

	МИНОБРНАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Ухтинский государственный технический университет»	СК УГТУ 60/05 - 2016
	Индустриальный институт (среднего профессионального образования)	
	Рабочая программа учебной дисциплины	

УТВЕРЖДАЮ
 Проректор
 по учебной работе



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина **Физическая культура**
 Индекс дисциплины **ОГСЭ.06**
 Специальность **46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение**

По программе:	базовая	Форма обучения:	очная
Курс:	2-3	Семестр:	3-6
Теоретическое обучение:	16 час.	Экзамен:	-
Практические и лабораторные занятия:	110 час.	Дифф. зачёт:	6 сем.
Самостоятельная работа:	126 час.	Зачёт:	3-5 сем.
Всего:	252 час.	Другие формы контроля:	-

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся **должен уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся **должен знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимально учебной нагрузки обучающегося 252 часа, в том числе:

Для очной формы обучения:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 126 часов;
самостоятельной работы обучающегося 126 часов.

Для заочной формы обучения:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 4 часа;
самостоятельной работы обучающегося 248 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	252
Обязательная учебная нагрузка	126
в том числе:	
теоретические занятия	16
практические занятия	110
Самостоятельная работа обучающихся	126
в том числе:	
1. Внеаудиторная самостоятельная работа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю. 2. Выполнение домашних заданий Проверка эффективности самостоятельной работы в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.	
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.1.2 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы для заочной формы обучения

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	252
Обязательная учебная нагрузка	4
в том числе:	
теоретические занятия	4
практические занятия	-
Самостоятельная работа обучающихся	248
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2.1 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» для очной формы обучения

2 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1.	<i>Теоретическое обучение</i>	8	
	Содержание учебного материала		
	1. Сведения о предмете, техника безопасности	4	1
	2. Основы здорового образа жизни	2	1
	3. Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	1
Раздел 2.	<i>Практические занятия</i>		
Тема 1.	Легкая атлетика	6	
	2.1.1. Беговая подготовка. Развитие выносливости	2	
	2.1.2. Развитие скоростной выносливости	2	
	2.1.3. Сдача зачетных нормативов	2	
Тема 2.	2.2. Гимнастика	8	
	2.2.1. Строевые упражнения. Общеразвивающие и силовые упражнения	2	
	2.2.2. Общеразвивающие упражнения. Комплекс силовой гимнастики	2	
	2.2.3. Силовые упражнения с отягощением. Силовые упражнения в парах	2	
	2.2.4. Сдача зачетных нормативов	2	
Тема 3.	2.3. Спортивные игры. Волейбол	14	
	2.3.1. Совершенствование техники верхней передачи мяча	2	
	2.3.2. Совершенствование техники верхней передачи мяча в парах	2	
	2.3.3. Сдача зачетного норматива	2	
	2.3.4. Техника передачи мяча в тройках и четверках	2	
	2.3.5. Техника передачи мяча через сетку в двойках, в тройках	2	
	2.2.6. Совершенствование техники и тактики игры	2	
	2.3.7. Сдача зачетных нормативов	2	
	2.5. Спортивные игры. Баскетбол	14	
	2.5.1. Совершенствование техники владения мячом	2	
	2.5.2. Совершенствование техники бросков (из-под кольца, штрафные броски, броски с различных дистанций, 3-х очковые броски)	2	
	2.5.3. Сдача зачетных нормативов	2	
	2.5.4. Технике ведения мяча в нападении с броском в кольцо в движении	2	

1	2	3	4
	2.5.5. Правила игры в баскетбол. Техника и тактика игры в защите и нападении	2	
	2.5.6. Совершенствование техники и тактики игры	2	
	2.5.7 Сдача зачетных нормативов	2	
Тема 4.	2.4. Лыжная подготовка	14	
	2.4.1. Совершенствование техники переменного двухшажного хода	2	
	2.4.2. Совершенствование техники одновременных ходов	2	
	2.4.3. Сдача зачетных нормативов	2	
	2.4.4. Совершенствование техники спусков	2	
	2.4.5. Совершенствование техники подъемов и спусков	2	
	2.4.6. Техника и тактика прохождения дистанции в условиях различного рельефа	2	
	2.4.7. Сдача зачетных нормативов. Зачет	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	95	
Всего за 2 курс:		159/56/95	

