

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Ухтинский государственный технический университет»
(УГТУ)

Колледж безопасности и права



УТВЕРЖДАЮ
Директор КБиП

Е. А. Сурнина
(подпись)

Е. А. Сурнина
(И. О. Фамилия)

«28» 05 2025 г.

(подпись)

(И. О. Фамилия)

«____» _____ 20__ г.

(подпись)

(И. О. Фамилия)

«____» _____ 20__ г.

(подпись)

(И. О. Фамилия)

«____» _____ 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина:

Физическая культура

Индекс дисциплины:

СГ.04

Специальность:

46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение

Форма обучения:

очная

Курс(ы):

1-2

Семестр(ы):

1-4

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 26.08.2022 № 778.

Разработчик: О. А. Загальская, преподаватель КБиП.

РАССМОТРЕНО

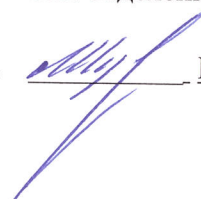
Предметно-цикловой комиссией
дисциплин гуманитарного,
социально-экономического и
общеобразовательного цикла
«12» мая 2025 г.
Протокол № 06

РАССМОТРЕНО

На заседании
Педагогического совета
«23» мая 2025 г.
Протокол № 02

СОГЛАСОВАНО

Зав. отделением по УМР

 М. А. Шульгина
(И. О. Фамилия)

Предметно-цикловой комиссией

«____» _____ 20____ г.
Протокол № _____

На заседании
Педагогического совета
«____» _____ 20____ г.
Протокол № _____

(И. О. Фамилия)

Предметно-цикловой комиссией

«____» _____ 20____ г.
Протокол № _____

На заседании
Педагогического совета
«____» _____ 20____ г.
Протокол № _____

(И. О. Фамилия)

Предметно-цикловой комиссией

«____» _____ 20____ г.
Протокол № _____

На заседании
Педагогического совета
«____» _____ 20____ г.
Протокол № _____

(И. О. Фамилия)

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

наименование дисциплины

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа является частью основной профессиональной образовательной программы СПО по специальности 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение. *указать код и наименование специальности*

Рабочая программа разработана на основе требований ФГОС СПО, с учетом получаемой специальности и примерной образовательной программы.

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура» относится к социально-гуманитарному циклу профессиональной подготовки.

1.3. Планируемые результаты освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Уметь	Знать
организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии (специальности)	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); средства профилактики перенапряжения

Результатом освоения дисциплины должны быть сформированы компетенции:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

наименование дисциплины

2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

для очной формы обучения

Вид учебной работы	Объем часов
Учебная деятельность (всего)	140
Учебные занятия обучающегося (всего)	140
в том числе:	
практические занятия	138
Промежуточная аттестация в форме дифференцированный зачет	2

2.2 Тематический план и содержание дисциплины «Физическая культура»

наименование дисциплины

для очной формы обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов
1 семестр			32
Раздел1 Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика			10
Тема 1.1 Совершенствован ие техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Содержание учебного материала		
	В том числе практических занятий		
	1	Техника низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	2
Тема 1.2 Совершенствова ние техники длительного бега	Содержание учебного материала		
	В том числе практических занятий		
	1	Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут.	2
Тема 1.3 Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Содержание учебного материала		
	В том числе практических занятий		
	1	Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	2
Тема 1.4 Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание учебного материала		
	В том числе практических занятий		
	1	Выполнение контрольных нормативов в беге 100 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, бег на выносливость	2
Раздел 2. Волейбол			12
Тема 2.1	Содержание учебного материала		

Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	В том числе практических занятий		2
	1	Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	
Тема 2.2 Приемы и передачи мяча	Содержание учебного материала		
	В том числе практических занятий		
	1	Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками	2
Тема 2.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание учебного материала		
	В том числе практических занятий		
	1	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2
Тема 2.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание учебного материала		
	В том числе практических занятий		
	1	Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару	2
Тема 2.5. Основы методики судейства	Содержание учебного материала		
	В том числе практических занятий		
	1	Отработка навыков судейства в волейболе	2
Тема 2.6. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание учебного материала		
	В том числе практических занятий		
	1	Выполнение передач мяча в парах. Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам	2
Раздел 3 Баскетбол			10
Тема 3.1 Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание учебного материала		
	В том числе практических занятий		
	1	Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	2
	Содержание учебного материала		
	В том числе практических занятий		

Тема 3.2 Передачи мяча. ОФП	1	Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса	2
Тема 3.3 Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание учебного материала		
	В том числе практических занятий		
	1	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2
Тема 3.4 Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Содержание учебного материала		
	В том числе практических занятий		
	1	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	2
Тема 3.5 Практика судейства в баскетболе	Содержание учебного материала		
	В том числе практических занятий		
	1	Практика в судействе соревнований по баскетболу. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок. Зачёт	2

