

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОЛГОГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УНИВЕРСИТЕТСКИЙ КОЛЛЕДЖ

УТВЕРЖДЕНО

30 06 2023 г.

Директор Университетского колледжа

 Н.Г. Хорошенькая



РЕКОМЕНДОВАНО

Учебно-методическим советом
Университетского колледжа

Протокол № 7 от 30.06.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Специальность 46.02.01 Документационное обеспечение управления и
архивоведение

Волгоград, 2023

Рабочая программа дисциплины социально-гуманитарного цикла основной профессиональной образовательной программы СПО 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение разработана на основе ФГОС СПО и примерной образовательной программы специальности.

Организация-разработчик: Университетский колледж ВолГУ

Разработчики программы:

Чеусов А.С., преподаватель Университетского колледжа ВолГУ

Сулин А.В., преподаватель Университетского колледжа ВолГУ

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании Учебно-методического совета Университетского колледжа ФГАОУ ВО ВолГУ

Протокол заседания № 7 от «30» 06 2023 г.

Протокол заседания № 6 от «28» 06 2024 г.

Протокол заседания № 6 от «30» 06 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу. Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГСО по специальности 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08, ОК 04.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
<i>ОК 04</i>	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
<i>ОК 08</i>	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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	3 семестр (час)	4 семестр (час)	5 семестр (час)	6 семестр (час)
Объем образовательной программы учебной дисциплины	40	38	32	18
Контактная работа	36	36	28	16
теоретическое обучение (лекции)	2	-	-	-
практические занятия	34	36	28	16
самостоятельная работа	2	2	2	
Промежуточная аттестация в форме зачета	2		2	2

Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура»

III семестр

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Код ОК
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика		22	
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции	<p>Практические занятия <u>Техника бега на короткие дистанции:</u> Старт и стартовый разгон: стартовый разбег, первые шаги, положение тела. <u>Бег по дистанции:</u> положение туловища, работа рук и ног. <u>Финиширование:</u> финишный бросок. Отличие техники бега на различных дистанциях.</p>	4	ОК04, ОК08
	<p>Практическое занятие Бег 100 метров <i>(сдача контрольного норматива)</i></p>	2	ОК04, ОК08
	<p>Практические занятия <u>Обучение и совершенствование</u> эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. <u>Эстафетный бег 4x100м</u></p>	4	ОК04, ОК08
	Самостоятельная работа	8	
Тема 1.2 Бег на средние и длинные дистанции	<p>Практические занятия Техника бега на средние и длинные дистанции: <u>Старт и стартовый разгон:</u> техника высокого старта, стартовый разбег, первые шаги, положение тела. <u>Бег по дистанции:</u> положение туловища, работа рук и ног. <u>Финиширование:</u> финишный бросок или спурт. Особенности техники бега на сверхдлинные дистанции и кроссового бега</p>	4	ОК04, ОК08
	<p>Практическое занятие Техника выполнения прыжка в длину: <u>Подготовка к отталкиванию.</u> Отталкивание. Полет и приземление. <u>Совершенствование</u> техники прыжка в длину, прыжок в длину <i>(сдача контрольного норматива)</i></p>	4	ОК04, ОК08
	<p>Практическое занятие Техника выполнения прыжка в длину: <u>Подготовка к отталкиванию.</u> Отталкивание.</p>	4	ОК04, ОК08

	Полет и приземление. Совершенствование техники прыжка в длину, прыжок в длину <i>(сдача контрольного норматива)</i>		
	Самостоятельная работа	8	
Раздел 2. Общефизическая подготовка		4	
Тема 2.1 Строевая подготовка и общеразвивающие упражнения	Практические занятия Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Наклон вперед из положения стоя <i>(сдача контрольного норматива)</i>	4	ОК04, ОК08
	Самостоятельная работа	10	
Раздел 3. Гимнастика		6	
Тема 3.1 Развитие силовых качеств	Практические занятия Развитие силовых качеств. Упражнения на развитие силы, гибкости, у гимнастической стенки. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу <i>(сдача контрольного норматива)</i> Поднимание туловища из положения лежа, <i>(сдача контрольного норматива)</i>	3	ОК04, ОК08
Тема 3.2 Профилактика профессиональных заболевания	Практические занятия Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки); Упражнения для коррекции зрения; Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики	3	ОК04, ОК08
	Самостоятельная работа	2	
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего), в том числе:		38	
практические занятия		34	

