

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

Университетский колледж

УТВЕРЖДЕНО

30 06 2023 г.

Директор Университетского колледжа

Н.Г. Хорошенькая
Н.Г. Хорошенькая



РЕКОМЕНДОВАНО

Учебно-методическим советом
Университетского колледжа

Протокол № 7 от 30.06.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение

Волгоград, 2023

Рабочая программа учебной дисциплины ОД.09 Физическая культура общеобразовательного цикла основной профессиональной образовательной программы СПО 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение разработана на основе ФГОС среднего общего образования и примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций.

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

№	Наименование раздела	Стр.
1.	Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2.	Структура и содержание учебной дисциплины	8
3.	Условия реализации учебной дисциплины	12
4.	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Пояснительная записка

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение.

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций. Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

1.2. Место дисциплины в структуре ОПОП СПО: среднее общее образование, базовые дисциплины.

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

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и

	<ul style="list-style-type: none"> - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике 	<p>производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>
--	---	--

<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: <ul style="list-style-type: none"> - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: <ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
--	---	---

	другого человека	
<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> -- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в

	<p>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</p>	<p>физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p>
--	---	--

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов 1 семестр</i>	<i>Объем часов 2 семестр</i>
Учебная нагрузка (всего)	32	92
Контактная работа	32	92
в том числе:		
лекции		2
практические занятия	32	90
промежуточная аттестация	-	-
<i>Промежуточная аттестация</i>	<i>зачет</i>	<i>зачет</i>

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
1 СЕМЕСТР 1 МОДУЛЬ			
Раздел 1. Легкая атлетика		22	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала	6	1
	1. Обучение технике бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). 2. Выполнение специальных беговых упражнений. Эстафеты с элементами л/а.		
Тема 1.2. Бег на средние дистанции и длинные дистанции	Содержание учебного материала	8	2
	3. Обучение технике бега на средние дистанции.		
	4. Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты. 5. Кроссовая подготовка.		
Тема 1.3 Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала	8	2
	6. Овладение техникой прыжка в длину с места.		
	7. Выполнение комплекса упражнений для развития координации. 8. Разучивание комплексов специальных упражнений.		
2 МОДУЛЬ			
Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол.		22	
Тема 2.1. Техника стоек и перемещений волейболиста	9. Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Обучение технике перемещений в стойке волейболиста.	6	2
	10. Выполнение ОРУ для развития силы рук.		
Тема 2.2. Верхняя и нижняя передача в/б мяча в парах	Содержание учебного материала	8	2
	11. Обучение технике верхней передачи в/б мяча в парах.		
	12. Обучение технике нижней передачи в/б мяча в парах 13. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач.		
Тема 2.3. Поддача в/б мяча	Содержание учебного материала	8	2
	14. Обучение технике нижней поддачи и приёма после неё.		
	15. Обучение технике верхней поддачи и приёма после неё. 16. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.		
3 МОДУЛЬ			
Раздел 3. ОФП		20	

Тема 3.1. Верхний пресс	Содержание учебного материала	6	
	17. Развитие выносливости мышц верхнего пресса.		
	18. Выполнение комплекса ОРУ для верхнего плечевого пояса.		
Тема 3.2. Отжимание	Содержание учебного материала	8	2
	19. Развитие силы мышц рук.		
	20. Выполнение комплекса ОРУ для развития силы рук.		
Тема 3.3. Нижний пресс	Содержание учебного материала	6	2
	21. Развитие выносливости мышц нижнего пресса.		
	22. Выполнение комплекса ОРУ для нижнего пояса.		
2 СЕМЕСТР 1 МОДУЛЬ			
Раздел 4. Спортивные игры. Баскетбол		22	
Тема 4.1. Комбинированное упражнение «Трапедия»	Содержание учебного материала	12	2
	23. Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Обучение технике передвижения, стойкам, остановкам игроков в баскетболе.		
	24. Обучение технике передачи мяча всеми способами (в парах, тройках, в движении) одной, двумя руками.		
	25. Обучение технике комбинированного упражнения «Трапедия». Учебная игра.		
Тема 4.2. Штрафной бросок	Содержание учебного материала	10	2
	26. Обучение технике штрафного броска. Учебная игра.		
	27. Совершенствование комбинированного упражнения и штрафного броска во время игры.		
2 МОДУЛЬ			
Раздел 5. ОФП		22	
Тема 5.1. Прыжки через скакалку	Содержание учебного материала	8	2
	28. Совершенствование техники прыжков через скакалку.		
	29. Развитие координационных способностей.		
Тема 5.2. Подтягивание	Содержание учебного материала	8	2
	30. Обучение техники подтягивания.		
	31. Развитие силы мышц рук.		
Тема 5.3. Гибкость	Содержание учебного материала	6	2
	32. Развитие гибкости.		
	33. Выполнение комплекса ОРУ для верхнего плечевого пояса.		
3 МОДУЛЬ			
Раздел 6. Легкая атлетика		16	

Тема 6.1. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала	8	
	34. Обучение технике бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).		2
	35. Выполнение специальных беговых упражнений. Эстафеты с элементами л/а.		
Тема 6.2. Бег на средние дистанции и длинные дистанции	36. Обучение технике бега на средние дистанции.	8	
	37. Развитие общей и специальной выносливости.		
	38. Кроссовая подготовка		
	Итого	124	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Дисциплина Физическая культура реализуется:

Универсальный спортивный зал, тренажёрный зал, оборудованные раздевалками с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы), гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания.

