

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Романчук Иван Сергеевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 29.05.2026 17:01:14
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

Новоселова А.Ю.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рабочая программа дисциплины

Специальность: 46.01.03. Делопроизводитель

Направленность: Делопроизводитель

форма обучения: очная

язык реализации: русский

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета (базовый уровень)

Код компетенции	Знания	Умения	Навыки
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Основы психологии личности и коллектива. Принципы эффективного общения, основы делового общения. Психологические особенности работы в команде.	Составлять проект выполнения профессиональных работ. Распределять роли и ответственность в команде. Организовывать работу коллектива, в том числе при руководстве (если применимо).	
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Значение физической культуры для сохранения здоровья, работоспособности и профессионального долголетия. Правила здорового образа жизни, рационального режима труда и отдыха, личной гигиены. Основные средства (физические упражнения, закаливание, гигиенические факторы). Зоны риска для здоровья в будущей профессии, профилактика профессиональных заболеваний (профпатологий).	Использовать разнообразные формы активности (зарядка, спорт, туризм) для активного отдыха. Применять рациональные двигательные приемы, упражнения для снятия усталости (производственная гимнастика). Планировать и организуют индивидуальные занятия, повышая уровень физической подготовленности. Использовать естественные силы природы (солнце, воздух, вода) для повышения иммунитета. Применять физическую культуру для снятия стресса и сохранения психологического здоровья.	

2. Структура и содержание учебного предмета

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	Всего (ак.ч.)	Кол-во часов в семестре (ак.ч.)	
		1 семестр	2 семестр
Учебная нагрузка обучающегося	36	18	18
Из них:			
Учебные занятия (всего):	28	14	14
Урок			
Лекция			
Практическое занятие (Семинар)	22	10	12
Лабораторное / Практическое занятие			

по подгруппам			
Консультации	6	4	2
Промежуточная аттестация	8	4	4
Самостоятельная работа			
Вид промежуточной аттестации		Зачет	Зачет

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета

Содержание учебного материала	Вид учебной деятельности (ак.ч.)				
	Урок	Лекция	Практическое занятие (Семинар)	Лабораторное / Практическое занятие по подгруппам	Самостоятельная работа
Семестр 1					
Тема 1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.			2		
Практические занятия					
Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.			2		
Тема 2. Общая физическая подготовка			6		
Практические занятия			2		
1. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности.			2		
Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предмета ми.			2		
Подвижные игры различной интенсивности.			2		
Тема 3. Лёгкая атлетика.			8		
Практические занятия					
Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.			4		
На каждом занятии планируется решение задачи по			4		

разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, дыхательных качеств и способностей.					
Тема 4. Спортивные игры.			12		
Практические занятия					
Баскетбол Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.			8		
Волейбол. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.					
Подвижные игры различной интенсивности. воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. -воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми. -воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.6			4		
Промежуточная аттестация: контрольная работа					
Итого за 3 семестр:			28		
Семестр 2					
Тема 5. Гимнастика			6		
Практические занятия					
Краткие сведения о развитии гимнастики. 1 Строевые упражнения построение в шеренгу, выход из строя. 2 Перестроение и повороты в движение. 3 Выполнение упражнения на гимнастической скамейке. 4 Упражнения на гибкость. Подтягивание, отжимание. 5 Общеразвивающие упражнения с палками, обручами, обручи, тест на гибкость, мостик. 6 Специальные упражнения на укрепления брюшного пресса. 7 Акробатика 8 Кувырок вперед и назад, мостик, на лопатках, полу шпагат. Опорный прыжок через козла, коня.			4		
Выполнение практических упражнений, закрепление и совершенствование основных элементов гимнастики.			2		

Тема 6. Лыжная подготовка			6		
Практические занятия					
Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)). Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). Катание на коньках. Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробежание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках. Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.			4		
1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники изучаемого вида спорта. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей на основе использования средств изучаемого вида спорта: -воспитание выносливости в процессе занятий изучаемым видом спорта; - воспитание координации движений в процессе занятий изучаемым видом спорта; - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий изучаемым видом спорта; - воспитание гибкости в процессе занятий изучаемым видом спорта. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду спорта.			2		
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет					
Всего:			22		

3. Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета

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

4. Условия 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. Учебно-методическое и информационное обеспечение реализации учебного предмета

4.1.1. Основная литература:

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

Дополнительная литература:

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

4.1.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: Платформа для электронного обучения цифровая платформа Яндекс 360.

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 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:
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

СГ.04 Физическая культура

Открытая часть

1. Система оценивания

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

2. Паспорт оценочных материалов

Темы дисциплины	Оценочные материалы (виды и количество)	Код и формулировка контролируемой компетенции	Критерии оценивания
Текущий контроль успеваемости			
Тема 1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Тест	ОК 02, ОК 05-ОК 08	Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов тестирования/диктанта: - от 0 до 39% выполненных заданий – неудовлетворительно; - от 40% до 59% - удовлетворительно; - от 60% до 79% - хорошо; - от 80% до 100%- отлично.
Тема 2. Общая физическая подготовка	Контрольные упражнения	ОК 02, ОК 05-ОК 08	Оценивание в форме контрольных нормативов по видам спорта
Тема 3. Лёгкая атлетика	Контрольные упражнения	ОК 02, ОК 05-ОК 08	Оценивание в форме контрольных нормативов по видам спорта
Тема 4. Спортивные игры.	Контрольные упражнения	ОК 02, ОК 05-ОК 08	Оценивание в форме контрольных нормативов по видам спорта
Тема 5. Гимнастика	Контрольные упражнения	ОК 02, ОК 05-ОК 08	Оценивание в форме контрольных