2 семестр			56
Раздел 4 Настольный теннис			16
Тема 4.1 Настольный теннис	Содержание учебного материала		
	В том числе практических занятий		
	1	Техника безопасности по настольному теннису.	2
	2	Изучение элементов стола и ракетки.	2
	3	Техники держания ракетки.	2
	4	Стойка и передвижения теннисиста	2
	5	Техника выполнения ударов	2
	6	Обучение тактическим действиям, подаче	2
	7	Подача, подрезка мяча.	2
	8	Учебная игра, правила.	2

Раздел 5 Лыжная подготовка		20
Тема 5.1 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	
	В том числе практических занятий	
	1 Техника переменного двушажного хода	2
	2 Техника одновременных ходов	2
	3 Техника конькового хода	2
	4 Спуски, подъемы, торможения в лыжном спорте	4
	5 Прохождение дистанции (1 км, 3 км, 5 км.)	4
	6 Прохождение дистанции с отрезками ускорений	4
	7 Сдача контрольного норматива	2
Раздел 6 Плавание		20
Тема 6.1 Стили плавания	Содержание учебного материала	
	В том числе практических занятий	
	1 Техника плавания «Кроль на груди»	2
	2 Техника плавания «Кроль на спине»	2
	3 Техника плавания «Брас»	2
	4 Обучение техники ныряния	4
	5 Подплывание к пострадавшему	4
	6 Освобождение от захвата, способы транспортировки	4
	7 Сдача контрольных нормативов. Зачёт.	2
3 семестр		24
Раздел 1. Легкая атлетика		10
Тема 1.1 Специальная физическая подготовка	Содержание учебного материала	
	В том числе практических занятий	
	1 Длительный бег в равномерном темпе, метание гранаты	2
	2 Прыжок в длину с места, эстафетный бег 4*100 м	2
	3 Спринтерский бег. Старты из различных исходных положений.	2
	4 Стартовый разгон. Бег 60 и 100 метров.	2
	5 Сдача контрольных нормативов	2
Раздел 2. Гимнастика и основы акробатики		12
Тема 2.1 Акробатика	Содержание учебного материала	
	В том числе практических занятий	
	1 Упражнения в равновесии и упорах на гимнастической скамейке.	2

	2	Акробатические элементы. Хореографическая разминка.	2
	3	Соединение различных элементов в связки.	2
	4	Техника выполнения акробатической связки и упражнения в равновесии.	2
	5	Упражнения с партнером.	2
	6	Выполнение акробатической связки на оценку	2
	7	Сдача контрольных нормативов. Зачёт.	2
4 семестр			28
Раздел 3. Лыжная подготовка			28
Тема 3.1 Техники лыжных ходов	Содержание учебного материала		
	В том числе практических занятий		
	1	Техника переменного двушажного хода	4
	2	Техника одновременных ходов	4
	3	Техника конькового хода	4
	4	Спуски, подъемы, торможения в лыжном спорте	4
	5	Прохождение дистанции (1 км, 3 км, 5 км.)	4
	6	Прохождение дистанции с отрезками ускорений	2
	7	Техника переменного двушажного хода	2
	8	Сдача контрольного норматива	2
Итоговая форма промежуточной аттестации - дифференцированный зачет			2
Всего			140

Освоение дисциплины может быть реализовано с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в соответствии с локальными нормативными актами Университета.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

наименование дисциплины

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Требования к реализации дисциплины:

- Спортивный зал:

Спортивное оборудование: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; баскетбольные щиты, футбольные ворота, сетка волейбольная, гимнастические маты, скакалки, гриф, сборная штанга, сборные гантели, мячи, ракетки для бадминтона, гранаты для метания.

-Теннисный зал: набор для настольного тенниса, столы теннисные, скамейки.

- Зал борьбы: борцовское покрытие, гимнастическая перекладина, тренажер для пресса, тренажер для верхнего плечевого пояса, тренажер для груди, скамейка для жима лежа, стойки и гриф для жима лежа.

