивый, готовый к самозанятости.

**личностные результаты реализации программы воспитания, определенные ключевыми работодателями:**

ЛР 24 Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности.

ЛР 25 Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.

ЛР 26 Проявляющий гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем.

**личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектами образовательного процесса:**

ЛР 27 Проектно мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, демонстрирующий профессиональную жизнестойкость.

ЛР 28 Препятствующий действиям, направленным на ущемление прав или унижение достоинства (в отношении себя или других людей).

ЛР 29 Проявляющий эмпатию к лицам разных категорий, выражающий активную гражданскую позицию, участвующий в студенческом самоуправлении, в деятельности общественных организаций, а также некоммерческих организаций, заинтересованных в развитии гражданского общества и оказывающих поддержку нуждающимся.

ЛР 30 Принимающий и транслирующий культуру внешнего вида, имиджа делопроизводителя.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы                                          | Объем часов |
|-------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>                | 124         |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>     | 62          |
| Практические занятия                                        | 59          |
| Теоретические занятия                                       | 3           |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>          | 62          |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета |             |

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

| Наименование разделов и тем                                | max | Обязательная аудиторная учебная нагрузка |                             |                             |                            |                         | СРС |
|------------------------------------------------------------|-----|------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|----------------------------|-------------------------|-----|
|                                                            |     | Всего                                    | В т.ч. практические занятия |                             |                            |                         |     |
|                                                            |     |                                          | всего                       | в том числе                 |                            |                         |     |
|                                                            |     |                                          |                             | практич<br>еские<br>занятия | практиче<br>ские<br>работы | лабораторн<br>ые работы |     |
| Введение                                                   | 6   | 3                                        | 3                           |                             | -                          | -                       | 3   |
| Раздел 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка | 62  | 31                                       | 31                          | 31                          | -                          | -                       | 31  |
| Тема 1.1. Профилактика профессиональных заболеваний        | 40  | 20                                       | 20                          | 20                          | -                          | -                       | 20  |
| Тема 1.2. Развитие силы мышц плечевого пояса. Гимнастика   | 22  | 11                                       | 11                          | 11                          | -                          | -                       | 11  |
| Раздел 2. Виды спорта. Спортивные игры                     | 55  | 27                                       | 27                          | 27                          | -                          | -                       | 28  |
| Тема 2. 1 Виды спорта: легкая атлетика, гимнастика.        | 26  | 12                                       | 12                          | 12                          |                            |                         | 14  |
| Тема 2.2. Спортивные игры.                                 | 29  | 15                                       | 15                          | 15                          |                            |                         | 14  |
| Дифференцированный зачет                                   | 1   | 1                                        | 1                           | 1                           |                            |                         |     |
| Итого:                                                     | 124 | 62                                       | 59                          | 59                          | 0                          | 0                       | 62  |

