

**БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА-ЮГРЫ  
«ЛАНГЕПАССКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
ВЧ.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ  
КУЛЬТУРА**

вариативная часть  
основной профессиональной образовательной программы  
подготовки специалистов среднего звена  
в соответствии с ФГОС СПО по специальности

**46.02.01 ДОКУМЕНТАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УПРАВЛЕНИЯ И  
АРХИВОВЕДЕНИЕ**

базовой подготовки

г. Лангепас  
2025 г.

СОГЛАСОВАНО  
ПЦК естественно-научных дисциплин  
Протокол № 1  
от «17» 09 2025 г.  
Председатель \_\_\_\_\_ С.В. Липинцева

ОДОБРЕНО  
Педагогическим советом  
Протокол № 7  
от «25» 03 2025 г.

**Организация-разработчик:**

бюджетное учреждение профессионального образования Хапты-Мапсийского автономного округа-Югры «Лангепасский политехнический колледж»»

**Разработчик:**

Хлопецкий А.И., преподаватель, бюджетное учреждение «Лангепасский политехнический колледж»»

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение, утвержденного приказом Минобрнауки России от 26.08.2022 N 778

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ВЧ.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины ВЧ.01 Физическая культура, адаптивная физическая культура входит в состав программы подготовки специалистов среднего звена 46.02.01 документационное обеспечение управления и архивоведение в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом СПО по специальности специалист по документационному обеспечению управления и архивному делу.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке.

## 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина ВЧ.01 Физическая культура, адаптивная физическая культура относится к дисциплинам вариативной части.

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

Содержание программы ВЧ.01 Физическая культура, адаптивная 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.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура, адаптивная физическая культура» обеспечивает достижение следующих **результатов**:

### **личностных:**

- демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигая в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности

- проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности

- проявляющий гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем

- принимающий основы экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, применяющий опыт экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях и профессиональной деятельности

- проявляющий ценностное отношение к культуре и искусству, к культуре речи и культуре поведения, к красоте и гармонии

- выполняющий трудовые функции и демонстрирующий профессиональные навыки в профессиональной деятельности.

- проявляющий доброжелательность к окружающим, деликатность, чувство такта и готовность оказать услугу каждому кто в ней нуждается.

### **метапредметных:**

- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;

- мотивация к обучению и личностному развитию;

- сформировать здоровый и безопасный образ жизни, ответственно относиться к своему здоровью;
- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;
- овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;

**предметных:**

- уметь 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);
- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

Обучающийся должен обладать общими и профессиональными компетенциями, включающими в себя способность:

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

#### 1.4. Количество часов на освоение учебного предмета

<b>Учебная нагрузка обучающегося</b>	<b>44</b>	<b>часа</b>
включая:		
объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем	40	часа
самостоятельной работы	4	часа

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

3 курс (6 семестр)

Вид учебной работы	Количество часов
<b>Объем программы</b>	44
<b>Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем</b>	40
в том числе:	
– теоретические занятия	
– практические занятия	36
– лабораторные работы	
– консультации	2
– контрольная работа	
– дифференцированный зачет	2
– экзамен	
– прикладной модуль, в том числе:	
– теоретические занятия	
– практические занятия	
– лабораторные работы	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	4
в том числе:	
– выполнение индивидуального проектного задания	
– подготовка к практическим работам,	
– решение задач	
– выполнение индивидуальных заданий	4
– изучение учебной, специальной и нормативной литературы	
– выполнение практических заданий	
– выполнение исследовательской работы	
– другое	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ВЧ.01 Физическая культура, адаптивная физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1</b>			
	<b>Основы знаний здорового образа жизни</b>	<b>4</b>	ОК 01, ОК 04 ОК 08 ЛР 13-19
	1. Основы здорового образа жизни.	1	
	2. История Олимпийских игр.	1	
	3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	
	4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	1	
	<b>Волейбол</b>	<b>16</b>	
	1. Передача вперед.		
	2. Передача назад		
	3. Передача в прыжке.		
	4. Верхняя прямая подача		
	5. Верхняя боковая подача		
	6. Прямой нападающий удар.		
	7. Прием мяча снизу двумя руками.		
	8. Прием мяча снизу одной рукой.		
	9. Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину.		
	10. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.		
	11. Передача в зону 3 после подачи.		
	12. Игра по правилам.		
	13. Блокирование.		
	14. Тактика нападения, тактика защиты.		