3 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1.	Теоретическое обучение		
	1. Сведения о предмете, техника безопасности.....	2	1
	2. Основы здорового образа жизни	2	1
	3. Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	1
Раздел 2.	Практические занятия		
Тема 1.	2.1. Легкая атлетика	8	
	2.1.1. Беговая подготовка. Развитие выносливости	2	
	2.1.2. Совершенствование техники бега на различные дистанции	2	
	2.1.3. Кроссовая подготовка. Бег на выносливость	2	
	2.1.4 Сдача зачетных нормативов	2	
Тема 2.	2.2. Гимнастика	4	
	2.2.1. Строевые упражнения. Общеразвивающие и силовые упражнения	2	
	2.2.2. Общеразвивающие упражнения. Комплекс силовой гимнастики	2	
Тема 3.	2.3. Спортивные игры. Волейбол	14	
	2.3.1. Совершенствование техники верхней передачи мяча	2	
	2.3.2. Техника верхней передачи мяча в парах	2	

1	2	3	4
	2.3.3. Техника передачи мяча в тройках и четверках	2	
	2.3.4. Сдача зачетного норматива	2	
	2.3.5. Техника и тактика игры.	2	
	2.2.6. Совершенствование техники и тактики игры	2	
	2.3.7. Сдача зачетных нормативов	2	
Тема 4.	2.5. Спортивные игры. Баскетбол.	14	
	2.5.1. Совершенствование техники передачи и ловли мяча	2	
	2.5.2. Совершенствование техники владения мячом.	2	
	2.5.3. Совершенствование техники бросков (из-под кольца, штрафные броски, броски с различных дистанций, 3х очковые броски)	2	
	2.5.4 Сдача зачетных нормативов	2	
	2.5.5. Правила игры в баскетбол. Техника и тактика игры в защите и нападении	2	
	2.5.6. Техника и тактика игры. Учебная игра	2	
	2.5.7. Сдача зачетных нормативов	2	
Тема 5.	2.4. Лыжная подготовка	14	
	2.4.1. Совершенствование техники переменного двухшажного хода	2	
	2.4.2. Совершенствование техники одновременных ходов	2	
	2.4.3. Сдача зачетных нормативов	2	
	2.4.4. Совершенствование техники подъемов и спусков	2	
	2.4.5. Развитие специальной и скоростной выносливости. Передвижение с ускорениями.	2	
	2.4.6. Техника и тактика прохождения дистанции в условиях различного рельефа.	2	
	2.4.7. Сдача зачетных нормативов.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	31	
Дифференцированный зачет		2	
		Всего за 3 курс:	93/54/31
		Всего:	252/110/126

2.2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» для заочной формы обучения

3 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1.	Теоретическое обучение		
	Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	1
	Самостоятельная работа. Сведения о предмете, техника безопасности	4	
	Самостоятельная работа. Основы здорового образа жизни	2	
Раздел 2.	Самостоятельная работа		
Тема 1.	2.1. Легкая атлетика	20	
	2.1.1. Беговая подготовка. Развитие выносливости	8	
	2.1.2. Развитие скоростной выносливости	6	
	2.1.3. Бег. Развитие скорости	6	
Тема 2.	2.2. Гимнастика	20	
	2.2.1. Строевые упражнения. Общеразвивающие и силовые упражнения	4	
	2.2.2. Общеразвивающие упражнения. Комплекс силовой гимнастики	4	
	2.2.3. Силовые упражнения с отягощением. Силовые упражнения в парах	4	
	2.2.3. Комплекс утренней гимнастики	8	
Тема 3.	2.3. Спортивные игры. Волейбол	26	
	2.3.1. Совершенствование техники верхней передачи мяча	4	
	2.3.2. Совершенствование техники верхней передачи мяча в парах	4	
	2.3.3. Техника передачи мяча в тройках и четверках.	4	
	2.3.4. Техника передачи мяча через сетку в двойках, в тройках	4	
	2.2.5. Совершенствование техники и тактики игры	10	
Тема 4.	2.5. Спортивные игры. Баскетбол	26	
	2.5.1. Совершенствование техники владения мячом	4	
	2.5.2. Совершенствование техники бросков (из-под кольца, штрафные броски, броски с различных дистанций, 3х очковые броски)	4	
	2.5.3. Технике ведения мяча в нападении с броском в кольцо в движении	4	
	2.5.4. Правила игры в баскетбол. Техника и тактика игры в защите и нападении	4	
	2.5.5. Совершенствование техники и тактики игры	10	

1	2	3	4
Тема 5.	2.4. Лыжная подготовка	26	
	2.4.1. Совершенствование техники переменного двухшажного хода	4	
	2.4.2. Совершенствование техники одновременных ходов	4	
	2.4.4. Совершенствование техники спусков	4	
	2.4.5. Совершенствование техники подъемов и спусков.	4	
	2.4.6. Техника и тактика прохождения дистанции в условиях различного рельефа.	10	
Зачет		1	
		Всего за 3 курс:	126/-/124

