



**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МОСКОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ КАЗАЧИЙ ИНСТИТУТ ТЕХНОЛОГИЙ И УПРАВЛЕНИЯ
(ФИЛИАЛ)
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТЕХНОЛОГИЙ И
УПРАВЛЕНИЯ ИМЕНИ К.Г. РАЗУМОВСКОГО (ПЕРВЫЙ КАЗАЧИЙ УНИВЕРСИТЕТ)»
(МОКИТУ (ФИЛИАЛ) ФГБОУ ВО «МГУТУ им. К. Г. РАЗУМОВСКОГО (ПКУ)»)**

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОКИТУ

Е.Н. Сепиашвили

«30» августа 2021г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих

**по профессии
46.01.03 Делопроизводитель**

**квалификация
Делопроизводитель**

**форма обучения
очная**


Волоколамск 2021


ОДОБРЕНА
предметной (цикловой) комиссией

СОГЛАСОВАНО

Делопроизводства
Председатель ПЦК

Начальник УМО

 В.А. Моисеев
Протокол № 1 «30» августа 2021 г.

 Ю.В. Хрящева
«30» августа 2021 г.

Составитель (автор):
Преподаватель МОКИТУ  А.А. Иванов

Рабочая программа рекомендована к утверждению экспертами:

Начальник архивного отдела
администрации Волоколамского
городского округа



 Е.В. Волкова

Рабочая программа 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 02 августа 2013 г. №639, и учебного плана программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 46.01.03 Делопроизводитель.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	13
5. ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ	14

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины ФК.00 Физическая культура является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 46.01.03 Делопроизводитель базовой подготовки, разработанной в Московском областном казачьем институте технологий и управления (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Московский государственный университет технологий и управления имени К.Г. Разумовского (Первый казачий университет)».

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих

Дисциплина ФК.00 Физическая культура относится к разделу ФК программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

Обязательная часть

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.

Вариативная часть – не предусмотрено.

В процессе освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы общие компетенции (далее - ОК):

Код	Наименование результата обучения
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).

1.4 Количество часов на освоение дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 124 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 62 часа;
- самостоятельной работы обучающегося 62 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	124
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	62
в том числе:	
Лекции, уроки	Не предусмотрено
лабораторные занятия	Не предусмотрено
практические занятия	62
контрольные работы	Не предусмотрено
курсовая работа (проект)	Не предусмотрено
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	62
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа	62
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, индивидуальный проект	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		16	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	4	
	1. № 1. Физическая культура в обеспечении здоровья. Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений. Развитие физических качеств. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопья и сколиоза.	2	2
	2. № 2. «Готов к труду и обороне» (ГТО). Упражнения с предметами, в парах, тестирования. Оздоровительные комплексы физического воспитания. Комплекс упражнений для формирования осанки, снижения массы тела, укрепления мышц спины.	2	2
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	4	
	1. № 1. Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями. Комплексы упр. для укрепления здоровья.	2	
	2. № 2. Физическая культура и личность профессионала. Комплекс упражнений для брюшного пресса.	2	
Тема 1.2. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	4	
	1. № 3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Скоростно-силовые комплексы упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность.	2	2

	2.	№ 4. Самооценка работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов, направленных на укрепление здоровья.	2	3
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося		4	
	1.	№ 3. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений.	2	
	2.	№ 4. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность.	2	
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			108	
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		8	
	1.	№ 5. Скоростно- силовые упр. с предметами, без предметов.	1	2
	2.	№ 6. Упр. для развития ловкости, координации, смены двигательной активности. Прыжки через скакалку.	2	2
	3.	№ 7. Полоса препятствий с предметами, отягощениями, повторами (на время, без учета времени).	1	3
	4.	№ 8. Подтягивание (сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамье). Упражнения на скамье.	2	3
	5.	№ 9. Тестирование уровня физической подготовленности.	2	3
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося		8	
	1.	№ 5. Соблюдение режима дня, суточной двигательной активности.	4	
	2.	№ 6. Развитие физических качеств по составленным планам индивидуального развития.	4	
Тема 2.2. Гимнастика	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		4	

	1.	№ 10. Строевые упр. Элементы акробатики. Акробатические комбинации в связке.	1	2
	2.	№ 11. Упражнения на гибкость. Стретчинг. Приемы самостраховки.	1	2
	3.	№ 12. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с гантелями, гирей, набивными мячами.	2	3
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося		4	
	1.	№ 7 Виды гимнастики. Дыхательная гимнастика. Упражнения на гибкость, на формирование правильной осанки.	2	
	2.	№ 8. Комплекс УГГ. Индивидуальный комплекс упражнений с учетом особенностей здоровья.	2	
Тема 2.3. Баскетбол	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		12	
	1.	№ 13. Стойки и перемещения баскетболиста. Остановки.	1	2
	2.	№ 14. Ведение мяча, передачи на месте, после ведения. Эстафеты с мячом.	2	2
	3.	№ 15. Захваты, владение мячом. Броски штрафные. Тактика игры в защите.	1	2
	4.	№ 16. Техника броска с двух шагов. Тактика позиционного нападения в УТИ.	1	2
	5.	№ 17. Индивидуальные упражнения с мячом. Борьба за мяч в УТИ.	1	2
	6.	№ 18. Скоростно- силовые упражнения с мячом. Полоса препятствий.	2	3
	7.	№ 19. Правила игры. Упражнения в парах, тройках. УТИ.	1	3
	8.	№ 20. Игры по заданию. Броски с различных точек.	1	3
	9.	№ 21. Соревновательные игры.	2	3
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося		12	
	1.	№ 9. Правила судейства. Стритбол 3*3, 4*4.	6	
	2.	№ 10. Упражнения на развитие скоростной выносливости.	6	
Тема 2.4. Легкая атлетика	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		10	
	1.	№ 22. Высокий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 30-60 м.	1	2
	2.	№ 23. Низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 60-100 м.	1	2
	3.	№ 24. Равномерный бег на дистанцию до 500м.	1	3

