

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Романчук Иван Сергеевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 02.06.2026 09:37:29
Уникальный программный ключ:
e68634da050325a9234284dd96b4f0f8b288e139

ФГАОУ ВО «Тюменский государственный университет»
Тобольский педагогический институт им. Д.И. Менделеева (филиал)

УТВЕРЖДЕНО
Заместителем директора
филиала
Борковой Е.В.
РАЗРАБОТЧИК
Полуянова К.А.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рабочая программа дисциплины
Профессия: 46.01.03 Делопроизводитель
Направленность: Делопроизводитель
форма обучения: очная
язык реализации: русский

1. Планируемые результаты освоения дисциплины

В процессе освоения предмета «Физическая культура» у обучающихся целенаправленно формируются универсальные учебные действия (далее – УУД).

Формирование УУД ориентировано на профессиональное самоопределение обучающихся, развитие базовых управленческих умений по планированию и проектированию своего профессионального будущего.

В рамках программы учебного предмета «Физическая культура» обучающимися осваиваются личностные, метапредметные и предметные результаты в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования: личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные для базового уровня изучения (ПР б/у):

Коды результатов	Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:
Личностные результаты (ЛР)	
ЛР 03	готовность к служению Отечеству и его защите;
ЛР 05	сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
ЛР 06	толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
ЛР 07	навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.
ЛР 11	принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.
ЛР 12	бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.
Личностные результаты программы воспитания (ЛРВР)	
ЛРВР 9.1.	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.
ЛРВР 9.2	сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.
Метапредметные результаты (МР)	
МР 01	умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях.
МР 02	умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной

	деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.
МР 03	владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных способов познания
Предметные результаты базовый уровень (ПРб)	
ПРб 01	Умение 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);
ПРб 02	владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
ПРб 03	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
ПРб 04	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ПРб 05	владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

2. Структура и содержание дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	Всего (ак.ч.)	Кол-во часов в семестре (ак.ч.)
		1 семестр
Учебная нагрузка обучающегося	72	72
Из них:		
Учебные занятия (всего):		
Урок		
Лекция		
Практическое занятие	64	64
Лабораторное / Практическое занятие по подгруппам		
Консультации	4	4
Самостоятельная работа	4	4
Вид промежуточной аттестации – дифференцированный зачет (1 семестр)		

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

		Вид учебной деятельности (ак.ч.)				
		Урок	Лекция	Практическое занятие (Семинар)	Лабораторное / Практическое занятие по подгруппам	Самостоятельная работа
Семестр 2						
Раздел 1. Основы знаний. Научно-методические основы формирования физической культуры личности				2		
Тема 1.1. Физическая культура в подготовке студентов.				2		
	Содержание					
1.	Современное состояние физической культуры и спорта. Оздоровительные системы физического воспитания			2		
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности				28		
Тема 2.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка (кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование, эстафетный бег, бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию, прыжки в длину с места, метание гранаты).				8		
	Содержание					
1	№ 1. Совершенствование техники спринтерского бега. Эстафетный бег.			1		
2	№ 2. Совершенствование техники бега на средние дистанции.			1		
3	№ 3. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.			1		
4	№ 4. Совершенствование техники прыжки в длину с места. Специальные прыжковые			2		
5	№ 5. Совершенствование техники метания			1		
6	№ 6. Выполнение контрольных упражнений.			2		1
Тема 2.2 Спортивные игры. Баскетбол. (ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), выравнивание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита – перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, защиты. Правила игры. Техника безопасности во время игры).				12		
1	№ 7. Совершенствование техники ведения мяча			1		
2	№ 8. Совершенствование техники ведения мяча. Обводка соперника.			1		
3	№ 9. Совершенствование техники ловли и передачи мяча			1		
4	№ 10. Совершенствование техники ловли и передачи мяча			1		