4 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1.	Теоретическое обучение		
	1. Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	1
	Самостоятельная работа. Основы здорового образа жизни	2	
	Самостоятельная работа. Сведения о предмете, техника безопасности	4	
Раздел 2.	Самостоятельная работа		
Тема 1.	2.1. Легкая атлетика	20	
	2.1.1. Беговая подготовка. Развитие выносливости	8	
	2.1.2. Развитие скоростной выносливости	6	
	2.1.3. Бег. Развитие скорости	6	
Тема 2.	2.2. Гимнастика	20	
	2.2.1. Строевые упражнения. Общеразвивающие и силовые упражнения	2	
	2.2.2. Общеразвивающие упражнения. Комплекс силовой гимнастики	2	
	2.2.3. Силовые упражнения с отягощением. Силовые упражнения в парах	2	
	2.2.3. Комплекс утренней гимнастики	14	
Тема 3.	2.3. Спортивные игры. Волейбол	26	
	2.3.1. Совершенствование техники верхней передачи мяча	4	
	2.3.2. Совершенствование техники верхней передачи мяча в парах	4	
	2.3.3. Техника передачи мяча в тройках и четверках	4	
	2.3.4. Техника передачи мяча через сетку в двойках, в тройках	4	

1	2	3	4
	2.2.5. Совершенствование техники и тактики игры	10	
Тема 4.	2.5. Спортивные игры. Баскетбол	26	
	2.5.1. Совершенствование техники владения мячом	4	
	2.5.2. Совершенствование техники бросков (из-под кольца, штрафные броски, броски с различных дистанций, 3-х очковые броски)	4	
	2.5.3. Технике ведения мяча в нападении с броском в кольцо в движении	4	
	2.5.4. Правила игры в баскетбол. Техника и тактика игры в защите и нападении	4	
	2.5.5. Совершенствование техники и тактики игры	10	
Тема 5.	2.4. Лыжная подготовка	26	
	2.4.1. Совершенствование техники переменного двухшажного хода	4	
	2.4.2. Совершенствование техники одновременных ходов	4	
	2.4.4. Совершенствование техники спусков	4	
	2.4.5. Совершенствование техники подъемов и спусков	4	
	2.4.6. Техника и тактика прохождения дистанции в условиях различного рельефа	10	
Дифференцированный зачет		1	
		Всего за 4 курс	126/-/124
		Всего	252/-/248

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия: стадиона, спортивного зала, лыжной базы.

Оборудование стадиона:

- беговые дорожки,
- площадки для спортивных игр,
- футбольное поле,
- секторы для метаний,
- сектор для прыжков,
- полоса препятствий.

Оборудование спортивного зала:

- оборудование и инвентарь для игры в волейбол (стойки, волейбольная сетка, мячи),
- оборудование и инвентарь для игры в баскетбол (основные и учебные баскетбольные щиты с кольцами, мячи),
- оборудование для занятий гимнастикой (гимнастическая стенка, гимнастические маты и коврики, обручи, скакалки, перекладины, гимнастические скамейки, брусья, гимнастические палки и др.),

Оборудование лыжной базы:

- лыжный инвентарь (лыжи, крепления, лыжные ботинки, лыжные палки),
- стойки для хранения инвентаря,
- материалы для подготовки лыж (лыжная мазь, лыжный парафин),
- инструменты и оборудование для ремонта лыжного инвентаря.

3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Лях, В. И. Физическая культура [Текст]: учебник для учащихся 10-11 классов / В. И. Лях, Г. Б. Мейксон, Л. Е. Любомирский. – М.: Просвещение, 2012.
2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания [Текст] / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - М.: Академия, 2011.
3. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст]: учебник для студентов учреждений профессионального высшего образования / Ж. К. Холодов. - 10-е изд., испр. - М.: Академия, 2012.
4. Бишаева, А. А. Физическая культура [Текст]: учебник для учреждений начального и среднего профессионального образования / А. А. Бишаева. - 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2010.
5. Вайнер, Э. Н. Валеология [Текст]: учебник / Э. Н. Вайнер – М.: Наука, 2010.
6. Востриков, В. А. Общая характеристика и основные направления деятельности преподавателя физической культуры [Текст] // Среднее профессиональное образование. – М., 2013. - № 3.
7. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст]: учебн. пособие для студентов высших учебных заведений / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – 2 -е изд., стер. – М.: Кнорус, 2012.
8. Евсеев, Ю. И. Физическая культура [Текст] / Ю. И. Евсеев. – М.: Феникс, 2012.

9. Исакова, А. П. Здоровьесберегающие технологии в образовательной среде колледжа [Текст] // Среднее профессиональное образование, 2013. - № 11.

10. Погадаев, Г. Физическая культура. [Текст]: Программы для образовательных учреждений среднего профессионального образования / Г. Погадаев, Р. Полтиевич, В. Щербаков. - М.: Дрофа, 2009.

11. Решетников, Н. В. Физическая культура [Текст]: учебник для учреждений среднего профессионального образования / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицин. – М.: Академия, 2008. - 116 с.