IV семестр

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Код ОК
1	2	3	
Раздел 4. Спортивные игры		10	
Тема 4.1 Волейбол	Практическое занятие Волейбол. Правила игры. Техника безопасности. Техника игры.	2	ОК04, ОК08
	Практические занятия Исходное положение (стойки), перемещения; Передача, подача; Нападающий удар; Прием мяча снизу двумя руками; Техника нижней подачи и приёма после неё; Блокирование; Тактика нападения; Тактика защиты. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	6	ОК04, ОК08
	Практические занятия Учебная игра	2	ОК04, ОК08
Раздел 5. Общая физическая подготовка		10	
Тема 5.1 Атлетическая гимнастика	Практические занятия Атлетическая гимнастика Развитие общей силы Поднимание ног из виса на гимнастической стенке до угла 90 градусов (ю.), поднимание туловища из положения лежа (д.)	4	ОК04, ОК08
	Практическое занятие Развитие силовой выносливости Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (ю.), подъем туловища из положения лежа (д.)	4	ОК04, ОК08
	Практическое занятие Подтягивание на перекладине: на высокой – юноши, на низкой – девушки <i>(сдача контрольного норматива)</i>	2	ОК04, ОК08
Самостоятельная работа		16	

Раздел 6. Легкоатлетические упражнения		18	
Тема 6.1 Освоение техники различных видов бега	Практические занятия Бег по дистанции и финиширование Челночный бег 3x10 м (<i>сдача контрольного норматива</i>) Переменный бег	6	ОК04, ОК08
Тема 6.2 Прыжок в длину	Практические занятия Совершенствование техники прыжка в длину Прыжок в длину с места (<i>сдача контрольного норматива</i>)	6	ОК04, ОК08
Тема 6.3 Кроссовая подготовка	Практические занятия Кроссовая подготовка. Бег: девушки - 2000 м, юноши - 3000 м	6	ОК04, ОК08
	Самостоятельная работа	2	
<i>Практические занятия:</i>		36	
<i>Самостоятельная работа</i>		2	
<i>Форма промежуточной аттестации – зачёт</i>			

V семестр

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Код ОК
1	2	3	
Раздел 1. Легкая атлетика		22	
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции	Практические занятия <u>Техника бега на короткие на дистанции:</u> Старт и стартовый разгон: стартовый разбег, первые шаги, положение тела. <u>Бег по дистанции:</u> положение туловища, работа рук и ног. <u>Финиширование:</u> финишный бросок. Отличие техники бега на различных дистанциях.	4	ОК 2,3,6, 10
	Практическое занятие Бег 100 метров (<i>сдача контрольного норматива</i>)	2	ОК 2,3,6, 10
	Практические занятия <u>Обучение и совершенствование</u> эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. <u>Эстафетный бег 4x100м</u>	4	ОК 2,3,6, 10

	Самостоятельная работа	8	ОК 2,3,6, 10
Тема 1.2 Бег на средние и длинные дистанции	Практические занятия Техника бега на средние и длинные дистанции: <u>Старт и стартовый разгон</u> : техника высокого старта, стартовый разбег, первые шаги, положение тела. <u>Бег по дистанции</u> : положение туловища, работа рук и ног. <u>Финиширование</u> : финишный бросок или спурт. Особенности техники бега на сверхдлинные дистанции и кроссового бега	4	ОК 2,3,6, 10
	Практическое занятие Техника выполнения прыжка в длину: <u>Подготовка к отталкиванию</u> . Отталкивание. Полет и приземление. <u>Совершенствование</u> техники прыжка в длину, прыжок в длину (<i>сдача контрольного норматива</i>)	4	ОК 2,3,6, 10
	Практическое занятие Техника выполнения прыжка в длину: <u>Подготовка к отталкиванию</u> . Отталкивание. Полет и приземление. <u>Совершенствование</u> техники прыжка в длину, прыжок в длину (<i>сдача контрольного норматива</i>)	4	ОК 2,3,6, 10
	Самостоятельная работа	8	
Раздел 2. Общефизическая подготовка		4	
Тема 2.1 Строевая подготовка и общеразвивающие упражнения	Практические занятия Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Наклон вперед из положения стоя (<i>сдача контрольного норматива</i>)	4	ОК 2,3,6, 10
	Самостоятельная работа	10	
Раздел 3. Гимнастика		8	
Тема 3.1 Развитие силовых качеств	Практические занятия Развитие силовых качеств. Упражнения на развитие силы, гибкости, у гимнастической стенки. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (<i>сдача контрольного норматива</i>)	4	ОК 2,3,6, 10

		Поднимание туловища из положения лежа, <i>(сдача контрольного норматива)</i>		
Тема 3.2	Профилактика профессиональных заболеваний	Практические занятия Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки); Упражнения для коррекции зрения; Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики	4	ОК 2,3,6, 10
		Самостоятельная работа	2	
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего), в том числе:			32	
практические занятия			28	
самостоятельная работа			2	