	различными способами					
5	№ 11. Совершенствование техники выбивания, перехвата накрывания мяча			1		
6	№ 12. Совершенствование техники броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком.			2		
7	№ 13. Совершенствование техники штрафных и 3-очковых бросков.			2		
8	№ 14. Совершенствование техники бросков мяча различными способами.			1		
9	№ 15. Совершенствование техники игры.			2		
Тема 2.3 Атлетическая гимнастика. Общая физическая подготовка (Построение, перестроение, различные виды ходьбы. Строевые упражнения, построения в шеренгу, выход из строя. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений в парах, с палками, обручами, другими предметами. Выполнение упражнений на гимнастической скамейке. Упражнения на гибкость, подтягивания, отжимания. Укрепление мышц спины и брюшного пресса. Преодоление полосы препятствий. Круговая тренировка. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Прикладные умения и навыки).				8		
1	№ 17. Составление комплекса беговых и прыжковых упражнений.			1		
2	№ 18. Составление комплекса упражнений для мышц брюшного пресса			1		
3	№ 19. Составление комплекса упражнений для мышц плечевого пояса			1		
4	№ 20. Составление комплекса упражнений на укрепление мышц спины.			1		
5	№ 21. Совершенствование способов преодоления полосы препятствий.			1		
6	№ 22. Составление комплекса упражнений круговой тренировки			1		
7	№ 23. Выполнение контрольных упражнений			2		1
Раздел 3. Физическое совершенствование				34		
Тема 3.1. Лыжная подготовка (Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях).				6		
1	№ 24. Совершенствование техники попеременных лыжных ходов			1		
2	№ 25. Совершенствование техники одновременных лыжных ходов			1		
3	№ 26. Совершенствование техники конькового лыжного хода			1		
4	№ 27. Совершенствование техники преодоления подъёмов, спусков, торможения			1		
5	№ 28. Выполнение контрольных упражнений.			2		

Тема 3.2. Спортивные игры. Волейбол (Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча двумя руками, прием мяча одной рукой, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Учебная игра).				12		
1	№ 29. Совершенствование техники приёма передачи мяча.			<i>1</i>		
2	№ 30. Совершенствование техники приёма передачи мяча в парах			<i>1</i>		
3	№ 31. Совершенствование техники приема мяча после отскока от сетки			<i>1</i>		
4	№ 32. Совершенствование техники приема мяча с падением.			<i>1</i>		
5	№ 33. Совершенствование техники верхней прямой подачи.			<i>1</i>		
6	№ 34. Совершенствование техники подачи мяча по зонам.			<i>1</i>		
7	№ 35. Совершенствование техники нападающего удара. Техника, способы блокирования.			<i>1</i>		
8	№ 36. Совершенствование техники игры в волейбол.			<i>1</i>		
9	№ 37. Совершенствование тактики игры в волейбол.			<i>2</i>		
10	№ 38. Выполнение контрольных упражнений.			<i>2</i>		<i>1</i>
Тема 3.3. Общая физическая подготовка.				6		
1	№ 39. Составление комплекса упражнений для мышц брюшного пресса.			<i>1</i>		
2	№ 40. Составление комплекса упражнений для мышц плечевого пояса.			<i>1</i>		
3	№ 41. Составление комплекса упражнений на укрепление мышц спины.			<i>1</i>		
4	№ 42. Совершенствование техники отжимания различными способами			<i>1</i>		
5	№ 43. Совершенствование способов преодоления полосы препятствий.			<i>1</i>		
6	№ 44. Составление комплекса упражнений круговой тренировки.			<i>1</i>		
Тема 3.4. Лёгкая атлетика. Бег, метания (Скоростно-силовые упражнения. Упражнения на выносливость, скоростно-силовых качеств, координации движений. Метание гранаты).				10		
1	№ 46. Совершенствование техники спринтерского бега. Эстафетный бег.			<i>2</i>		
2	№ 47. Совершенствование техники бега на средние дистанции.			<i>2</i>		
3	№ 48. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.			<i>2</i>		
4	№ 49. Совершенствование техники прыжки в длину с места. Специальные прыжковые упражнения.			<i>1</i>		
5	№ 50. Совершенствование техники метания гранаты. Составление комплексов упражнений.			<i>1</i>		
6	№ 51. Выполнение контрольных упражнений.			<i>2</i>		<i>1</i>

Консультации	4				
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет (1 семестр)				
Всего			64		4

3. Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся осуществляются с применением оценочных материалов по дисциплине (приложение № 1 - № 2 к рабочей программе дисциплины), включающих открытую (доступную к опубликованию) и закрытую (не размещаемую в свободном доступе) части.

