

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Рябиченко Сергей Николаевич

Должность: Директор

Дата подписания: 16.09.2023 12:40:00

Уникальный программный ключ:

3143b550cd4cbc5ce335fc548df5818670c6c49

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ  
«КРАСНОДАРСКИЙ МОНТАЖНЫЙ ТЕХНИКУМ»  
(ГБПОУ КК КМТ)

---

---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебной дисциплины ФК 00 Физическая культура  
по профессии 46.01.03 Делопроизводитель

Рассмотрена  
на заседании цикловой методической  
комиссии ФК и БЖ  
Протокол от 05.06. 2025 №10  
Председатель Андриющенко Т.Н.

Утверждена  
Приказом директора  
ГБПОУ КК «КМТ»  
от 30 июня 2023 г. № 663

Одобрена  
на заседании педагогического совета  
протокол от 30 июня 2023 г. № 8

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 46.01.03 Делопроизводитель, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 03 июня 2013 г. №466, зарегистрированного в Министерстве юстиции Российской Федерации (рег. №18174 от 17 августа 2010 г), укрупненная группа профессий, специальностей 46.00.00 История и археология.

Организация - разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Краснодарского края «Краснодарский монтажный техникум»

## 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью ООП ППКРС в соответствии с ФГОС СПО по профессии 46.01.03 Делопроизводитель.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в раздел физическая культура.

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

В результате освоения 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.

Формируемые компетенции:

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 реализации программы воспитания (описатели)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	ЛР 1
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций	ЛР 2
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих	ЛР 3
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»	ЛР 4
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической	ЛР 5

памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России	
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях	ЛР 6
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР 7
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства	ЛР 8
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и 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 9
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой	ЛР 10
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры	ЛР 11
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания	ЛР 12
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности	
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 13
Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности	ЛР 14
Проявляющий гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем	ЛР 15
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 16
Проявляющий ценностное отношение к культуре и искусству, к культуре речи и культуре поведения, к красоте и гармонии	ЛР 17

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	124
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	62
в том числе:	
лабораторные занятия	
практические занятия	62
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	62
Промежуточная аттестация в форме зачета и дифференцированного зачета	

## 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 часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<p>Тема 1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	10	
	<p>Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта. Совершенствование техники бега на средние дистанции (старт, разбег, финиширование). Совершенствование техники бега на выносливость: старт, бег по дистанции, финиширование. Развитие скоростной выносливости. Упражнения на координацию движений. Повышение уровня общей физической подготовки (далее - ОФП) (специальные беговые упражнения, выносливость, скоростно-силовых качества). Обучение техники прыжка в длину с места. Разучивание комплексов специальных упражнений. Выполнение контрольных нормативов (далее - КН) и тестов ГТО: - бег на 100м – тест ГТО; - прыжок в длину с места и разбега – тест ГТО; - сгибание, разгибание рук в висе на перекладине – тест ГТО;</p>		
	<p><b>Практические занятия</b></p>		
	<p>Обучение техники бега на короткие дистанции</p>		
	<p>Совершенствование техники бега на выносливость</p>		
	<p>Беговые и прыжковые упражнения</p>		
	<p>Тест ГТО - бег на 100 м</p>		
	<p>Прыжки в длину</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p>		
	<p>ТБ на площадках. Беговые и прыжковые упражнения</p>		
	<p>Тест ГТО - бег на 100 м</p>		
	<p>Тест ГТО - прыжок в длину</p>		
	<p>Кроссовая подготовка – 4-7 мин</p>		
	<p>ТБ на площадках. Беговые и прыжковые упражнения Тест ГТО - бег на 100м. Прыжки в длину</p>		

<p>Тема 2</p> <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ПФП). ОФП</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Техника безопасности на занятиях профессиональная физическая подготовка далее – ПФП). ОФП. Специальная физическая подготовка (СФП). Работа на высотных тренажерах. Упражнения на многопролетных снарядах, перекладине, брусках. Работа с гантелями и отягощениями. Тесты по ПФП на развитие выносливости, координации, ориентации в пространстве. Использование соревновательного метода, круговой тренировки, поточного метода при проведении занятий.</p> <p>Выполнение контрольного норматива (КН):</p> <p>- бег 10х10м</p>		
	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Упражнения на многопролетных снарядах, перекладине, брусках</p>	10	
	Работа с гантелями и отягощениями		
	Контрольный норматив - бег 10х10 м. Скоростная подготовка		
	Упражнения на перекладине		
	Работа с гантелями и отягощениями		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>КН - бег 10х10 м. Скоростная подготовка</p>	10	2
	КН - прохождение полосы. Работа на высотных тренажерах		
	Круговая тренировка. СФП		
	Силовая подготовка. Упражнения на тренажерах. СФП		
<p>Тема 3</p> <p>Спортивные игры - баскетбол</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча на месте и в движении. Совершенствование техники выполнения перемещения и ведения мяча. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Закрепление техники выполнения броска с места. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. Совершенствовать технику владения мячом. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре. Техника защиты и нападения в игре. Совершенствовать тактические навыки в защите и в нападении. Развивать логическое мышление.</p>		2
	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Совершенствование техники ведения мяча</p>	10	
	Совершенствование техники выполнения перемещения и ведения мяча		
	Совершенствование техники передачи мяча на месте и в движении		