## 2.2. Содержание учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура

| Коды формируемых компетенций                    | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Объем часов | Уровень освоения |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------|
| 1                                               | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 3           |                  |
| Введение<br>ОК 2, ОК 3, ОК 6<br>ОК 7<br>ЛР 1-30 | <b>Теоретические занятия:</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО: Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 3           | 2                |
|                                                 | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Повторение пройденного материала по истории развития физической культуры, подготовка докладов, выполнение упражнений ОФП, выполнение комплекса упражнений гимнастики, специальные упражнения для профессии.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |             |                  |
| Раздел 1.                                       | <b>Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>31</b>   |                  |
| ОК 2<br>ОК 3<br>ОК 6<br>ОК 7<br>ЛР 1-30         | <b>Тема 1.1. Профилактика профессиональных заболеваний</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>20</b>   |                  |
|                                                 | <b>Практические занятия:</b> Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Изучение методики Лобановой-Поповой: «Дыхательная гимнастика». Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности<br>Изучение методики Лобановой-Поповой: «Дыхательная гимнастика».<br>Простейшие упражнения на освоение трехфазного дыхания по методике Лобановой-Поповой.<br>Изучение методики Стрельниковой А.Н. «Дыхательная гимнастика». Простейшие упражнения на освоение трехфазного дыхания по методике Стрельниковой А.Н. Усложненные упражнения на освоения трехфазного дыхания по методике Лобановой-Поповой и Стрельниковой А.Н.<br>Физические упражнения для профилактики профессиональных заболеваний по профессии Делопроизводитель: шейного отдела позвоночника, грудного отдела позвоночника, поясничного отдела позвоночника, укрепления мышц нижних конечностей, укрепления мышц плечевого пояса, укрепления мышц спины и пресса. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие координационных качеств - упражнения на развитие гибкости и осанки. Выполнение нормативов ГТО | 20          | 2                |
|                                                 | <b>Тема 2.1. Развитие силы мышц плечевого пояса. Гимнастика</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>11</b>   |                  |
|                                                 | <b>Практические занятия:</b> Развитие силы мышц плечевого пояса с помощью гантель: мышц предплечья. Развитие силы мышц плечевого пояса с помощью гантель: трапецевидной мышцы. Развитие силы мышц плечевого пояса с помощью гантель: дельтовидной мышцы. Развитие силы мышц плечевого пояса с помощью гантель: мышц бицепса. Развитие силы мышц спины и груди с помощью штанги. Развитие силы мышц спины и груди с помощью партнера. Развитие силы мышц спины и груди с помощью гантель. Развитие силы мышц спины и груди с помощью высокой перекладины.<br>Развитие силы мышц спины и груди с помощью низкой перекладины. Развитие силы мышц спины и груди с помощью гимнастического мата. Развитие силы мышц ног с помощью партнера.<br>Кувырок вперед, назад. Переворот боком. Подъем с переворотом на перекладине.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |             | 2                |

|                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |   |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|
|                                         | Упражнение на гимнастическом мате: подъём туловища, подъём ног на высоте перекладине, упражнение на тренажёре. Группировка из положения присед, кувырок вперёд и назад через плечо, стойка на лопатках девушки. Группировки из положения присед, кувырок вперед и назад, стойка на голове. Выполнение нормативов ГТО.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |    |   |
|                                         | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Выполнение упражнений ОФП, применения пройденного материала, подготовка докладов, выполнение комплекса упражнений гимнастики специальные упражнения для профессии.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 31 |   |
| <b>Раздел 2.</b>                        | <b>Виды спорта. Спортивные игры.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 27 |   |
|                                         | <b>Тема 2. 1 Виды спорта.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 12 |   |
| ОК 2<br>ОК 3<br>ОК 6<br>ОК 7<br>ЛР 1-30 | <b>Практические занятия:</b> Бег 6 по 30 м; 5 по 60 м; специально беговые упражнения. Бег на 60 м; бег на 100 м. Бег 4 по 100 м. Отрабатывать технику метания гранаты с разбега, юноши -700 гр.; девушки-500г. Бег с максимальной скоростью на 1000 м. Бег при пульсе 120-130 ударов в минуту. Обратить внимание на правильное дыхание. Бег при пульсе 130-140 ударов в минуту. Обратить внимание на правильное дыхание. Бег при пульсе 140-160 ударов в минуту. Бег при пульсе 150-160 ударов в минуту. Бег с максимальной скоростью на результат. Специальные беговые упражнения. Бег на короткую дистанцию. Эстафетный бег. Метание мяча в цель. Метание гранаты. Бег с максимальной скоростью на результат. Прыжки в длину. Акробатика: кувырки, стойка на лопатках. Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний по профессии Делопроизводитель: Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики. Зачет. Сдача контрольных нормативов.                                                                                                                                                                       |    | 2 |
|                                         | <b>Тема 2.2 Спортивные игры.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 15 |   |
|                                         | Ведение баскетбольного мяча, в низкой, средней, высокой стойке. Отработка трех стоек защитника: низкой, средней, высокой. Выбивание и вырывание мяча, не касаясь рук противника. Выполнение упражнений на месте и в движении. Передача от плеча. Передача от головы. Накрывание мяча спереди при броске в корзину. Выполнение штрафных бросков:5 серий по 2 броска.<br>Броски мяча с точек. Футбол. Обводка противников. Обводка противников левой, правой ногой, прикрытием корпуса. Ведение по прямой, удар внутренней и внешней стороной стопы. Ведение по прямой, удар внутренней и внешней стороной стопы. Удар по воротам с подъема. Отработка обманных движений с помощью ориентиров (фишек). Выход двух игроков нападения на одного защитника. Выход трех игроков нападения на двух защитников. Учебная игра.<br>Удар по воротам. Игра по правилам.<br>Баскетбол. Ведение мяча. Отработка стоек защитника. Выбивание и вырывание мяча. Выполнение упражнений на месте и в движении. Выполнение штрафных бросков. Игра по правилам.<br>Волейбол. Поддача мяча. Нападающий удар и блокирование мяча. Тактика нападения. Тактика защиты. Игра по правилам. |    |   |
|                                         | <b>Дифференцированный зачет по курсу изучения учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1  | 3 |
|                                         | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Выполнение упражнений ОФП, применения пройденного материала, подготовка докладов, выполнение комплекса упражнений гимнастики. Выполнение упражнений ОФП, применения пройденного материала, подготовка докладов, выполнение комплекса упражнений гимнастики специальные упражнения для профессии. Выполнение нормативов ГТО                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 28 |   |
|                                         | <b>Итого</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 62 |   |
|                                         | практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 62 |   |
|                                         | в том числе:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |    |   |
|                                         | практические работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | -  |   |