Технические средства обучения:

Переносное оборудование- мультимедийный проектор INFOCUS IN 114XV черный с дополнительной проекционной оригинальной лампой.

1. Ноутбук LENOVO idea Pad S 145-151 WL с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду

2. Информационный стенд – 3

3. электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

Лицензионное программное обеспечение:

Windows 7 Professional – лицензия № 60357707

OpenOffice - свободно-распространяемое программное обеспечение

Oracle VM VirtualBox- GNU GPL

Putty –BSD License

Kaspersky Endpoint Security – P/N: KL4863RAUFQ

Cisco Packet Tracer - GNU GPL

Arduino IDE –Attribution-ShareAlike 3.0 <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/>

Adobe Acrobat Reader – свободно-распространяемое программное обеспечение

Google Chrome- свободно-распространяемое программное обеспечение

Quite Universal Circuit Simulator (QUCS) - симулятор интегральных схем (свободно-распространяемое программное обеспечение)

7-zip – GNU LGPL

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основная литература:

1. Поливаев А. Г. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Соревнования по игровым видам спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие для среднего профессионального образования / А. Г. Поливаев. — Электрон. текстовые дан. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 103 с. — Доступ с сайта электронно-библиотечной системы Юрайт — Режим доступа: URL: <https://urait.ru/bcode/448847>

2. Филиппова Ю. С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Электрон. текстовые дан. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 197 с. — Доступ с сайта электронно-библиотечной системы Znanium — Режим доступа: URL: <https://znanium.com/catalog/product/1071372>

Дополнительная литература:

1. Е. В. Конеева Спортивные игры: правила, тактика, техника [Электронный ресурс]: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — Электрон. текстовые дан. — Москва : Издательство

Интернет – ресурсы

5.ЭИОС ВолГУ <http://m.volsu.ru>;

6.ЭБС Book.ru <https://www.book.ru>;

7.Федеральный образовательный портал. Библиотека. Единое окно доступа к образовательным ресурсам: <http://window.edu.ru/library>.

3.3. Возможности изучения дисциплины лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами

При необходимости обучения студентов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья аудиторные занятия могут быть заменены или дополнены изучением полнотекстовых лекций, презентаций, видео- и аудиоматериалов. Индивидуальные задания подбираются в адаптированных к ограничениям здоровья формах (письменно или устно, в форме презентаций). Выбор методов обучения зависит от их доступности для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

В целях реализации индивидуального подхода к обучению студентов, осуществляющих учебный процесс по индивидуальной траектории в рамках индивидуального рабочего плана, изучение данной дисциплины базируется на следующих возможностях:

– индивидуальные консультации преподавателя (очно, в часы консультаций, по электронной почте, а также с использованием программ Skype, Zoom, а также возможностей социальных сетей);

– максимально полная презентация содержания дисциплины на образовательном портале ВФ ВолГУ.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УД

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – применять средства восстановления организма после занятий физическими упражнениями; – пользоваться простейшими методиками для самоконтроля за состоянием здоровья, уровнем физической подготовленности; – самостоятельно подбирать и выполнять комплексы физических упражнений для развития физических качеств; – рационально питаться; – с помощью специальных приёмов регулировать своё эмоциональное состояние; – составлять комплексы производственной гимнастики применительно к специфике своей профессии; – применять различные оздоровительные методики; – участвовать в проведении и судействе соревнований. 	<p>оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал курса, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами и вопросами, не затрудняется с ответами при видоизменении заданий, правильно обосновывает принятые решения, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач;</p> <p>оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал курса, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения;</p> <p>оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических задач;</p>	<p>Экспертная оценка результатов деятельности обучающегося при выполнении и защите результатов практических занятий, контрольных работ и других видов текущего контроля. Тестирование.</p>
<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> – роль и значение предмета в структуре 	<p>оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал курса, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами и вопросами, не затрудняется с ответами при видоизменении заданий, правильно обосновывает принятые решения, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач;</p>	<p>Экспертная оценка результатов деятельности обучающегося при выполнении и защите</p>

<p>своей профессиональной подготовки;</p> <ul style="list-style-type: none"> – физиологические закономерности, лежащие в основе занятий физическими упражнениями; – основные средства и методы развития физических качеств и обучения технике жизненно важных движений; – основные черты здорового образа жизни; – общие положения и частные методики профессионально-прикладной физической подготовки, применительно к специфике своей профессии; – содержание методов контроля и самоконтроля за состоянием здоровья, уровнем физического развития и физической подготовленности; – требования к построению программы закаливания организма. 	<p>оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями решает практические задачи или не справляется с ними самостоятельно.</p>	<p>результатов практических занятий, контрольных работ и других видов текущего контроля. Тестирование.</p>
--	---	--

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