

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Романчук Иван Сергеевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 09.09.2026 10:45:05
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

Профессия: 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.)	
		3 семестр	4 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 3					
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			2		

числе, в парах, с предметами.					
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 разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, дыхательных качеств и способностей.			4		
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. Подача 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 4					
Тема 5. Гимнастика			6		
Практические занятия					
Краткие сведения о развитии гимнастики. 1 Строевые упражнения посторонние в шеренгу,			4		

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.					
Выполнение практических упражнений, закрепление и совершенствование основных элементов гимнастики.			2		
Тема 6. Лыжная подготовка			6		
<i>Практические занятия</i>					
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. Пробегание 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:			2		

-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.					
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

Физическая культура

Открытая часть

1. Система оценивания

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

Устный опрос на занятии позволяет выяснить объем знаний студента по определенной теме, разделу, проблеме. При оценивании устного ответа учитывается качество и полнота ответа на контрольные вопросы, степень владения изученным материалом при ответах на дополнительные вопросы.

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.

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.	Защита рефератов	ОК 02, ОК 05-ОК 08	Содержательность. Глубина, полнота и конкретность освещения темы (проблемы). Логичность. Последовательность изложения, его пропорциональность, обоснование теоретических положений фактами или обобщение фактов и формулирование выводов. Концептуальность изложения. Рассмотрены ли различные точки зрения (концепции), выражено ли своё отношение. Риторика (богатство речи). Лаконичность, образное выражение

			мыслей и чувств путём использования различных языковых средств, выбора точных слов, эпитетов и т. п., правильность и чистота речи, владение терминологией. Сообщение оценивается по 15-балльной шкале, баллы переводятся в оценки успеваемости следующим образом: 13–15 баллов — «отлично»; 10–12 баллов — «хорошо»; 7–9 баллов — «удовлетворительно»; менее 7 баллов — «неудовлетворительно»
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

Тема 1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.

Примерные темы рефератов:

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества: история становления, функции и роль в жизни государства и личности.
2. Ценности физической культуры: история формирования, виды ценностей (материальные, духовные, спортивные) и их влияние на культуру общества.
3. Физическая культура в системе общечеловеческих ценностей: анализ вклада физической культуры в гармоничное развитие личности и её роль в общей культуре.
4. Социальные функции физической культуры и спорта: влияние на решение проблем здоровья нации, воспитание качеств личности, социальную интеграцию и адаптацию.
5. Физическая культура как средство социальной адаптации индивида: как занятия спортом помогают человеку успешно включаться в профессиональную и общественную жизнь.
6. Взаимосвязь физического и духовного развития личности: роль двигательной активности в формировании нравственных и эстетических ценностей.
7. Роль физической культуры в формировании и поддержании здорового образа жизни.
8. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма и профилактике заболеваний.
9. Гиподинамия как проблема современного общества: влияние малоподвижного образа жизни на организм.
10. Физическая культура как средство профилактики профессиональных заболеваний (на примере конкретной специальности СПО).

Промежуточная аттестация.

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
		М 13,0	13,5	14,0	14,5