4. Условия реализации учебного предмета

4.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение реализации учебного предмета

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного комплекса:

- Спортивный зал оснащен: ферма баскетбольная, кольца баскетбольные, ворота мини-футбольные, сетка волейбольная, турник, канат, гимнастический мат, скамейка гимнастическая, мяч баскетбольный, мяч волейбольный, мячи резиновый надувной гимнастический, степ-платформа, тумба для запрыгивания, обруч, скакалка спортивная, гантель, блок для йоги, медбол, полусфера

- Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: трибуны, комментаторская, раздевалка:

4.1.1. Основная литература:

Лях, В. И. Физическая культура. Базовый уровень: учебник для образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего профессионального образования / В. И. Лях. – 2-е изд., стер. - Москва: Просвещение, 2025. - 289 с. – (Учебник СПО). - ISBN 978-5-09-124949-1. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2202346> (дата обращения: 21.01.2026). – Режим доступа: по подписке.

4.1.2. Дополнительная литература:

Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания) : учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. – 5-е изд., стер. - Москва : Спорт, 2025. - 520 с. – ISBN 978-5-907601-90-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2221246> (дата обращения: 28.04.2026). – Режим доступа: по подписке.

Физическая культура и спорт. Базовый курс : учебное пособие / Ю. О. Борова, В. А. Осонов, В. М. Харитонов [и др.]. — Улан-Удэ : БГУ, 2025. — 238 с. — ISBN 978-5-9793-1016-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/498875> (дата обращения: 21.01.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4.1.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Знаниум - <https://new.znanium.com/>

2. Лань - <https://e.lanbook.com/>
3. IPR Books - <http://www.iprbookshop.ru/>
4. Elibrary - <https://www.elibrary.ru/>
5. Национальная электронная библиотека (НЭБ) - <https://rusneb.ru/>
6. Межвузовская электронная библиотека (МЭБ) - <https://icdlib.nspu.ru/>
7. ИВИС (БД периодических изданий) - <https://dlib.eastview.com/browse>
8. Электронная библиотека ТюмГУ - <https://library.utmn.ru/>

4.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

LibreOffice, платформы: Яндекс. Мессенджер, Яндекс. Телемост.

4.3. Материально-техническое обеспечение реализации дисциплины:

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного комплекса:

- Спортивный зал оснащен: ферма баскетбольная, кольца баскетбольные, ворота мини-футбольные, сетка волейбольная, турник, канат, гимнастический мат, скамейка гимнастическая, мяч баскетбольный, мяч волейбольный, мячи резиновый надувной гимнастический, степ-платформа, тумба для запрыгивания, обруч, скакалка спортивная, гантель, блок для йоги, медбол, полусфера

- Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: трибуны, комментаторская, раздевалка:

Оборудование:

- стартовые колодки (10 шт.);
- измерительная рамка для прыжков в длину;
- указатели места начала разбега,
- разравниватель песка;
- барьеры (10 шт.);
- эстафетные палочки (5 шт.);
- судейские флажки (10 шт.);
- секундомеры (10шт.);
- измерительные рулетки (2 шт.);
- ядра из нержавеющей стали (2 шт.);
- набивные мячи (20 шт.)

Футбольное поле стадиона:

- футбольные ворота (2 шт.);
- футбольные мячи (10 шт);
- конусы (6 шт.)

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

Физическая культура

Открытая часть

1. Система оценивания

Педагогическое наблюдение – систематический, целенаправленный процесс фиксации естественного поведения и двигательной активности обучающихся для оценки их прогресса, выявления потребностей и корректировки обучения, служащий основой для объективного оценивания, выходящего за рамки стандартных тестов, фокусируясь на технике, физических качествах, понимании правил и мотивации, с помощью методов прямого/скрытого наблюдения, опроса и демонстраций.

Сдача нормативов – ключевая часть системы оценивания, которая проверяет уровень физической подготовленности обучающихся, но не является единственным критерием; оценка также зависит от динамики прогресса, прилежания, соблюдения техники безопасности, наличия формы, мотивации и выполнения теоретических заданий, что формирует критериальную систему оценки, где баллы выставляются за выполнение тестов (сравнение с возрастными нормами), а итоговая отметка учитывает все аспекты, включая личностный рост и ЗОЖ.

Реферат - средство контроля, которое позволяет выяснить объем знаний студента по определенной теме, разделу, проблеме, умение краткого устного или письменного сообщения на определённую тему, составленное на основе нескольких источников.