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК. 00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Учебная дисциплина ФК.00 Физическая культура реализуется при наличии универсального спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок.

##### **Спортивное оборудование:**

- мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные, теннисные;
- щиты: баскетбольные;
- ворота: футбольные, мини футбол;
- корзины: баскетбольные;
- оборудование для силовых упражнений (например, гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);
- гимнастическая перекладина;
- шведская стенка, секундомеры;
- дорожка резиновая разметочная для прыжка и метания;

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Основные источники:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М., 2018

##### **Дополнительные источники:**

1. Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. — М., 2016.

2. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В. Барчуковой. — М., 2017.

3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2018.

4. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2017.

##### **Интернет-ресурсы:**

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

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения позволяют проверять у обучающихся уровень усвоения знаний и умений, позволяющих формировать общие компетенции.

| Результаты обучения<br>(освоенные умения, знания) |                          |                                                                                                                                | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Освоенные умения:</b>                          |                          |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                  |
| ОК<br>2,3,<br>6,7<br>ЛР<br>1-30                   | У1                       | Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | <b>Текущий контроль</b> практические занятия<br><b>Рубежный контроль</b> практические и индивидуальные задания<br><b>Промежуточный контроль</b> зачет, дифференцированный зачет                  |
|                                                   | <b>Усвоенные знания:</b> |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                  |
|                                                   | 31                       | О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;                                  | <b>Текущий контроль знаний:</b> устный (фронтальный) опрос<br><b>Рубежный контроль</b> практические и индивидуальные задания<br><b>Промежуточный контроль</b> Зачет,<br>дифференцированный зачет |
|                                                   | 32                       | Основы здорового образа жизни.                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                  |

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ  
УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