	15. Передача в зону 3 после подачи.		
	16. Игра по правилам.		
<b>Раздел 2</b>		<b>16</b>	ОК 01, ОК 04 ОК 08 ЛР 13-19
	<b>Лыжная подготовка</b>		
	1. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.	1	
	2. Первая помощь при травмах и обморожениях.	1	
	3. Одновременный бесшажный ход.	1	
	4. Одношажный классический ход.	1	
	5. Двухшажный классический ход.	1	
	6. Попеременные лыжные ходы.	1	
	7. Полуконьковый ход	1	
	8. Коньковый ход.	1	
	9. Прохождение дистанции до 2км (девушки) и до 4 км (юноши).	1	
	10. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.	1	
	11. Прохождение дистанции до 2 км (девушки) и до 4 км (юноши).	1	
	12. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1	
	13. Прохождение дистанции до 3км (девушки) и до 5 км (юноши).	1	
	14. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и до 5 км (юноши).	1	
	15. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и до 5 км (юноши).	1	
	16. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и до 5 км (юноши).	1	
	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>8</b>	
	<b>Самостоятельная работа</b>	4	
	<b>Консультация</b>	2	
	<b>Дифференцированный зачет</b>	2	
	<b>Итого:</b>	<b>44</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины осуществляется в спортивном зале. Оборудование спортивного зала:

- мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные большие и малые);
- сетки (футбольные, волейбольные, баскетбольные, теннисные);
- скакалки;
- маты;
- гири;
- гантели;
- гранаты;
- эспандеры;
- перекладина высокая;
- брусья выдвижные складные,
- лыжи, ботинки, крепления, палки;
- секундомер;
- свисток;
- баскетбольные щиты с кольцами;
- волейбольные стойки;
- теннисные столы;
- скамейки;
- дартс;
- шахматы;
- шашки;
- бадминтон;
- кубики;
- насос.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

№ п/п	Наименование учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы
<b>Основные источники</b>	
1.	Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮПИТИ, 2020. - 431 с.
2.	Бицаева Л.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М., 2022
3.	Бицаева Л.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М.,2021
4.	Полиевский, С.А., Физкультура и профессия / С.А. Полиевский, И.Д. Старцева -М - Дрофа, 2021.-272с.
5.	Реметников, П.В. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных учебных заведений/ - П.В. Реметников, Ю.Л.Кислицын. 2-е изд., перераб. И доп.-М.,2022.

6.	Ильинич В.И. Физическая культура студента/ В.И. Ильинич - М.: Высшая школа 2020. - 385с.
7.	Холодов, Ж. К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Ж. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Академия, 2020. - 142с.
<b>Дополнительные источники</b>	
1.	Андреев Л.В. Атлетическая гимнастика. - Физкультура и спорт- 2020
2.	Бипаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2020.
3.	Елифанов, В.А. Лечебная физическая культура и массаж: Учебник для медицинских училищ и колледжей / В.А. Елифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2021. - 528 с.
<b>Интернет-ресурсы</b>	
1.	<a href="http://lib.sportedu.ru/">http://lib.sportedu.ru/</a>
2.	<a href="http://www.abcsport.ru/sport-catalog">http://www.abcsport.ru/sport-catalog</a>
3.	<a href="http://www.sport.ru/">http://www.sport.ru/</a> <a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a> <a href="http://www.studfiles.ru/">http://www.studfiles.ru/</a>

### 3.3. Используемые образовательные технологии

В учебном процессе по дисциплине ВЧ.01 Физическая культура, адаптивная физическая культура, используются активные методы обучения в сочетании с традиционными видами учебной работы с целью достижения запланированных результатов обучения и формирования соответствующих общих и профессиональных компетенций по специальности 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение, обеспечивающих реализацию требований ФГОС СПО и работодателей.

