

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

УТВЕРЖДАЮ
Директор ИИ (СПО)
Е. Г. Воскресенский
(И. О. Фамилия)
_____ мая _____ 2022 г.

Е. Г. Воскресенский
(И. О. Фамилия)
_____ (подпись)
« 25 » _____ мая _____ 2023 г.

Д. В. Полишвайко
(И. О. Фамилия)
_____ (подпись)
« 17 » _____ 05 _____ 2024 г.

Д. В. Полишвайко
(И. О. Фамилия)
_____ (подпись)
« 13 » _____ мая _____ 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина:	Физическая культура
Индекс дисциплины:	ОГСЭ.04
Специальность:	46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение
Форма обучения:	очная/заочная
Курс(ы):	2-3/2
Семестр(ы):	3-6/4

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение, утвержденного приказом Минобрнауки России от 11.08.2014 № 975.

Разработчик О. А. Якимовская преподаватель ИИ (СПО).

Рассмотрено на заседании					
предметно-цикловой комиссии			методического совета ИИ (СПО)		
Дата, номер протокола	ФИО председателя ПЦК	Подпись председателя ПЦК	Дата, номер протокола	ФИО председателя совета	Подпись председателя совета
Протокол от <u>28.04.22</u> № <u>05</u>	<u>Вострова Т.А.</u>	<u>Востр.</u>	Протокол от <u>12.05.22</u> № <u>06</u>	<u>Чурилина И.В.</u>	<u>Чу</u>
Протокол от <u>20.04.23</u> № <u>05</u>	<u>Вострова Т.А.</u>	<u>Востр.</u>	Протокол от <u>25.05.2023</u> № <u>05</u>	<u>Чурилина И.В.</u>	<u>Чу</u>
Протокол от <u>20.08.24</u> № <u>06</u>	<u>Вострова Т.А.</u>	<u>Востр.</u>	Протокол от <u>23.08.24</u> № <u>06</u>	<u>Ребева А.И.</u>	<u>Реб</u>
Протокол от <u>19.05.2025</u> № <u>6</u>	<u>Вострова Т.А.</u>	<u>Востр.</u>	Протокол от <u>11.05.2025</u> № <u>06</u>	<u>Ребева А.И.</u>	<u>Реб</u>

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ИМР ИИ (СПО)

Зам. директора по УР ИИ (СПО)

Чу

И. В. Чурилина

О. М. Якимова

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 46.02.01 «Документационное обеспечение управления и архивоведения»

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально – экономический цикл.

В рамках изучения дисциплины у обучающихся формируются компетенции, включающие в себя способность:

ОК 02. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 03. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

1.3. Требования к результатам освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

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.

Для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья образовательная организация устанавливает особый порядок освоения дисциплины "Физическая культура" с учетом состояния их здоровья.

Особый порядок освоения дисциплины «Физическая культура» обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья (далее - ОВЗ) устанавливается на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и коррекции психофизического развития обучающихся. В зависимости от нозологии обучающегося и степени ограниченности

возможностей, занятия для обучающихся инвалидов и с ОВЗ могут быть организованы в следующих видах:

- подвижные занятия адаптивной физической культурой в спортивном зале или на открытом воздухе;
- занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта;
- теоретические занятия по тематике здоровьесбережения;
- выполнение реферативных работ по темам, разработанным для каждого обучающегося, отражающим оздоровительно-профилактическую направленность физического воспитания с последующей его защитой;
- ведение дневника самоконтроля, оценивание своего физического развития.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 252 часа, в том числе:

Для заочной формы обучения:

обязательной аудиторной нагрузки обучающегося 4 часа;

самостоятельной работы обучающегося 248 часов;

Очная форма обучения в 2025 – 2026 учебном году не реализуется.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

для заочной формы обучения

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	252
Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося (всего)	4
в том числе:	
теоретические занятия	
практические занятия	4
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	248
Промежуточная аттестация в форме <i>зачёт</i>	

2.2 Тематический план и содержание дисциплины «Физическая культура»

Для заочной формы обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
	Практическая часть		
Раздел 1	Легкая атлетика	-/2/38	
Тема 1.1 ОФП. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Содержание учебного материала	2	
	1 Беговая подготовка. Развитие выносливости	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Построения, перестроения, беговые, прыжковые упражнения. Бег с ходьбой слабой интенсивности. Бег с ходьбой средней интенсивности. Бег на короткие дистанции Техника прыжка в длину с места. Техника эстафетного бега: старт, стартовый разбега, финиширование, передача эстафетной палочки. Совершенствование техники низкого старта. Эстафетный бег 4x100м Сдача контрольного норматива Техника метания гранаты Совершенствование техники низкого старта и стартового разбега. Совершенствование техники финиширования и передачи эстафетной палочки.	38	
Раздел 2	Спортивные игры. Волейбол	-/54	
Тема 2.1 Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры	Содержание учебного материала	16	
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков. Выполнение передач с партнерами. Отработка правил игры. Техника стоек, перемещений и прыжков волейболиста. Эффективное применение правил игры	16	
Тема 2.2	Содержание учебного материала	18	