	4.	№ 25. Бег по заданию на дистанцию 1000 м.	2	3
	5.	№ 26. Эстафетный бег 4'50-100 м (круговая, встречная эстафета).	1	2
	6.	№ 27. Прыжки, многоскоки, челночный бег, интервальный бег.	2	2
	7.	№ 28. Прыжковые и беговые упражнения. Ускорения 3*50м.	2	3
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося		10	
	1.	№ 11. Соревнования и виды легкой атлетики. Скоростно- силовая подготовка.	5	
	2.	№ 12. Развитие выносливости. Правила при длительном беге.	5	
Тема 2.5. Кроссовая подготовка	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		8	
	1.	№ 29. Бег на выносливость с чередованием шага. Правила дыхания при беге на средние и длинные дистанции.	2	2
	2.	№ 30. Специальные упражнения на выносливость. Бег до 1000м.	2	2
	3.	№ 31. Бег в тренировочном режиме 3*500м.	2	3
	4.	№ 32. Бег до 2000м без учета времени.	2	3
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося		8	
	1.	№ 13. Бег на выносливость, по пересеченной местности.	8	
Тема 2.6. Волейбол	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		12	
	1.	№ 33. Волейбол. Стойки, перемещения, передачи, подача верхняя и нижняя.	1	1
	2.	№ 34. Нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками.	2	2
	3.	№ 35. Тактика игры в волейбол в защите и в нападении.	1	2
	4.	№ 36. Правила игры в волейбол. Учебно- тренировочные игры по заданию.	2	2
	5.	№ 37. Блокирование. Прием после подачи. УТИ	1	2
	6.	№ 38. Розыгрыш после подачи с последующим нападением в волейболе.	1	2
	7.	№ 39. Упражнения у сетки. Подачи по зонам.	1	3
	8.	№ 40. Упражнения в тройках. Скидка после розыгрыша.	1	3
	9.	№ 41. Соревновательные игры.	2	3

	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося		12	
	1.	№ 14. Методика судейства в волейболе. Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости, координации.	6	
	2.	№ 15. Специальные упр. для спортивных игр. Прыжковые упражнения.	6	
Всего			124	

Уровни освоения учебного материала:

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

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала.

Спортивный зал для проведения занятий практического типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Спортивное оборудование (тренажеры; гантели; мячи футбольные; баскетбольные, волейбольные, волейбольная сетка столы и ракетки для настольного тенниса, баскетбольные кольца и другой вспомогательный спортивный инвентарь).	143600, Московская область, г. Волоколамск, ул. Ново- Солдатская, д.29, ауд. 43
--	---

3.2. Информационное обеспечение

Основная литература:

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. - 336 с.
2. Физическая культура и спорт студентов : учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб [и др.]. — Иркутск : Иркутский ГАУ, 2020. — 115 с.
3. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование)

Дополнительная литература:

1. Бомин, В. А. Организация занятий физической культурой и спортом студентов : учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб. — Иркутск : Иркутский ГАУ, 2019. — 322 с.
2. Лечебная физическая культура при травмах : учебное пособие / Т.В. Карасёва, А.С. Махов, А.И. Замогильнов, С.Ю. Толстова ; под общ. ред. Т.В. Карасёвой. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 140 с. — (Среднее профессиональное образование)

Интернет-ресурсы

1. <http://new.znaniyum.com/>
"ЗНАНИУМ"

ООО электронно-библиотечная система

2. <http://biblioclub.ru/> ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
3. <https://e.lanbook.com> ЭБС «Лань»

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки
Обучающийся должен уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	1. Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля. 2. Оценка результатов тестирования физической подготовленности студентов по видам спорта.
Обучающийся должен знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни	1. Тестирование. 2. Проверка выполнения внеаудиторной самостоятельной работы: рефераты, доклады, сообщения. 1. Тестирование 2. Проверка выполнения внеаудиторной самостоятельной работы: рефераты, оздоровительные программы

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 2 Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем	Экспертное наблюдение и оценка деятельности при выполнении практических занятий.	Демонстрация организации собственной деятельности, исходя из цели и способов ее достижения.
ОК 3 Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы	Экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающихся в решении стандартных и нестандартных профессиональных задач.	Демонстрация анализа рабочей ситуации, осуществление текущего и итогового контроля, оценки и коррекции собственной деятельности, ответственность за результат своей работы.
ОК 6 Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами	Экспертное наблюдение за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.	Взаимодействие с обучающимися, преподавателями и мастерами в ходе обучения.
ОК 7 Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).	Экспертное наблюдение и оценка на аудиторных и внеаудиторных занятиях.	Демонстрация готовности к исполнению воинской обязанности.

5.ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1	Утверждена и введена в действие решением Ученого совета ФГБОУ ВО «МГУТУ им. К.Г. Разумовского (ПКУ)»	Протокол заседания № 6 от «02» марта 2020 г.	01.09.2020г.
2	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, технологий и социальной сферы и введена в действие решением Ученого совета ФГБОУ ВО «МГУТУ им. К.Г. Разумовского (ПКУ)»	Протокол заседания № 1 от «30» августа 2021 г.	30.08.2021г.