	Совершенствование техники выполнения штрафного броска				
	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке				
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	10			
	Ведение по дуге – два шага – бросок (правой и левой рукой);				
	Штрафные броски;				
	Броски с 7 точек;				
	3-очковые броски;				
	Комбинированное упражнение				
Тема 4 Гимнастика, атлетическая гимнастика, ритмическая гимнастика, гиревой спорт	<b>Содержание учебного материала</b>		2		
	Техника безопасности в тренажерном зале. Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса. Упражнения для расслабления мышц верхнего плечевого пояса. Упражнения для развития мышц ног и спины. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, скакалкой. Упражнения у гимнастической стенки, висы и упоры. Упражнения на гимнастических матах, растяжка. Упражнения на гимнастических снарядах: параллельные брусья (юноши) и разновысокие брусья (девушки), перекладина, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастический конь и козел. Составление и выполнение комплексов ритмической гимнастики. Упражнения для развития мышц спины. Упражнения для расслабления мышц спины. Работа с гирей, гантелями. Работа на тренажерах. Выполнение контрольного норматива (КН) и теста ГТО: - сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание), в висе (подтягивание) – тест ГТО; - поднятие туловища из положения лежа (пресс) – тест ГТО; - наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (гибкость) – тест ГТО; - прыжок на скакалке за 1 мин на результат; - акробатическая комбинация; - комбинация на брусьях;				
	<b>Практические занятия</b>			10	
	Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса				
	Упражнения для развития мышц ног и спины				
	Работа с гирей				
	Поднятие туловища из положения лежа (пресс) – тест ГТО				
Прыжок на скакалке за 1 мин на результат					



	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	10	
	ТБ в тренажерном зале. Акробатика		2
	Тест ГТО – отжимание, поднятие туловища из положения лежа		
	КН - акробатическая комбинация. Упражнения на брусьях		
	КН - комбинация на брусьях. Опорный прыжок		
	КН - опорный прыжок. Упражнения на перекладине		
Тема 5 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ПФП). СФП	<b>Содержание учебного материала</b>		2
	Техника безопасности на занятиях ППФП. Специальная физическая подготовка (СФП). Работа на высотных тренажерах. Упражнения на многопролетных снарядах, перекладине, брусьях. Работа с гантелями и отягощениями. Тесты по ППФП на развитие выносливости, координации, ориентации в пространстве. Использование соревновательного метода, круговой тренировки, поточного метода при проведении занятий. Выполнение контрольного норматива (КН): - бег 10х10м на результат.		
	<b>Практические занятия</b>		10
	Специальная физическая подготовка (СФП)		
	Круговая тренировка. СФП		
	Контрольный норматив – бег 10х10м. Тесты на ориентацию в пространстве		
	Упражнения на снарядах. СФП		
	Бег 3х10		10
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	Круговая тренировка. СФП		
	КН – бег 10х10м. Упражнения на тренажерах		
	Упражнения на снарядах. СФП		
	Итоговое занятие по теме. Упражнения с отягощениями		КН – бег 10х10м. Тесты на ориентацию в пространстве
	КН – бег 10х10м. Тесты на ориентацию в пространстве		
	Тема 6 Легкая атлетика. Оценка уровня физического развития.	<b>Содержание учебного материала</b>	
Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели. Ознакомление с дневником самоконтроля. Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Методика регулирования эмоций. Тестирование эмоциональных состояний. Ознакомление с методикой определения эмоциональных состояний человека. Оценка и рекомендации по коррекции эмоциональных состояний человека. Организация и подготовка туристических походов. Схема последовательности этапов организации и подготовки похода. Последовательность			

	заполнения рюкзака. Укладка палатки. Продукты питания. Режим передвижения по местности. Организационное и материально-техническое обеспечение похода. Выполнение контрольного норматива (КН), теста ГТО: - бег на 100м – тест ГТО; - прыжки в длину с места и разбега тест ГТО; - метание спортивного снаряда – тест ГТО		
	<b>Практические занятия</b> Ознакомление с методикой самоконтроля Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы Ознакомление с дневником самоконтроля Методика регулирования эмоций Бег на 100м – тест ГТО	10	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Беговые упражнения. Технология регламентированных занятий Тест ГТО - бег на 100 м. Методы контроля физического состояния здоровья Техника метания. Методика регулирования эмоциональных состояний Тест ГТО - метание спортивного снаряда. Дневник самоконтроля Тест ГТО - прыжок в длину	12	
	<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>	
	ВСЕГО	124	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**3.1.** Реализация учебной дисциплины осуществляется в спортивном зале и на спортивной площадке.

Оборудование:

1 Спортивного зала: стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры.; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная.

2 Спортивная площадка: турник уличный, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

3 Спортивный инвентарь: стартовые флажки, секундомер, гимнастическая скамейка, гимнастические палки, шведская стена, гимнастические маты, тренажеры, скакалки, настольный теннис, спортивные мячи, обручи, гири, гимнастический козел, прыжковый трамплин.

**3.2.** Информационное обеспечение обучения.

Основная литература

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

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

Дополнительная литература

Быченков, С. В. Физическая культура : учебник для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. (iprbook)

Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.

Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.

Виленский, М.Я. Физическая культура: учебник для СПО/ Я.М. Виленский, А.Г. Горшков. – Москва: КноРус, . – 214 с. (iprbook)

Кузнецов, В.С. Физическая культура: учебник для СПО/ В.С. Кузнецов. – Москва: КноРус,. – 256 с. (iprbook)

Быченков, С. В. Физическая культура : учебник для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. (iprbook)

#### Интернет ресурсы

[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических, практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, исследований. Формы и методы текущего контроля по учебной дисциплине доводятся до сведения обучающихся в начале обучения.

Результаты обучения (усвоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни</p>	<p>Оценка за выполнение упражнений Тестирование Сдача нормативов Оценка выполнения заданий по самостоятельной работе Дифференцированный зачет</p>