			нормативов по видам спорта
Тема 6. Лыжная подготовка	Контрольные упражнения	ОК 02, ОК 05-ОК 08	Оценивание в форме контрольных нормативов по видам спорта
Промежуточная аттестация обучающихся			
<i>Зачет (3 семестр)</i>	Выполнения нормативов	ОК 02, ОК 05-ОК 08	Оценивание в форме контрольных нормативов по видам спорта
<i>Зачет (4 семестр)</i>	Выполнения нормативов	ОК 02, ОК 05-ОК 08	Оценивание в форме контрольных нормативов по видам спорта

3. Типовые оценочные материалы

Тест «Физическая культура и здоровый образ жизни человека»

Инструкция: Выберите один или несколько правильных ответов:

Задание	Ключ	Компетенции
1. Выберите правильный ответ. Достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека называются: а — педагогический процесс по физическому совершенствованию человека; б — регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма; в — физической культурой.		ОК3 ОК6
2. Выберите правильный ответ. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные): а — спорт; б — система физического воспитания; в — физическая культура.		ОК2 ОК3
3. Выберите правильный ответ. Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как: а — развитие; б — закаленность; в — тренированность; г — подготовленность.		ОК6 ОК7
4. Выберите правильный ответ. К показателям физической подготовленности относятся: а — сила, быстрота, выносливость; б — рост, вес, окружность грудной клетки; в — артериальное давление, пульс; г — частота сердечных сокращений, частота дыхания.		ОК6 ОК7
5. Выберите правильный ответ. Какая страна является родиной		ОК3 ОК6

Олимпийских игр: а — Рим; б — Китай; в — Греция; г — Египет.		
6. Выберите правильный ответ. Где проводились древнегреческие Олимпийские игры: а — в Олимпии; б — в Спарте; в — в Афинах.		ОК6 ОК7
7. Выберите правильный ответ. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира, каким действиям они способствовали: а — они имели мировую известность; б — в них принимали участие атлеты со всего мира; в — в период проведения игр прекращались войны; г — они отличались миролюбивым характером соревнований.		ОК3 ОК6
8. Выберите правильный ответ. Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые: а — 5 лет; б — 4 года; в — 2 года; г — 3 года.		ОК2, ОК5
9. Выберите правильный ответ. Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека: а — образ жизни; б — наследственность; в — климат.		ОК3 ОК6
10. Выберите правильный ответ. При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть: а — ожог; б — тепловой удар; в — перегревание; г — солнечный удар.		ОК2 ОК3
11. Выберите правильный ответ. Рациональное питание обеспечивает: а — правильный рост и формирование организма; б — сохранение здоровья; в — высокую работоспособность и продление жизни; г — все перечисленное.		ОК2 ОК3
12. Выберите правильный ответ. К объективным критериям самоконтроля можно отнести: а — самочувствие, аппетит, работоспособность; б — частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию; в — нарушение режима, наличие болевых ощущений.		ОК2 ОК7
13. Выберите правильный ответ. Назовите основные факторы риска в образе жизни людей: а — малая двигательная активность (гипокинезия), психологические стрессы; б — нарушение в питании, переедание, алкоголизм, наркомания,		ОК3 ОК6

курение; в — все перечисленное		
14. Выберите правильный ответ. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся: а — переоценивают свои возможности; б — следуют указаниям учителя; в — владеют навыками выполнения движений; г — не умеют владеть своими эмоциями.		ОК6 ОК7
15. Выберите и укажите из предложенного списка неправильно названное физическое качество: а — гибкость; б — ловкость; в — бодрость г — выносливость д — быстрота; е — сила.		ОК3 ОК6
16. Выберите правильный ответ. Быстрота — это: а — способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени; б — способность человека быстро набирать скорость; в — способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.		ОК2 ОК3
17. Выберите правильный ответ. Гибкость — это: а — комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона; б — способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений; в — комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев; г — эластичность мышц и связок.		ОК6 ОК7
18. Выберите правильный ответ. Подводящие упражнения применяются: а — если обучающийся недостаточно физически развит; б — если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы; в — если необходимо устранять причины возникновения ошибок; г — если применяется метод целостно-аналитического упражнения.		ОК2 ОК6
19. Выберите правильный ответ. Бег на дальние дистанции относится к: а — легкой атлетике; б — спортивным играм; в — спринту; г — бобслею.		ОК2 ОК3 ОК6 ОК7
20. Выберите правильный ответ. При беге на длинные дистанции по правилам соревнований применяется: а — низкий старт; б — высокий старт;		ОК6 ОК7

в — вид старта по желанию бегуна.

Нормативы по видам спорта

Лёгкая атлетика

№ пп	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

№ пп	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

№ пп	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

№ пп	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

		M 13,0	13,5	14,0	14,5