

Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Архангельской области
«Архангельский педагогический колледж»
(ГБПОУ АО «Архангельский педколледж»)

РАССМОТРЕНО И
ОДОБРЕНО
на заседании ПЦК учебных
дисциплин и
профессиональных модулей
в области физической
культуры и
дополнительного
образования
Протокол № 9
от «13» мая 2025 г.
Председатель ПЦК:
_____ *Л.В. Голубева*

РЕКОМЕНДОВАНО к
утверждению экспертным
советом Архангельского
педколледжа
Протокол № 2
от «19» мая 2025 г.
Председатель экспертного
совета: Т.С. Григорьева

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Архангельского
педколледжа
_____ Л.А. Перова
«20» мая 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение (базовой подготовки), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 августа 2014 г. № 975.

Организация-разработчик: ГБПОУ АО «Архангельский педагогический колледж»

Разработчик: Гуляева Л.И. - преподаватель

Кизина А.А. - преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 Физическая культура

1.1. Цель и место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Цель дисциплины «Физическая культура»: развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

Дисциплина «Физическая культура» включена в обязательную часть социально-гуманитарного цикла образовательной программы.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК, ПК	Дисциплинарные результаты	
	Умения	Знания
ОК 08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности	основы здорового образа жизни
		условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	132
В том числе практической подготовки	130
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	132
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	128
Промежуточная аттестация в форме <i>зачета</i>	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Результаты освоения учебной дисциплины
1	2		3	4
2 курс			66	
Раздел 1. Легкая атлетика			19	
Тема 1.1. Техника безопасности	Содержание учебного материала		1	
	1	Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника безопасности на занятиях по спортивным играм.	1	У1, 31, 32 ОК 2,3
Тема 1.2. Короткие дистанции	Содержание учебного материала		6	У1, 31, 32 ОК 2,3
	1	Бег на короткие дистанции.	-	
	Практические занятия		6	
	1	Совершенствование низкого старта. Развитие скорости.		
	2	Скоростно-силовая подготовка. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.		
	3	Бег 100м – зачет. Игры на местности с элементами легкой атлетики.		
Тема 1.3. Средние дистанции	Содержание учебного материала		6	У1, 31, 32
	1	Бег на средние дистанции.	-	
	Практические занятия		6	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Результаты освоения учебной дисциплины
1	2		3	4
	1	Совершенствование высокого старта. Бег по отрезкам.		ОК 2,3
	2	Общие развивающие упражнения для легкоатлетов. Развитие скоростной выносливости.		
	3	Бег 1000м – зачет. Игры на местности с элементами легкой атлетики.		
Тема 1.4. Длинные дистанции	Содержание учебного материала		6	У1, 31, 32 ОК 2,3
	1	Бег на длинные дистанции.	-	
	Практические занятия		6	
	1	Совершенствование высокого старта и бега по дистанции. Развитие выносливости.		
	2	Совершенствование бега по дистанции.		
	3	Общая физическая подготовка. Бег 3000м – зачет.		
Раздел 2. Волейбол			12	
Тема 2.1. Стойки и перемещения	Содержание учебного материала		4	У1, 31, 32 ОК 2,3
	1	Стойки и перемещения в волейболе.	-	
	Практические занятия		4	
	1	Краткие сведения о виде спорта. Обучение стойкам и перемещениям.		
	2	Стойки и перемещения - зачет		
Тема 2.2. Нижняя и верхняя передача	Содержание учебного материала		4	У1, 31, 32
	1	Нижняя и верхняя передача мяча в волейболе.	-	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Результаты освоения учебной дисциплины
1	2		3	4
	Практические занятия		4	ОК 2,3
	1	Обучение нижней и верхней передачи мяча.		
	2	Совершенствование нижней и верхней передачи мяча.		
Тема 2.3. Поддача мяча	Содержание учебного материала		4	У1, 31, 32 ОК 2,3
	1	Поддача мяча в волейболе.	-	
	Практические занятия		4	
	1	Обучение нижней и верхней поддачи мяча.		
	2	Поддачи мяча - зачет		
Раздел 3. Лыжная подготовка			13	У1, 31, 32 ОК 2,3
Тема 3.1. Техника безопасности	Содержание учебного материала		1	
	1	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Техника безопасности на занятиях по гимнастике.	1	
Тема 3.2. Классический ход	Содержание учебного материала		5	У1, 31, 32 ОК 2,3
	1	Передвижение на лыжах классическим ходом.	-	
	Практические занятия		5	
	1	Краткие сведения о виде спорта. Подбор инвентаря, смазка лыж.		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Результаты освоения учебной дисциплины
1	2		3	4
	2	Совершенствование одновременного хода.		
	3	Совершенствование попеременного двухшажного хода.		
	4	Классические хода - зачет		
Тема 3.3. Коньковый ход	Содержание учебного материала		5	У1, 31, 32 ОК 2,3
	1	Передвижение на лыжах коньковым ходом.	-	
	Практические занятия		5	
	1	Совершенствование одновременного конькового хода.		
	2	Одновременный коньковый ход - зачет		
	3	Совершенствование попеременного конькового хода.		
	4	Попеременный коньковый ход – зачет.		
Тема 3.4.Спуски и подъемы	Содержание учебного материала		2	У1, 31, 32 ОК 2,3
	1	Спуски и подъемы на лыжах.	-	
	Практические занятия		2	
