

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТРОСОЮЗА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ КООПЕРАЦИИ»
ИЖЕВСКИЙ ФИЛИАЛ**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

СОО.01.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Профессия 46.01.03 Делопроизводитель

Форма обучения: очная

Объем общеобразовательной дисциплины: 72 ак.ч.

Форма промежуточной аттестации: аудиторная контрольная работа (1 семестр), дифференцированный зачет (2 семестр)

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» по профессии 46.01.03 Делопроизводитель составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 46.01.03 Делопроизводитель, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 14 ноября 2023 г. № 857.

Рабочая программа:

обсуждена и рекомендована к утверждению решением кафедры гуманитарных и естественно-научных дисциплин от «24» августа 2026 г., протокол № 1.

одобрена Научно-методическим советом университета от «28» сентября 2026 г., протокол № 3.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
 - 1.1. Область применения рабочей программы общеобразовательной дисциплины
 - 1.2. Место общеобразовательной дисциплины в структуре образовательной программы (ППССЗ):
 - 1.3. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины
 - 1.4. Количество часов на освоение программы общеобразовательной дисциплины
2. СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ
 - 2.1. Объем общеобразовательной дисциплины и виды учебной работы
 - 2.2. Тематический план и содержание общеобразовательной дисциплины
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
 - 3.1. Требования к материально-техническому обеспечению
 - 3.2. Информационное обеспечение
 - 3.3. Особенности реализации общеобразовательной дисциплины для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1. Паспорт программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»

1.1. Область применения рабочей программы учебного предмета

Рабочая программа учебного предмета является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования - программы подготовки специалистов среднего звена по профессии среднего профессионального образования 46.01.03 Делопроизводитель.

1.2. Место учебного предмета в структуре образовательной программы (ППССЗ)

Учебный предмет «Физическая культура» относится к обязательным учебным учебного плана основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования - программы подготовки специалистов среднего звена по профессии среднего профессионального образования 46.01.03 Делопроизводитель

Предметная область учебного предмета в соответствии с ФГОС среднего общего образования: Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности.

Изучение учебного предмета Физическая культура завершается промежуточной аттестацией в форме: дифференцированного зачета во 2-м семестре в рамках освоения ППССЗ на базе основного общего образования.

Содержание программы общеобразовательного учебного предмета «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.

1.3. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины

Особое значение учебный предмет имеет при формировании и развитии ОК.

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам

ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p><u>Уметь:</u> распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составлять план действия; определять необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовывать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)</p> <p><u>Знать:</u> актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем; в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности.</p>
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<p><u>Уметь:</u> организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности</p> <p><u>Знать:</u> психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности</p>
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<p><u>Уметь:</u> 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);</p> <p><u>Знать:</u> физические упражнения разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p>

1.4. Количество часов на освоение программы общеобразовательной дисциплины

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 72 часов, в том числе

- обязательная аудиторная учебная нагрузка 70 часов,
- самостоятельная работа обучающегося 2 часов.

2. Содержание физической культуры и тематическое планирование с указанием часов, отводимых на освоение каждой темы

2.1. Объем общеобразовательной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов		
	1 семестр	2 семестр	Всего
Максимальная учебная нагрузка (всего)	32	40	72
Обязательная аудиторная учебная нагрузка в том числе:	32	38	70
Лекции	2	2	4
Лабораторные занятия	-	-	-
Практические занятия	30	36	66
Самостоятельная работа	-	2	2
Консультации	-	-	-
<i>Промежуточная аттестация проводится в форме аудиторной контрольной работы – 1 семестр</i>	+		+
<i>дифференцированный зачет – 2 семестр</i>		+	+

2.2. Тематический план и содержание общеобразовательной дисциплины СОО.01.06 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
1 семестр			
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности			
Тема 1.1 Основы теории физической культуры	Содержание учебного материала		ОК 01 ОК 04 ОК 08
	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)		
	Урок		
	Техника безопасности на занятиях физической культурой. История становления и развития Олимпийского движения. История комплексов ГТО и БГТО. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.	2	
	Социально-биологические основы физической культуры. Влияние физической активности на организм человека. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.	2	
	История развития легкоатлетического спорта. Основы техники спортивной ходьбы и бега. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений. Правила проведения соревнований в беге на короткие, средние и длинные дистанции.	2	
Раздел 2. Легкая атлетика			
Тема 2.1. Бег на короткие и длинные дистанции.	Содержание учебного материала		ОК 01 ОК 04 ОК 08
	Техника ходьбы и бега на короткие, средние и длинные дистанции, на стадионе и пересечённой местности. Специальные беговые упражнения. Методические основы занятий оздоровительным бегом. Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100 м, бег на средние дистанции 300-500 м, бег на длинные дистанции 1000 м. Сдача контрольных нормативов.		
	Практические занятия		
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Основы техники спортивной ходьбы и бега. Ходьба и бег в течение 7-8 мин	2	
	Выполнение всех элементов техники бега на короткие и длинные дистанции. Практическая реализация основ судейства беговых видов легкой атлетики.	2	
	Кроссовый бег. Методические основы занятий оздоровительным бегом	2	