-Кабинет для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации: посадочные места по количеству обучающихся, точка доступа Wi-Fi, устройство для зарядки телефонов.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Для реализации программы библиотечный фонд Университета имеет печатные и/ или электронные образовательные и информационные ресурсы

- Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. – Москва: ИНФРА-М, 2023. – 197 с. – (Среднее профессиональное образование). – ISBN 978-5-16-015948-5. – Текст: электронный. – Режим доступа: <https://znanium.com/read?id=418066>

- Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования: учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. – 148 с. – ISBN 978-5-361-00782-0. – Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование. – Режим доступа: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/106205>

- Андреев, В. В. Модель инклюзивного образовательного процесса по дисциплине «физическая культура» в условиях общеобразовательной организации: учебное пособие / В. В. Андреев, А. И. Морозов, А. В. Фоминых. – Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2020. – 101 с. – ISBN 978-5-98452-193-2. – Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО

PROФобразование. – Режим доступа:
<https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/97117>

Дополнительные источники:

- Физическая культура. Ускоренное передвижение и легкая атлетика: учебное пособие / Н. А. Шипов, А. В. Трофимов, С. Н. Авдеева, А. В. Буриков. – Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. – 105 с. – ISBN 978-5-4497-0065-0. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование. – Режим доступа: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/84086>

- Зайцев, А. П. Физическая культура. Футбол: учебное пособие / А. П. Зайцев. – Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2022. – 130 с. – ISBN 978-5-7782-4673-7. – Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование: [сайт]. – Режим доступа: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/126641>

- Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие / составители С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2019. – 56 с. – ISBN 978-5-7638-4027-8. – Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование: [сайт]. – Режим доступа: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/100141>

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

– СПС КонсультантПлюс;

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

наименование дисциплины

4.1. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется в процессе проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Итоговой формой промежуточной аттестации является дифференцированный зачет.

Формы и виды текущего контроля успеваемости

- оценивание практических занятий
- тестирования физических качеств
- оценивание докладов, рефератов.

Методы (формы) проведения промежуточной аттестации

Сдача контрольных нормативов

Накопительная система за период обучения

Результаты освоения дисциплины

Результаты (освоенные общие компетенции)	Знания, умения	Основные показатели оценки результата (критерии оценивания)	Формы и методы контроля и оценки
<p><i>ОК 08</i> Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>Знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p> <p>Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<p>Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется в процессе проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.</p>	<p>-Сдача контрольных нормативов -Тестирование -Выполнение индивидуальных заданий - Оценивание докладов, рефератов - Зачеты - Дифференцированный зачет</p>

	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.		
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;	Знать: Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности Уметь: Организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	оценка техники, сдача контрольного норматива, практические занятия, наблюдение за деятельностью обучающихся на учебных занятиях, зачёт	-Сдача контрольных нормативов -Тестирование -Выполнение индивидуальных заданий - Оценивание докладов, рефератов - Зачеты - Дифференцированный зачет

4.3. Оценочные и методические материалы

Перечень вопросов, тем, образцы заданий к зачету, дифференцированному зачету.

Контрольные задания
для определения и оценки уровня физической подготовленности
обучающихся

Зачетные нормативы	юноши			девушки		
	оценка					
	уд	хор	отл	уд	хор	отл
Бег 100 м (сек.)	15.4	14.4	13.4	17.6	16.8	16.2
Бег 500 м. (мин.сек.)	2.10	1.50	1.35	3.00	2.15	1.50

Бег 1000 м (мин.сек.)	5.00	4.10	3.40	6.30	5.40	5.00
Бег 2000 м (мин.сек.)				12.00	11.00	10.00
Бег 3000 м (мин.сек.)	15.00	13.00	12.00			
Бег без учета времени	5км			3км		
Челночный бег 4*9 м	10,2	9,7	9,3	10,8	10,1	9,7
Прыжок в длину с места (см)	200	210	220	165	175	185
Прыжки на скакалке за 1 мин	110	120	130	120	130	140
Метание гранаты (м)	30	35	40	15	20	25
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	6	8	10			
Отжимания в упоре лежа (кол-во раз)				10	15	20
Подъем корпуса из положения лежа на спине (кол-во раз)				25	30	35
Прыжки через скакалку (кол-во раз в мин.)	80	100	120	80	100	120
Волейбол: прием и передача мяча сверху и снизу над собой, у стены (кол-во раз).	10	15	20	8	10	15
Волейбол: прием и передача мяча в парах (кол-во раз)	10	15	20	8	10	15
Волейбол: верхняя прямая подача (из 5 подач)	3	4	5	2	3	4
Баскетбол: штрафные броски (кол-во попаданий из 10 бросков)	4	5	6	3	4	5
Баскетбол: ведение мяча через площадку с попаданием в кольцо и обратно (сек)	25	20	15	30	25	20
Кроль на груди 50 м	0,45	0,40	0,35	0,50	0,45	0,40
Кроль на спине 50 м	0,45	0,39	0,35	0,50	0,46	0,50
Брасс 50 м	0,50	0,45	0,40	0,55	0,51	0,46
Прохождение дистанции 3 км (дев)				21,3	20,0	19,0
Прохождение дистанции 5 км (юн)	30,0	28,0	27,0			