	1	Совершенствование спусков и подъемов.		
Раздел 4. Футбол			8	
Тема 4.1. Ведение и	Содержание учебного материала		4	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Результаты освоения учебной дисциплины
1	2		3	4
передачи мяча.	1	Ведение и передачи мяча.	-	У1, 31, 32 ОК 2,3
	Практические занятия		4	
	1	Совершенствование ведения мяча.		
	2	Совершенствование передач мяча на месте и в движении.		
	1	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Упражнения для развития координации.		
Тема 4.2. Удары по мячу ногой и головой.	Содержание учебного материала		4	У1, 31, 32 ОК 2,3
	1	Удары по мячу ногой и головой	-	
	Практические занятия		4	
	1	Совершенствование ударов по мячу ногой – подъемом, внешней и внутренней стороной стопы.		
	2	Совершенствование ударов по мячу головой – на месте и в прыжке. Элементы футбола – зачет.		
	1	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Упражнения для развития гибкости.		
Раздел 5. Баскетбол			14	
Тема 5.1. Передачи мяча	Содержание учебного материала		6	У1, 31, 32 ОК 2,3
	1	Передачи мяча в баскетболе.	-	
	Практические занятия		6	
	1	Обучение передачи мяча двумя руками от груди.		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Результаты освоения учебной дисциплины
1	2		3	4
	2	Совершенствование передач мяча.		
	3	Передачи мяча - зачет		
Тема 5.2. Броски в корзину	Содержание учебного материала		8	У1, 31, 32 ОК 2,3
	1	Совершенствование бросков в корзину.	-	
	Практические занятия		8	
	1	Бросок одной рукой от плеча.		
	2	Совершенствование бросков в корзину.		
	3	Броски в корзину – зачет.		
	4	Учебная игра		
3 курс			66	
Раздел 6. Легкая атлетика			24	
Тема 6.1. Техника безопасности	Содержание учебного материала		-	
	1	Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника безопасности на занятиях по спортивным играм.	-	У1, 31, 32 ОК 2,3
Тема 6.2. Короткие	Содержание учебного материала		8	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Результаты освоения учебной дисциплины
1	2		3	4
дистанции	1	Бег на короткие дистанции.	-	У1, 31, 32 ОК 2,3
	Практические занятия		8	
	1	Скоростно-силовая подготовка. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.		
	2	Общая физическая подготовка. Бег 100м – зачет		
Тема 6.3. Средние дистанции	Содержание учебного материала		8	У1, 31, 32 ОК 2,3
	1	Бег на средние дистанции.	-	
	Практические занятия		8	
	1	Совершенствование техники бега на средние дистанции. Развитие скоростной выносливости.		
	2	Бег 1000м – зачет. Игры на местности с элементами легкой атлетики.		
Тема 6.4. Длинные дистанции	Содержание учебного материала		8	У1, 31, 32 ОК 2,3
	1	Бег на длинные дистанции.	-	
	Практические занятия		8	
	1	Совершенствование высокого старта и бега по дистанции. Развитие выносливости.		
	2	Общая физическая подготовка. Бег 3000м – зачет.		
Раздел 7. Волейбол			18	
Тема 7.1. Стойки и	Содержание учебного материала		6	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Результаты освоения учебной дисциплины
1	2		3	4
перемещения	1	Стойки и перемещения в волейболе.	-	У1, 31, 32 ОК 2,3
	Практические занятия		6	
	1	Краткие сведения о виде спорта. Обучение стойкам и перемещениям.		
	2	Совершенствование стоек и перемещений.		
Тема 7.2. Нижняя и верхняя передача	Содержание учебного материала		6	У1, 31, 32 ОК 2,3
	1	Нижняя и верхняя передача мяча в волейболе.	-	
	Практические занятия		6	
	1	Обучение нижней и верхней передачи мяча.		
	2	Совершенствование нижней и верхней передачи мяча.		
Тема 7.3. Подача мяча	Содержание учебного материала		6	У1, 31, 32 ОК 2,3
	1	Подача мяча в волейболе.	-	
	Практические занятия		6	
	1	Совершенствование нижней и верхней подачи мяча.		
	2	Подачи мяча - зачет		
Раздел 8. Лыжная подготовка			10	
Тема 8.1. Техника	Содержание учебного материала		1	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Результаты освоения учебной дисциплины
1	2		3	4
безопасности	1	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Техника безопасности на занятиях по гимнастике.	1	У1, 31, 32 ОК 2,3
Тема 8.2. Классический ход	Содержание учебного материала		5	У1, 31, 32 ОК 2,3
	1	Передвижение на лыжах классическим ходом.	-	
	Практические занятия		5	
	1	Совершенствование одновременного хода, попеременного двухшажного хода		
	2	Классические хода - зачет		
Тема 8.3. Коньковый ход	Содержание учебного материала		4	У1, 31, 32 ОК 2,3
	1	Передвижение на лыжах коньковым ходом.	-	
	Практические занятия		4	
	1	Совершенствование одновременного конькового хода.		
	2	Совершенствование попеременного конькового хода.		
	3	Коньковые хода – зачет.		
Раздел 9. Баскетбол			12	У1, 31, 32
Тема 9.1. Передачи мяча	Содержание учебного материала		6	
	1	Передачи мяча в баскетболе.	-	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Результаты освоения учебной дисциплины
1	2		3	4
	Практические занятия		6	ОК 2,3
	1	Совершенствование передач мяча.		
	2	Передача мяча двумя руками от груди - зачет		
Тема 9.2. Броски в корзину	Содержание учебного материала		6	У1, 31, 32 ОК 2,3
	1	Совершенствование бросков в корзину.	-	
	Практические занятия		6	
	1	Бросок одной рукой от плеча. Совершенствование бросков в корзину.		
	2	Броски в корзину – зачет.		
зачёт			2	
	Всего		132	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса. Спортивный комплекс:

- спортивный зал
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий
- стрелковый тир(в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы
- спортивный инвентарь
- тренажерный зал

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

1. Решетников Н.В. Физическая культура: Учеб. пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 152 с.
2. Физическая культура [Текст] : учебник / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев . - 15 изд., стер. - М. : Издательский центр «Академия», 2015. - 176. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-4468-1241-7;
3. Физическая культура : учебник для учреждений нач. и сред. Проф. Образования / А.А. Бишаева – 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 234с.
4. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2017. - 493 с.
5. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. - 424 с.
6. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для СПО / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под науч. ред. С. В. Новаковского. - М. : Издательство Юрайт, 2017. - 125 с

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Физическая культура студентов специального учебного отделения / Л. Н. Гелецкая. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2014. - 220 с. - ISBN 978-5-7638-2997-6. <http://znanium.com/go.php?id=511522>;
2. Физическая культура (СПО) / Виленский М.Я., Горшков А.Г. - Москва :КноРус, 2015. 214. - ISBN 978-5-406-04313-4. <http://www.book.ru/book/916506>;
3. Физическая культура (СПО) / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. - Москва :КноРус, 2016. - 256. - ISBN 978-5-406-04754-5. URL: <http://www.book.ru/book/918488>.

Интернет ресурсы:

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

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Умения:	
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	<i>Рубежный контроль:</i> Выполнение контрольных заданий (упражнений) для оценки физической подготовленности студентов основной медицинской группы (юноши); Выполнение контрольных заданий (упражнений) для оценки физической подготовленности студентов основной медицинской группы (девушки); Выполнение контрольных заданий (упражнений) для оценки физической подготовленности студентов подготовительной медицинской группы (юноши); Выполнение контрольных заданий (упражнений) для оценки физической подготовленности студентов подготовительной медицинской группы (девушки); Выполнение контрольных заданий (упражнений) для оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской группы (юноши); Выполнение контрольных заданий (упражнений) для оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской группы (девушки).
Знания:	
О роли физической культуры в общеобразовательном, профессиональном и социальном развитии человека.	<i>Текущий контроль:</i> оценка повышения результативности при сдаче контрольных нормативов, предусмотренных Государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике и лыжной подготовке при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;
Основы здорового образа жизни.	<i>Текущий контроль:</i> оценка активности занимающихся в спортивных клубах и секциях.