	Специальные беговые упражнения. Челночный бег	2	
	Практическая реализация основ судейства беговых видов легкой атлетики. Выполнение учебных норм в беге.	2	
Тема 2.2. Прыжки в длину с места, с разбега.	Практические занятия		ОК 01 ОК 04 ОК 08
	Выполнение всех элементов прыжков в длину и высоту с места и разбега. Практическая реализация основ судейства прыжковых видов легкой атлетики. Спортивная игра	2	
	Выполнение прыжка в длину способом “прогнувшись” Выполнение учебных норм в прыжках.	2	
Тема 2.3. Метание мяча, гранаты	Содержание учебного материала		ОК 01 ОК 04 ОК 08
	Практические занятия		
	Выполнение всех элементов техники метания мяча, гранаты в цель и на дальность. Практическая реализация основ судейства метания. Спортивная игра	2	
	Содержание учебного материала		
	Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой		
Раздел 3.Гимнастика			
Тема 3.1. Основная гимнастика	Содержание учебного материала		ОК 01 ОК 04 ОК 08
	Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов лёгкой атлетики. Строевые упражнения на месте, в движении, перестроения из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре, повороты налево, направо, кругом, на месте, в движении. Разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков. Составление комплексов упражнений (различные видов и направленности воздействия)		
	Практические занятия		
	Строевые упражнения: построения и перестроения, передвижения, размыкание и смыкание.	2	
	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов.	2	

	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами. Задачи и характеристика общеразвивающих упражнений.	2	
	Подбор упражнений с предметами и без предметов. Развитие физического качества гибкости. Значение формирования правильной осанки.	2	
	Строевые упражнения на месте, в движении, перестроения из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре, повороты налево, направо, кругом, на месте, в движении. Сдача учебных нормативов.	2	
Всего за 1 семестр		32	
2 семестр			
Раздел 4. Общая физическая подготовка			
Тема 4.1. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала		ОК 01 ОК 04 ОК 08
	Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия. Общая физическая подготовка. Структура и содержание учебного занятия оздоровительной направленности		
	Практические занятия		
	Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Выполнение ОРУ с мячами. Развитие скоростно-силовых физических качеств.	2	
	Общая физическая подготовка. Упражнения с различными видами мячей. Спортивная игра (по выбору учащихся).	2	
	Развитие общей выносливости. Развитие специальной выносливости.	2	
	Развитие скоростно-силовых физических качеств. Развитие ловкости. Сдача учебных нормативов.	2	
Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка			
Тема 5.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Содержание учебного материала		ОК 01 ОК 04 ОК 08
	Профессионально-прикладная физическая подготовка призвана решать задачи: вооружить студентов прикладными знаниями о профессии, о физических качествах, необходимых для успешного выполнения трудовых операций, для высокоэффективного труда; сформировать у студентов двигательные умения и навыки, которые будут способствовать производительному труду будущих специалистов.		
	Практические занятия		
	Практическое выполнение комплексов упражнений по профессионально-прикладной физической подготовке различной направленности. Физкультпауза. Физкультминутка.	2	

	Комплекс ППФП в режиме дня специалиста	2	
Тема 5.2 Составление и проведение самостоятельных занятий физической подготовкой	Содержание учебного материала		ОК 01 ОК 04 ОК 08
	Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности		
	Самостоятельные занятия		
	Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля	2	
	Физические качества, средства их совершенствования	2	
Раздел 6. Спортивные игры			
Тема 6.1. Футбол.	Содержание учебного материала		ОК 01 ОК 04 ОК 08
	Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.		
	Практические занятия		
	Техника безопасности на занятиях по футболу. Основные правила игры в футбол	2	
	Основные элементы игры. Игровые действия полевого игрока (обманные движения, остановка и ведение мяча, отбор мяча).	2	
	Игровые действия полевого вратаря (ловля мяча, отражение мяча лежа, отбивание и перевод мяча)	2	
	Игровые действия полевого вратаря (передвижения вратаря, ловля мяча, отражение мяча лежа, отбивание и перевод мяча).	2	
	Игра 2х2, 5х5. Основы правил и судейства соревнований по футболу.	2	
	Техника ведения мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра.	2	
	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и ведения мяча. Сдача учебных нормативов.	2	
Тема 6.2. Волейбол	Содержание учебного материала		ОК 01 ОК 04 ОК 08
	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, нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без		

	мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Двусторонняя игра		
	Практические занятия		
	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Обучение стойкам, перемещениям по площадке. Учебная игра	2	
	Основные элементы игры. Стойки и перемещения при игре в нападении и защите. Передача сверху, снизу.	2	
	Нападающие удары на месте, в прыжке и в движение. Взаимодействие игроков в паре.	2	
	Двусторонняя игра. Основы правил и судейства соревнований по волейболу.	2	
	Передачи мяча сверху двумя руками в парах. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении. Учебная игра.	2	
	Командные взаимодействия при блоке. Командные взаимодействия при нападающем ударе. Командные взаимодействия в защите. Учебная игра.	2	
	Командные взаимодействия в нападении. Учебная игра. Сдача учебных нормативов	2	
Тема 6.3. Баскетбол.	Содержание учебного материала		ОК 01 ОК 04 ОК 08
	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.		
	Практические занятия		
	Основные элементы игры. Стойки и перемещение. Техника владения мячом, ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении шагом и бегом	2	
	Обучение техники ловли и передачи мяча на месте, в движении. Учебная игра	2	
	Штрафной бросок. Двусторонняя игра. Основы правил и судейства соревнований по баскетболу.	2	
	Техника броска мяча в корзину. Броски мяча одной рукой, двумя. С места, в движении. Сдача учебных нормативов.	2	
Всего за 2 семестр		40	
Всего:		72	

3. Условия реализации учебного предмета

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебного предмета «СОО.01.04 Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические снаряды (перекладина, брусья), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для перетягивания, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24 кг, секундомеры,
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, мячи баскетбольные, волейбольные мячи, футбольные мячи.

3.2. Информационное обеспечение

Нормативные правовые акты:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации.» (ред. от 23.06.2015 г. № 145-ФЗ).
2. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 г. (Постановление Правительства Российской Федерации от 07.08.2009 г. №101-Р).

Основная литература:

1. Бишаева, А.А. Физическая культура : учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва : КноРус, 2022. — 379 с. — ISBN 978-5-406-08822-7. — Текст: электронный // ЭБС «Book.ru»: [сайт]. — URL: <https://book.ru/book/941740>

Дополнительная литература:

1. Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-406-08271-3. — Текст: электронный // ЭБС «Book.ru»: [сайт]. — URL: <https://book.ru/book/940094>
2. Бурякин, Ф.Г. Лечебная физическая культура и массаж : учебник / Ф.Г. Бурякин, В.С. Мартынихин. — Москва : КноРус, 2021. — 280 с. — ISBN 978-5-406-03717-1. — Текст: электронный // ЭБС «Book.ru»: [сайт]. — URL: <https://book.ru/book/936616>

3. Киреева, Е.А. Физическая культура. Практикум : учебное пособие / Е.А. Киреева. — Москва : Русайнс, 2022. — 104 с. — ISBN 978-5-4365-8733-2. — Текст: электронный // ЭБС «Book.ru»: [сайт]. — URL: <https://book.ru/book/942696>

Электронные библиотечные системы (ЭБС) и электронные образовательные ресурсы

1. Электронно-библиотечная система ZNANIUM <https://www.znanium.com>

2. Универсальная справочно-информационная база данных периодических изданий «East View» <https://dlib.eastview.com/>

3. Электронно-библиотечная система «BOOK.ru» www.book.ru

4. Электронный каталог Университета – Автоматизированная информационная библиотечная система (АИБС «МегаПро»)

Перечень лицензионного программного обеспечения, необходимого для освоения дисциплины

1) Лицензионное программное обеспечение, в том числе отечественного производства:

– DsktpEdu ALNG LicSARk OLV F1 1Y Acdmc Ent (MS Windows) (подписка на ПО)

– Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат.ВУЗ» версия 3.3 (отечественное ПО)

– Антивирус Kaspersky Endpoint Security (отечественное ПО)

– СПС КонсультантПлюс

– СИМ Системы Гарант

2) Свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:

– 7-Zip (свободный файловый архиватор с высокой степенью сжатия данных) (отечественное ПО)

– AIMP Бесплатный аудио проигрыватель (лицензия бесплатного программного обеспечения) (отечественное ПО)

– FastStone Image Viewer (программа для просмотра изображений в Microsoft Windows (лицензия бесплатного программного обеспечения))

– Foxit Reader (Бесплатное прикладное программное обеспечение для просмотра электронных документов в стандарте PDF (лицензия бесплатного программного обеспечения))

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечивается индивидуальным неограниченным доступом к электронно-библиотечной системе и электронной информационно-образовательной среде.

3.3. Особенности реализации учебного предмета для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Лица, с ограниченными возможностями здоровья обеспечиваются печатными и электронными образовательными ресурсами (учебные пособия, материалы для самостоятельной работы и т.д.) в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации.

В филиале создана безбарьерная среда, учитывающая потребности следующих категорий инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья: с нарушениями зрения, с нарушениями слуха, с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

4. Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета

Оценивание результатов обучения по учебному предмету и уровня сформированности личностных, метапредметных и предметных результатов обучения осуществляется в рамках текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в соответствии с Фондом оценочных средств.

**Обновление рабочей программы дисциплины
«Физическая культура»**

Наименование раздела рабочей программы, в который внесены
изменения(измененное содержание раздела)

обсуждена и рекомендована к утверждению решением кафедры гуманитарных и естественно-научных дисциплин от «___» _____ 20___ г., протокол № ____

одобрена Научно-методическим советом университета от «___» _____ 20___ г., протокол № ____