Итоговая аттестация (дифференцированный зачет)

по дисциплине «Физическая культура»

1. Защита реферата (20 тем)

Задание: выполнить, оформить и защитить реферат по выбранной теме.

Темы рефератов

1. Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов
2. Здоровье, экология и спорт
3. Здоровье и личностные качества – факторы конкурентоспособности будущего специалиста.
4. Социально-биологические основы физической культуры.
5. Профессионально-прикладная физическая культура.
6. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.
7. Роль физической культуры в структуре профессионального образования.
8. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья.
9. Правовые основы физической культуры и спорта в Российской Федерации.
10. Роль опорно-двигательного аппарата в физических упражнениях.
11. Энергетика мышечного сокращения.
12. Питание и физическая культура.
13. Роль нервной системы в двигательных функциях.
14. Экологические факторы и их влияние на здоровье.
15. Роль физической культуры в снятии утомления.
16. Мышечная активность и сердечная деятельность.

17. Наследственность и ее влияние на здоровье человека.
18. Физическое воспитание в семье.
19. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
20. Самоконтроль в процессе физического воспитания.

Требования к оформлению реферата

Тема реферата определяется преподавателем совместно со студентом. Работы выполняются в объеме 15 – 25 страниц печатного текста.

Реферат представляет собой самостоятельную научно-исследовательскую работу по подбору, изучению и обобщению информации по выбранной теме. При оценке реферата учитывается содержание работы, а также умение студента излагать и обобщать свои мысли, аргументировано отвечать на вопросы.

Компоненты содержания:

- титульный лист;
- план-оглавление (в нем последовательно излагаются название пунктов реферата, указываются страницы, с которых начинается каждый пункт);
- введение (обосновывается актуальность выбранной темы, формулируются вопросы, которые предполагается раскрыть, определяются цели и задачи работы);
- основная часть (описание современного состояния явлений, рассмотрение путей и способов решения вопросов, поставленных во введении, на основе изучения литературных источников, наблюдений и собственного опыта);
- заключение (подведение итогов дается обобщенный вывод по теме реферата);
- список литературы (следует использовать не менее пяти источников).

Содержание работы должно отражать:

- знание современного состояния проблемы;
- обоснование выбранной темы;
- использование известных результатов и фактов;
- полноту цитируемой литературы, ссылки на работу ученых, занимающихся данной проблемой;
- актуальность поставленной проблемы;
- материал, подтверждающий научное, либо практическое значение

Сдача нормативов по видам спорта:

Лёгкая атлетика

№ п/п	Контрольное упражнение	оценки			
		5	4	3	2
1.	Бег 100 м (сек.)	Д 15,0	15,5	16,0	16,5
		М 13,0	13,5	14,0	14,5
2.	Бег 500 м (девушки) (мин.)	1,40	1,45	1,50	2,00
3.	Бег 1000 м (юноши) (мин.)	3,00	3,05	3,10	3,15

Спортивные игры

№ п/п	Контрольное упражнение	оценки			
		5	4	3	2
1.	Прием и передача в/б мяча двумя руками снизу (раз)	30	25	20	15
2.	Прием и передача в/б мяча двумя руками сверху (раз)	30	25	20	15

3.	Подача в/б мяча из 10 подач (кол-во раз)	10	9	8	7
4.	Бросок в кольцо со штрафной линии (из 10 бросков)	10-9	8-7	6-5	4

Лыжная подготовка

№ п/п	Контрольное упражнение	оценки			
		5	4	3	2
1.	Бег на лыжах 2 км (девушки), (мин.)	7,00	7,05	7,10	7,15
2.	Бег на лыжах 3 км (юноши), (мин.)	8,00	8,05	8,10	8,15

Общая физическая подготовка

№ п/п	Контрольное упражнение	оценки			
		5	4	3	2
1.	Челночный бег 3 x 10 м (сек)	7.0	7.2	7.4	7.6
2.	Прыжок в длину с места (см)	М 240	230	220	210
		Д 210	200	180	170
3.	Поднимание туловища за 1 мин. (кол-во раз)	45	40	35	30
4.	Метание набивного мяча из положения сидя (см)	Д 600	550	500	450
		М 700	650	600	550
9.	Бег 100 м (сек.)	Д 15,0	15,5	16,0	16,5
		М 13,0	13,5	14,0	14,5