Интернет – ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>.

2. <http://lib.ugtu.net/> Библиотечно-информационный комплекс УГТУ.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Сдача зачетных нормативов
Знания	
О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека	Оценка устных ответов в ходе
Основы здорового образа жизни	Оценка устных ответов в ходе

Зачетные нормативы для оценки физической подготовленности студентов 2 курса

Зачетные нормативы	юноши			девушки		
	оценка					
	уд.	хор	отл	уд	хор	отл
Бег 100 м (сек.)	15.4	14.4	13.4	17.6	16.8	16.2
Бег 500 м. (мин.сек.)	2.10	1.50	1.35	3.00	2.15	1.50
Бег 1000 м (мин.сек.)	5.00	4.10	3.40	6.30	5.40	5.00
Бег 2000 м (мин.сек.)				12.00	11.00	10.00
Бег 3000 м (мин.сек.)	15.00	13.00	12.00			
Бег без учета времени	5км			3км		
Прыжок в длину с места (см)	200	210	220	165	175	185
Метание гранаты (м)	30	35	40	15	20	25
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	6	8	10			
Отжимания в упоре лежа (кол-во раз)				10	15	20
Жим гири 16 кг одной рукой (кол-во раз)	10	12	17			
Подъем корпуса из положения лежа на спине (кол-во раз)				25	30	35
Прыжки через скакалку (кол-во раз в мин.)	80	100	120	80	100	120
Волейбол: прием и передача мяча сверху и снизу над собой, у стены (кол-во раз)	10	15	20	8	10	15
Волейбол: прием и передача мяча в парах (кол-во раз)	10	15	20	8	10	15
Волейбол: верхняя прямая подача (из 5 подач)	3	4	5	2	3	4
Баскетбол: штрафные броски (кол-во попаданий из 10 бросков)	4	5	6	3	4	5
Баскетбол: ведение мяча под ногой на месте (кол-во раз)	8	10	15	4	8	10

Зачетные нормативы	юноши			девушки		
	оценка					
	уд.	хор	отл	уд	хор	отл
Баскетбол: ведение мяча через площадку с попаданием в кольцо и обратно (сек)	25	20	15	30	25	20
Баскетбол: 3-х очковые броски (кол-во попаданий из 10 бросков)	1	2	3	1	2	3
Бег на лыжах: 1 км (мин.сек.)	5.00	4.30	4.00	6.00	5.30	5.00
2 км				13.00	12.00	11.00
3 км	16.00	14.30	13.00	20.00	18.00	16.30
5км	30.00	28.00	26.00			б.у
10 км			б.у			

Зачетные нормативы для оценки физической подготовленности студентов 3 курса

Зачетные нормативы	юноши			девушки		
	оценка					
	уд.	хор	отл	уд	хор	отл
Бег 100 м (сек.)	15.4	14.6	13.4	17.8	17.0	16.4
Бег 500 м. (мин.сек.)	1.35	1.50	2.10	3.00	2.20	1.55
Бег 1000 м (мин.сек.)	5.00	4.10	3.40	6.30	5.40	5.00
Бег 2000 м (мин.сек.)				12.00	11.00	10.00
Бег 3000 м (мин.сек.)	14.00	13.00	12.00			
Бег без учета времени	5км			3км		
Прыжок в длину с места (см)	210	220	230	170	180	195
Метание гранаты (м)	30	35	40	15	20	25
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	12			
Отжимания в упоре лежа (кол-во раз)				10	15	20
Жим гири 16 кг одной рукой (кол-во раз)	10	15	20			
Подъем корпуса из положения лежа на спине (кол-во раз)				30	35	40
Прыжки через скакалку (кол-во раз в мин.)	80	100	120	80	100	120
Волейбол: прием и передача мяча сверху и снизу над собой, у стены (кол-во раз)	15	20	25	10	15	20
Волейбол: прием и передача мяча в парах (кол-во раз)	15	20	25	10	15	20
Волейбол: верхняя прямая подача (из 5 подач)	3	4	5	2	3	4
Баскетбол: штрафные броски (кол-во попаданий из 10 бросков)	4	5	6	3	4	5
Баскетбол: ведение мяча под ногой на месте (кол-во раз)	10	15	20	8	12	15
Баскетбол: 3-х очковые броски (кол-во попаданий из 10)	2	3	4	1	2	3
Баскетбол: ведение мяча через площадку с попаданием в кольцо и обратно (сек)	15	20	25	20	25	30
Бег на лыжах: 1 км (мин.сек.)	4.40	4.10	3.40	5.50	5.20	4.50
2 км				12.30	11.30	10.30
3 км	15.30	14.00	12.30	20.00	18.00	16.30
5 км	29.00	27.00	25.00			б.у
10 км			б.у			