| №п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест)                                                                                                      | Возраст, лет | Оценка          |           |                |                 |           |               |
|------|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------|-----------|----------------|-----------------|-----------|---------------|
|      |                        |                                                                                                                                    |              | Юноши           |           |                | Девушки         |           |               |
|      |                        |                                                                                                                                    |              | 5               | 4         | 3              | 5               | 4         | 3             |
| 1    | Скоростные             | Бег 30 м, с                                                                                                                        | 16           | 4,4             | 5,1—4,8   | 5,2            | 4,8             | 5,9—5,3   | 6,1           |
|      |                        |                                                                                                                                    | 17           | выше 4,3        | 5,0—4,7   | ниже 5,2       | выше 4,8        | 5,9—5,3   | ниже 6,1      |
| 2    | Координационные        | Челночный бег 310 м, с                                                                                                             | 16           | 7,3<br>выше     | 8,0—7,7   | 8,2 и<br>ниже  | 8,4 и<br>выше   | 9,3—8,7   | 9,7 и<br>ниже |
|      |                        |                                                                                                                                    | 17           | 7,2             | 7,9—7,5   | 8,1            | 8,4             | 9,3—8,7   | 9,6           |
| 3    | Скоростно силовые      | Прыжки в длину с места, см                                                                                                         | 16           | 230<br>и выше   | 195—210   | 180 и<br>ниже  | 210<br>и выше   | 170—190   | 160<br>и ниже |
|      |                        |                                                                                                                                    | 17           | 240             | 205—220   | 190            | 210             | 170—190   | 160           |
| 4    | Выносливость           | 6-минутный бег, м                                                                                                                  | 16           | 1500<br>и выше  | 1300—1400 | 1100<br>и ниже | 1300<br>и выше  | 1050—1200 | 900<br>и ниже |
|      |                        |                                                                                                                                    | 17           | 1500            | 1300—1400 | 1100           | 1300            | 1050—1200 | 900           |
| 5    | Гибкость               | Наклон вперед из положения стоя, см                                                                                                | 16           | 15 и<br>выше 15 | 9—12      | 5<br>и ниже    | 20<br>и выше    | 12—14     | 7 и<br>ниже   |
|      |                        |                                                                                                                                    | 17           |                 | 9—12      | 5              | 20              | 12—14     | 7             |
| 6    | Силовые                | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки) | 16           | 11<br>и выше    | 8—9       | 4 и<br>ниже 4  | 18 и<br>выше 18 | 13—15     | 6<br>и ниже   |
|      |                        |                                                                                                                                    | 17           | 12              | 9—10      |                |                 | 13—15     | 6             |

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

| Тесты                                                                           | Оценка в баллах |       |      |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------|------|
|                                                                                 | 5               | 4     | 3    |
| 1. Бег 3000 м (мин, с)                                                          | 12,30           | 14,00 | б/вр |
| 4. Приседание на одной ноге с опорой о стену<br>(количество раз на каждой ноге) | 10              | 8     | 5    |
| 5. Прыжок в длину с места (см)                                                  | 230             | 210   | 190  |
| 6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)                                  | 9,5             | 7,5   | 6,5  |
| 7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)          | 13              | 11    | 8    |
| 8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях<br>(количество раз)             | 12              | 9     | 7    |
| 9. Координационный тест — челночный бег<br>3x10 м (с)                           | 7,3             | 8,0   | 8,3  |
| 10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)               | 7               | 5     | 3    |

|                                                                                                                                                   |      |      |        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|--------|
| 11. Гимнастический комплекс упражнений:<br>- утренней гимнастики;<br>- производственной гимнастики;<br>- релаксационной гимнастики (из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7,5 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|--------|

**Примечание.** Контрольные нормативы выполняются в соответствии с индивидуальной медицинской группой допуска.

Приложение № 3

### ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

|      |   |   |   |                 |
|------|---|---|---|-----------------|
| Тест | 5 | 4 | 3 | Оценка в баллах |
|------|---|---|---|-----------------|

|                                                                                                                                                   |       |       |        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|--------|
| 1. Бег 2000 м (мин, с)                                                                                                                            | 11,00 | 13,00 | б/вр   |
| 4. Прыжки в длину с места (см)                                                                                                                    | 190   | 175   | 160    |
| 5. Приседание на одной ноге,<br>опора о стену (количество раз на каждой ноге)                                                                     | 8     | 6     | 4      |
| 6. Силовой тест —- подтягивание на низкой<br>перекладине (количество раз)                                                                         | 20    | 10    | 5      |
| 7. Координационный тест — челночный бег<br>3x10 м (с)                                                                                             | 8,4   | 9,3   | 9,7    |
| 8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)                                                                                                    | 10,5  | 6,5   | 5,0    |
| 9. Гимнастический комплекс упражнений:<br>- утренней гимнастики<br>- производственной гимнастики<br>- релаксационной гимнастики (из 10<br>баллов) | до 9  | до 8  | до 7,5 |

**Примечание.** Контрольные нормативы выполняются в соответствии с индивидуальной медицинской группой допуска.