Используются образовательные технологии, обеспечивающие реализацию требований ФГОС СПО, работодателей к результатам и условиям реализации основной профессиональной образовательной программы, формы проведения занятий – активные и интерактивные (компьютерные симуляции, деловые и ролевые игры, разбор конкретных ситуаций, психологические и иные тренинги, групповые дискуссии).

В условиях реализации требований ФГОС СПО применяемые актуальные технологии:

1. Информационно – коммуникационная технология
2. Технология развития критического мышления
3. Проектная технология
4. Технология развивающего обучения
5. Здоровьесберегающие технологии
6. Технология проблемного обучения
7. Игровые технологии
8. Модульная технология
9. Технология мастерских
10. Кейс – технология
11. Технология интегрированного обучения
12. Педагогика сотрудничества.
13. Технологии уровневой дифференциации
14. Групповые технологии.
15. Традиционные технологии (классно-урочная система)

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>личностных:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности</li> <li>- проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности</li> <li>- проявляющий гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем</li> <li>- принимающий основы экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, применяющий опыт экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях и профессиональной деятельности</li> <li>- проявляющий ценностное отношение к культуре и искусству, к культуре речи и культуре поведения, к красоте и гармонии</li> <li>- выполняющий трудовые функции и демонстрирующий профессиональные навыки в профессиональной деятельности.</li> <li>- проявляющий доброжелательность к окружающим, деликатность, чувство такта и готовность оказать услугу каждому кто в ней нуждается.</li> </ul> <p><b>метапредметных:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- мотивация к обучению и личностному развитию;</li> <li>- сформировать здоровый и безопасный образ жизни, ответственно относиться к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- составление словаря терминов, либо кроссворда</li> <li>- выполнение самостоятельной работы</li> <li>- составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,</li> <li>- составление профессиограммы</li> <li>- заполнение дневника самоконтроля</li> <li>- фронтальный опрос</li> <li>- контрольное тестирование</li> <li>- составление комплекса упражнений</li> <li>- оценивание практической работы</li> <li>- тестирование</li> <li>- тестирование (контрольная работа по теории)</li> <li>- демонстрация комплекса ОРУ,</li> <li>- сдача контрольных нормативов</li> <li>- сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)</li> <li>- сдача нормативов ГТО</li> <li>- выполнение упражнений на дифференцированном зачете</li> </ul>

образовательной траектории;  
 - овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;  
**предметных:**  
 - уметь 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);  
 - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;  
 - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;  
 - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего контроля производится в соответствии с универсальной шкалой (таблица).

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	баллы (отметка)	вербальный аналог
91 ÷ 100	5	отлично
66 ÷ 90	4	хорошо
51 ÷ 65	3	удовлетворительно
менее 50	2	не удовлетворительно

Рецензенты:

Хлопецкий А.И., преподаватель, БУ «Лангасский политехнический колледж»

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЁННЫХ В РАБОЧУЮ  
ПРОГРАММУ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Дополнения и изменения в рабочую программу учебной дисциплины (модуля)**

\_\_\_\_\_ *(наименование рабочей программы учебной дисциплины или модуля)*

по \_\_\_\_\_ **специальности**

**(профессии)** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ *(наименование специальности (профессии))*

на \_\_\_\_\_ **учебный год**

В рабочую программу учебной дисциплины (модуля) внесены следующие изменения:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Дополнения и изменения рассмотрены на заседании ПЦК

\_\_\_\_\_ *(наименование ПЦК)*

Протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ г.

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /