

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шебзухова Татьяна Александровна

Должность: Директор Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского
Федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего

образования

Дата подписания: 17.10.2023 16:57:25

Уникальный программный ключ:

d74ce93cd40e39275c3ba2f58486412a1c8ef96f

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего
образования

«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Пятигорский институт (филиал) СКФУ

Колледж Пятигорского института (филиал) СКФУ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Пятигорского института
(филиал) СКФУ

Т.А. Шебзухова

Рабочая программа учебной дисциплины

ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Профессия 46.01.03 Делопроизводитель

Форма обучения очная

Пятигорск

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии СПО 46.01.03 Делопроизводитель и примерной основной образовательной программы по профессии СПО с учетом направленности на удовлетворение потребностей регионального рынка труда и работодателей.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана:

Голякова Н.Н, кандидат педагогических наук, преподаватель колледжа Пятигорского института (филиал) СКФУ

фамилия, имя, отчество, ученая степень, ученое звание, место работы преподавателя

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1. Паспорт рабочей программы дисциплины

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 46.01.03 Делопроизводитель.

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина ФК.00 Физическая культура изучается в 1-2 семестрах.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

1.4. Перечень формируемых компетенций

В результате освоения учебной дисциплины студент должен овладевать общими компетенциями:

ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.
ОК 3.	Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.
ОК 6.	Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.
ОК 7.	Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 124 часа, в том числе:

в форме практической подготовки 0 часов;

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 62 часа;

самостоятельной работы обучающегося 62 часа;

промежуточная аттестация 0 часов.

2. Структура и содержание учебной дисциплины

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	124
в т.ч. в форме практической подготовки	-
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	62
в том числе:	
лекции	-
лабораторные работы	-

практические занятия	62
Контрольные работы (не предусмотрены)	-
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	62
Промежуточная аттестация в форме зачета в 1 семестре,	-
в форме дифференцированного зачета во 2 семестре	-

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Уровень освоения
1	2	3	4
	1 семестр		
Раздел 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.			
Тема 1. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.	Содержание учебного материала (не предусмотрено)		2
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия 1. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки. Методика подбора средств ППФП студентов	2	
	Контрольные работы (не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся Вид самостоятельной работы. Использование физических упражнений в режиме учебной и производственной деятельности	2	
Тема 2. Основное содержание ППФП будущего специалиста; прикладные виды спорта и их элементы.	Содержание учебного материала (не предусмотрено)		2,3
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия 1.Основное содержание ППФП будущего специалиста; прикладные виды спорта и их элементы.	2	
	Контрольные работы(не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся Вид самостоятельной работы. Индивидуальный выбор системы упражнений повышения работоспособности.	2	

Раздел 2. Легкая атлетика.			
Тема 3. Инструктаж по технике безопасности. Методика развития быстроты и выносливости на занятиях по легкой атлетике.	Содержание учебного материала (не предусмотрено)		2,3
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия 1. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях по легкой атлетике студентов. 2. Методика развития быстроты и выносливости на занятиях по легкой атлетике.	2 2	
	Контрольные работы (не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся Вид самостоятельной работы. Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки.	4	
Тема 4. Изучение техники бега. Общие основы техники прыжков. Понятие об отталкивании в прыжках	Содержание учебного материала (не предусмотрено)		2,3
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия 1. Изучение техники бега. 2. Общие основы техники прыжков. Понятие об отталкивании в прыжках	2 2	
	Контрольные работы (не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся Вид самостоятельной работы. Бег на 100 м, беговые и прыжковые упражнения.	4	
Тема 5. Эстафетный бег. Техника метания.	Содержание учебного материала (не предусмотрено)		2,3
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия 1. Эстафетный бег. Техника метания	2	
	Контрольные работы (не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся Вид самостоятельной работы. Кросс, упражнения для рук и плечевого пояса.	2	
Тема 6	Содержание учебного материала (не предусмотрено)		2

Низкий старт, стартовый разбег. Изучение техники бега на короткие дистанции. Высокий старт, бег по повороту, стартовый разгон, ускорение.	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия		
	1. Низкий старт, стартовый разбег. Изучение техники бега на короткие дистанции.	2	
	2. Высокий старт, бег по повороту, стартовый разгон, ускорение.	2	
	Контрольные работы(не предусмотрены)		
Тема 7. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Метание мяча на дальность	Самостоятельная работа обучающихся Вид самостоятельной работы. Бег на 100 м, беговые упражнения.	4	2
	Содержание учебного материала (не предусмотрено)		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия		
	1. Кроссовая подготовка	2	
Тема 8. Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега.	2. Бег на средние дистанции. Метание мяча на дальность	2	2
	Контрольные работы (не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся Вид самостоятельной работы. Бег на 1000 м. Упражнения для рук и плечевого пояса.	4	
	Содержание учебного материала (не предусмотрено)		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия	4	
	1. Встречная эстафета.	2	
	2. Совершенствование техники эстафетного бега.	2	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся Вид самостоятельной работы. Бег на короткую дистанцию.	4	
Итого за 1 семестр		26	Зачет
Самостоятельная работа		26	
	2 семестр		
Тема 9. Совершенствование техники бега.	Содержание учебного материала (не предусмотрено)		2
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия		

Кроссовая подготовка.	Совершенствование техники бега. Кроссовая подготовка	2	
	Контрольные работы (не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся Вид самостоятельной работы. Бег на 2000 м.	2	
Тема 10. Бег на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения.	Содержание учебного материала (не предусмотрено)		2,3
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия 1. Бег на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения.	2	
	Контрольные работы (не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся Вид самостоятельной работы. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения	2	
Тема 11. Совершенствование техники метания мяча. Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки.	Содержание учебного материала (не предусмотрено)		2,3
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия 1. Совершенствование техники метания мяча. Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки.	2	
	Контрольные работы (не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся Вид самостоятельной работы. Выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки	2	
Раздел 3. Баскетбол.			
Тема 12. Инструктаж по технике безопасности. Методика развития ловкости и координации на занятиях по	Содержание учебного материала (не предусмотрено)		2
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия 1. Инструктаж по технике безопасности. Методика развития ловкости и координации на занятиях по баскетболу. 2. Методика развития ловкости и координации на занятиях по баскетболу.	2	
	Учебная игра.	2	
	Контрольные работы (не предусмотрены)		

баскетболу. Учебная игра.	Самостоятельная работа обучающихся Вид самостоятельной работы. Стойка и перемещения баскетболиста. Ведение мяча.	4	
Тема 13. Ведение мяча. Стойки игрока. Перемещения. Ловля и передача мяча. Броски. Учебная игра.	Содержание учебного материала (не предусмотрено)		2
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия 1.Ведение мяча. Стойки игрока. Перемещения. 2.Перемещения. Ловля и передача мяча. 3.Броски мяча. Учебная игра.	2 2 2	
	Контрольные работы (не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся Вид самостоятельной работы. Броски в кольцо. Передачи. Игра в стритбол	6	
Тема 14. Броски в кольцо. Ведение мяча правой и левой рукой. Остановка. Перехват мяча. Учебная игра баскетбол.	Содержание учебного материала (не предусмотрено)		2
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия 1.Броски в кольцо. Ведение мяча правой и левой рукой. 2.Остановка. Перехват мяча. Учебная игра баскетбол.	2 2	
	Контрольные работы (не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся Вид самостоятельной работы. Ведение мяча. Броски в кольцо. Игра в стритбол	4	
Тема 15. Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой на месте и в движении с пассивным сопротивлением. Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке.	Содержание учебного материала (не предусмотрено)		2,3
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия 1. Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой на месте и в движении с пассивным сопротивлением. 2. Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке.	2 2	
	Контрольные работы (не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся Вид самостоятельной работы. Ведение мяча. Броски в кольцо. Передачи.	4	
Тема 16.	Содержание учебного материала (не предусмотрено)		2

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях	Лабораторные работы (не предусмотрены)		2,3
	Практические занятия		
	1. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	2	
	2. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях	2	
	3. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях	2	
	Контрольные работы(не предусмотрены)		
Тема 17. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон. Тактика свободного нападения. Учебная игра в баскетбол.	Самостоятельная работа обучающихся Вид самостоятельной работы. Стойка и перемещения баскетболиста. Ведение мяча. Броски в кольцо.	6	2,3
	Содержание учебного материала (не предусмотрено)		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия		
	1. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон.	2	
	2. Тактика свободного нападения. Учебная игра в баскетбол.	2	
	3. Тактика свободного нападения. Учебная игра в баскетбол.	2	
	Контрольные работы (не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся Вид самостоятельной работы. Броски в кольцо. Передачи. Стритбол	6	
Итого за 2 семестр		36	Дифференцированный зачет
Самостоятельная работа		36	
Промежуточная аттестация в 1 семестре в форме зачета		–	
Промежуточная аттестация во 2 семестре в форме дифференцированного зачета		–	
Всего:		124	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

3. Условия реализации программы учебной дисциплины

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Спортивный зал.

Спортивный инвентарь.

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Перечень учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын, . — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Профобразование, 2018. — 120 с. — 978-5-4488-0038-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>

2. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. - Москва : Спорт, 2018. - 281 с.: ил. - Библиогр.: с. 241-246. - ISBN 978-5-906839-23-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372>

3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М.: Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. <https://www.biblio-online.ru/viewer/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9#page/1>

Дополнительные источники:

1. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта : учебник / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. - 2-е изд. - Москва : Спорт, 2019. - 432 с. - ISBN 978-5-906839-97-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=475389>

2. Небытова, Л.А. Физическая культура: учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь: СКФУ, 2019. - 269 с.: ил. - Библиогр.: с. 263-267; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844>

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования на основе контрольных нормативов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь : - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать : - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни	Наблюдение за выполнением практического задания. Оценка выполнения практического задания