VI семестр

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Код Ок
1	2	3	
Раздел 4. Общая физическая подготовка		10	
Тема 4.1 Атлетическая гимнастика	Практические занятия Атлетическая гимнастика Развитие общей силы Поднимание ног из виса на гимнастической стенке до угла 90 градусов (ю.), поднимание туловища из положения лежа (д.)	4	ОК 2,3,6, 10
	Практическое занятие Развитие силовой выносливости Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (ю.), подъем туловища из положения лежа (д.)	4	ОК 2,3,6, 10
	Практическое занятие Подтягивание на перекладине: на высокой – юноши, на низкой – девушки (<i>сдача контрольного норматива</i>)	2	ОК 2,3,6, 10
	Самостоятельная работа	10	
Раздел 5. Легкоатлетические упражнения		8	
Тема 5.1 Освоение техники различных видов бега	Практические занятия Бег по дистанции и финиширование Челночный бег 3х10 м (<i>сдача контрольного норматива</i>) Переменный бег	4	ОК 2,3,6, 10
	Тема 5.2 Кроссовая подготовка	Практические занятия Кроссовая подготовка. Бег: девушки - 2000 м, юноши - 3000 м	4
<i>Практические занятия:</i>		16	
<i>Самостоятельная работа</i>		-	
<i>Форма промежуточной аттестации – зачёт</i>			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Практические занятия проходят в спортивном зале корпуса Г университета. Помещение зала удовлетворяет требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2 № 178-02) и оснащено типовым оборудованием, указанным в настоящих требованиях, в том числе специализированной учебной мебелью и средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки обучающихся.

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала корпуса Г:

- гимнастические скамейки; гимнастические маты, кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетки волейбольные, волейбольные мячи, мячи для мини-футбола, мячи для футбола и др.

3.2. Информационное обеспечение обучения

3.2.1. Источники:

1. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5- 534-13554-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>.

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>.

3. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>.

4. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 173 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5- 534-07538-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт].

— URL: <https://urait.ru/bcode/471782>.

3.2.2. Электронные издания:

1. ЦНИТ СГАУ Форма доступа в Интернете: <http://cnit.ssau.ru>
2. Образовательная платформа Юрайт <https://urait.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Знания:		
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Знать основы физической культуры, её сущность и ценности. Иметь представление о структуре профессионально-личностного развития в процессе физического воспитания.	Контрольные задания, тесты, самостоятельная работа
Социально-биологические основы физической культуры.	Знать средства физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма. Иметь представление о способах повышения устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.	Контрольные задания, тесты, самостоятельная работа, наблюдение.
Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечение здоровья.	Знать основные составляющие ЗОЖ и требования к его организации. Понимать значение самовоспитания и самосовершенствования в ЗОЖ.	Контрольные задания, тесты, самостоятельная работа, наблюдение
Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Знать основные причины изменения психофизического состояния в период сессии, а также критерии нервно-эмоционального утомления.	Контрольные задания, тесты, самостоятельная работа, наблюдение.
Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	Знать цели и задачи общей и специальной физической подготовки, физические способности человека и их совершенствование. Иметь представление о формах и методах физического воспитания.	Контрольные задания, тесты, самостоятельная работа, наблюдение.

<p>Профессионально-прикладная физическая подготовка.</p>	<p>Знать средства и методы направленного формирования: профессионально значимых двигательных навыков, профессионально важных физических и психических качеств, а также методы устойчивости к профессиональным заболеваниям.</p>	<p>Контрольные задания, тесты, самостоятельная работа, наблюдение.</p>
--	---	--

Правила базовых видов спорта	Знать технику и правила изучаемых видов спорта.	Контрольные задания, тесты, самостоятельная работа
Умения:		
Использование физической культуры в организации здорового образа жизни и активного отдыха.	Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	Оценка техники, сдача контрольного норматива, практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа, зачёт
Поддержание работоспособности и профилактика проблем со здоровьем.	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Оценка техники, сдача контрольного норматива, практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа, зачёт
Осуществление самоконтроля при занятиях спортом и физическими упражнениями	Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	Оценка техники, сдача контрольного норматива, практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа, зачёт
Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Оценка техники, сдача контрольного норматива, практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа, зачёт
Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта.	Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в соревновательной деятельности, готовности к выполнению нормативов ГТО	Оценка техники, сдача контрольного норматива, практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа, зачёт

В соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе ВолГУ суммарное количество баллов оценивается по 100-балльной шкале. Для получения зачета студент должен набрать в течение семестра не менее 60 баллов.

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результату текущего контроля производится в соответствии с универсальной шкалой (см. таблицу).

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений
---	---

	балл (отметка)	вербальный аналог
91-100	5	отлично
71-90	4	хорошо
60-71	3	удовлетворительно
менее 60	2	неудовлетворительно