Прием и передачи мяча	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу Упражнения для выполнения приема и передачи мяча сверху. Упражнения для выполнения приема и передачи мяча снизу	<i>18</i>	
Тема 2.3 Подачи мяча	Содержание учебного материала	<i>16</i>	
	Самостоятельная работа обучающихся Техника подач мяча. Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча. Подача мяча в стену, через сетку	<i>16</i>	
Тема 2.4 Нападающий удар. Блокирование Игра	Содержание учебного материала	<i>4</i>	
	Самостоятельная работа обучающихся Техника нападающего удара. Техника блокирования Совершенствование пройденного материала в учебной игре	<i>4</i>	
Раздел 4	Лыжная подготовка	<i>-/34</i>	
Тема 4.1 переменный двухшажный ход; одновременные хода	Содержание учебного материала	<i>18</i>	
	Самостоятельная работа обучающихся Техника переменного двухшажного хода; одновременных ходов Передвижение на лыжах без палок, с палками. Передвижения без отталкивания ногой, с отталкиванием ногой. Передвижение с использованием переменных и одновременных ходов	<i>15</i>	
Тема 4.2 Техника спусков и подъемов	Содержание учебного материала	<i>16</i>	
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники спусков. Совершенствование техники подъемов Горнолыжная подготовка Преодоление спусков и подъемов	<i>16</i>	
Раздел 6	Общая физическая подготовка	<i>-/34</i>	
Тема 6.1	Содержание учебного материала	<i>34</i>	

Общая физическая подготовка	Самостоятельная работа обучающихся Приседания с отягощением Упражнения на брюшной пресс Совершенствование упражнений на тренажерах Выполнение физических упражнений, укрепляющие мышцы рук Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины Совершенствование техники прикладных физических упражнений	34	
Раздел 7	Ритмическая гимнастика	-/16	
Тема 7.1 Ритмическая гимнастика с элементами	Содержание учебного материала Самостоятельная работа обучающихся Вращения. Упражнения на пластику Упражнения на пресс и мышц бедра Степ аэробика Упражнения для суставов пальцев и кистей рук Разминка с элементами свободной пластики	16	
Раздел 7	Спортивные игры. Баскетбол	44	
Тема 7.1 Техника перемещений, стоек. Правила игры	Содержание учебного материала Самостоятельная работа обучающихся Техника перемещений, стоек баскетболиста. Эффективное применение правил игры. Совершенствование техники перемещений и стоек. Отработка правил игры в баскетбол	16	
Тема 7.2 Ведение, прием и передача мяча	Содержание учебного материала Самостоятельная работа обучающихся Техника ведения, приемов и передач мяча Совершенствование ведения мяча Сдача контрольного норматива Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках Отработка приемов и передач мяча	14	

Тема 7.3 Броски мяча	Содержание учебного материала	14	
	Самостоятельная работа обучающихся Техника бросков по кольцу. Бросок со штрафной линии Техника броска с дальнего расстояния Сдача контрольного норматива Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование бросков по кольцу	14	
Раздел 8	Спортивные игры. Настольный теннис	-/22	
Тема 8.1 Стойки игрока. Правила игры	Содержание учебного материала	6	
	Самостоятельная работа Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная. Правила игры Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки	6	
Тема 8.2 Технические приемы	Содержание учебного материала	8	
	Самостоятельная работа Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, подставка, сеча	8	
Тема 8.3 Тактические комбинации	Содержание учебного материала	8	
	Самостоятельная работа Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра	8	
Промежуточная аттестация в форме <i>зачёта</i>		2	
Итого:		252/-/4/248	

Освоение дисциплины может быть реализовано с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в соответствии с Положением о применении электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ среднего профессионального образования, утвержденного председателем ученого совета ФГБОУ ВО «УГТУ».

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация рабочей программы дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оснащенность спортивного зала: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи, щиты, сетка волейбольная, гимнастические маты, скакалки.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

- Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. – Москва : ИНФРА-М, 2022. – 197 с. – (Среднее профессиональное образование). – ISBN 978-5-16-015948-5. – Текст : электронный. – Режим доступа: <https://znanium.com/read?id=379900>
- 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.: ил. – ISBN 978-5-98281-157-8. – Текст : электронный. – Режим доступа: <https://znanium.com/read?id=372244>
- 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. – Режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/epd-reader?publicationId=106205>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Итоговые результаты обучения по дисциплине проверяются на промежуточной аттестации.

Результаты обучения (освоенные умения, освоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения: -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 специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов	Тестирование уровня физической подготовленности и освоенных в процессе обучения и самостоятельной работы навыков. Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов.
Знания: - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов; средства профилактики перенапряжения; способы реализации собственного физического развития.	Письменное тестирование полученных в процессе обучения теоретических знаний, проверка выполнения индивидуальных заданий.