

Министерство просвещения Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»  
Университетский колледж

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Профессия 46.01.03 Делопроизводитель

Составитель: преподаватель первой  
квалификационной категории В.М. Филиппов

Проректор по образовательной  
деятельности А. С. Кривоногова

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины СГ.04 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 46.01.03 Делопроизводитель.

## 1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина входит в состав социально-гуманитарного цикла образовательной программы.

## 1.3 Требования к результатам освоения дисциплины.

Освоение дисциплины СГ.04 Физическая культура направлено на формирование компетенций:

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;

В рамках программы дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	<u>Уметь</u> : - использовать - физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	<u>Знать</u> : - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни

Освоение дисциплины обеспечивает достижение обучающимися следующих личностных результатов реализации программы воспитания:

Код	Расшифровка
ЛР 1	Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе и современном мировом сообществе. Сознательный свое единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве
ЛР 2	Проявляющий активную гражданскую позицию на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан, уважения к историческому и культурному наследию России. Осознанно и деятельно выражающий неприятие дискриминации в обществе по социальным, национальным, религиозным признакам; экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности. Обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в студенческом самоуправлении, добровольчестве, экологических, природоохранных, военно-патриотических и др. объединениях, акциях, программах). Принимающий роль избирателя и участника общественных отношений, связанных с взаимодействием с народными избранниками

<p><b>ЛР 3</b></p>	<p>Демонстрирующий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России, принципам честности, порядочности, открытости. Действующий и оценивающий свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных, социокультурных ценностей и норм с учетом осознания последствий поступков. Готовый к деловому взаимодействию и неформальному общению с представителями разных народов, национальностей, вероисповеданий, отличающий их от участников групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие социально опасного поведения окружающих и предупреждающий его. Проявляющий уважение к людям старшего поколения, готовность к участию в социальной поддержке нуждающихся в ней</p>
<p><b>ЛР 4</b></p>	<p>Проявляющий и демонстрирующий уважение к труду человека, осознающий ценность собственного труда и труда других людей. Экономически активный, ориентированный на осознанный выбор сферы профессиональной деятельности с учетом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, российского общества. Выражающий осознанную готовность к получению профессионального образования, к непрерывному образованию в течение жизни Демонстрирующий позитивное отношение к регулированию трудовых отношений. Ориентированный на самообразование и профессиональную переподготовку в условиях смены технологического уклада и сопутствующих социальных перемен. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа»</p>
<p><b>ЛР 5</b></p>	<p>Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, народу, малой родине, знания его истории и культуры, принятие традиционных ценностей многонационального народа России. Выражающий свою этнокультурную идентичность, сознающий себя патриотом народа России, деятельно выражающий чувство причастности к многонациональному народу России, к Российскому Отечеству. Проявляющий ценностное отношение к историческому и культурному наследию народов России, к национальным символам, праздникам, памятникам, традициям народов, проживающих в России, к соотечественникам за рубежом, поддерживающий их заинтересованность в сохранении общероссийской культурной идентичности, уважающий их права</p>
<p><b>ЛР 6</b></p>	<p>Ориентированный на профессиональные достижения, деятельно выражающий познавательные интересы с учетом своих способностей, образовательного и профессионального маршрута, выбранной квалификации</p>
<p><b>ЛР 7</b></p>	<p>Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения.</p> <p>Проявляющий бережливое и чуткое отношение к религиозной принадлежности каждого человека, предупредительный в отношении выражения прав и законных интересов других людей</p>
<p><b>ЛР 8</b></p>	<p>Проявляющий и демонстрирующий уважение законных интересов и прав представителей различных этнокультурных, социальных, конфессиональных групп в российском обществе; национального достоинства, религиозных убеждений с учётом соблюдения необходимости обеспечения конституционных прав и свобод граждан. Понимающий и деятельно выражающий ценность межрелигиозного и межнационального согласия людей, граждан, народов в России. Выражающий сопричастность к преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства, включенный в общественные инициативы, направленные на их сохранение</p>

<b>ЛР 9</b>	Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде
<b>ЛР 10</b>	Бережливо относящийся к природному наследию страны и мира, проявляющий сформированность экологической культуры на основе понимания влияния социальных, экономических и профессионально-производственных процессов на окружающую среду. Выражающий деятельное неприятие действий, приносящих вред природе, распознающий опасности среды обитания, предупреждающий рискованное поведение других граждан, популяризирующий способы сохранения памятников природы страны, региона, территории, поселения, включенный в общественные инициативы, направленные на заботу о них
<b>ЛР 11</b>	Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры. Критически оценивающий и деятельно проявляющий понимание эмоционального воздействия искусства, его влияния на душевное состояние и поведение людей. Бережливо относящийся к культуре как средству коммуникации и самовыражения в обществе, выражающий сопричастность к нравственным нормам, традициям в искусстве. Ориентированный на собственное самовыражение в разных видах искусства, художественном творчестве с учётом российских традиционных духовно-нравственных ценностей, эстетическом обустройстве собственного быта. Разделяющий ценности отечественного и мирового художественного наследия, роли народных традиций и народного творчества в искусстве. Выражающий ценностное отношение к технической и промышленной эстетике
<b>ЛР 12</b>	Принимающий российские традиционные семейные ценности. Ориентированный на создание устойчивой многодетной семьи, понимание брака как союза мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания детей, неприятия насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания

**1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>52</b>
в том числе:	
теоретические занятия	4
практические занятия	44
<i>Самостоятельная работа</i>	-
<b>Промежуточная аттестация в форме Дифф.зачета во 2 семестре</b>	



	5 Практическое занятие № 1. Техника безопасности по лёгкой атлетике. Обучение технике низкого, высокого старта. Обучение прыжку в длину с места, с разбега, тройному прыжку	1
	6 Практическое занятие № 2. Обучение технике бега на короткие дистанции. Развитие быстроты. Разучивание специальных упражнений легкоатлетов	1
	7 Практическое занятие № 3. Обучение технике стартового разгона и финиширования. Бег 30, 60, 100 метров	1
	8 Практическое занятие № 4. Скоростно-силовая подготовка. Длительный бег. Развитие выносливости. Кроссовый бег 1000 метров	1
<b>Тема 2.2.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>
	Прикладная значимость рекомендованных видов спорта, специальных комплексов упражнений. Необходимые меры безопасности и сохранения здоровья. Знакомство с комплексом ГТО и выбор дополнительных видов спорта для сдачи нормативов комплекса ГТО	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>
	9 Практическое занятие № 5. Выполнение комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда	1
	10 Практическое занятие № 6. Выполнение комплекса упражнений (вводного, для проведения физкультурной паузы, физкультурной минуты, физкультурного отдыха)	1
	11 Практическое занятие № 7. Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков	1
	12 Практическое занятие № 8. Выбор дополнительных видов спорта для сдачи нормативов комплекса ГТО и сдача нормативов комплекса ГТО в зависимости от возрастных требований и ступени	1
<b>Тема 2.3.</b> Гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>
	13 Практическое занятие № 9. Техника безопасности на уроке гимнастики	1

	14 Практическое занятие № 10. Общеразвивающие упражнения	1
	15 Практическое занятие № 11. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	1
	16 Практическое занятие № 12. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики	1
	17 Практическое занятие № 13. Упражнения для коррекции зрения	1
	18 Практическое занятие № 14. Упражнения для коррекции нарушений осанки	1
	19 Практическое занятие № 15. Выполнение комплекса, состоящего из гимнастических элементов	1
	20 Практическое занятие № 16. Упражнения с обручем, мячом и скакалкой	1
<b>Тема 2.4.</b>  Волейбол	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>
	21 Практическое занятие № 17. Техника безопасности на уроках по волейболу. Обучение верхней, нижней передаче. Обучение техническим и тактическим действиям	1
	22 Практическое занятие № 18. Обучение стойке волейболиста, верхней подаче. Обучение нападающему удару	1
	23 Практическое занятие № 19. Обучение блокированию. Двусторонняя игра	1
	24 Практическое занятие № 20. Скоростно-силовая подготовка. Прыжковые упражнения. Подвижные игры с элементами волейбола	1
<b>Тема 2.5.</b>  Баскетбол	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>
	25 Практическое занятие № 21. Техника безопасности на уроке по баскетболу. Правила игры. Обучение передвижениям в нападении и защите, техника ведения мяча	1
	26 Практическое занятие № 22. Обучение технике броска мяча в корзину	1
	27 Практическое занятие № 23. Прием техники защиты — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание	1
	28 Практическое занятие № 24. Совершенствование тактических и технических действий в игре	1
	29 Практическое занятие № 25. Обучение тактике нападения,	1

	тактике защиты	
	30 Практическое занятие № 26. Игра по правилам	1
	31 Практическое занятие № 27. Эстафеты с баскетбольными мячами	1
	32 Практическое занятие № 28. Совершенствование техники ведения, передачи, ловли, броска мяча	1
	<b>33 Промежуточная аттестация в форме дифф.зачета</b>	1
	<b>34 Промежуточная аттестация в форме дифф.зачета</b>	1
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-
Тема 2.6. Настольный теннис	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>
	35 Практическое занятие № 29. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра	1
	36 Практическое занятие № 30. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра	1
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-
Тема 2.7. Плавание	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>
	37 Практическое занятие № 31. Ознакомление с техникой плавания основными видами плавания: кроль на груди и спине, брасс, прикладные виды	1
	38 Практическое занятие № 32. Ознакомление с техникой плавания основными видами плавания: кроль на груди и спине, брасс, прикладные виды	1
	39 Практическое занятие № 33. Ознакомление с техникой плавания основными видами плавания: кроль на груди и спине, брасс, прикладные виды	1
	40 Практическое занятие № 34. Ознакомление с техникой плавания основными видами плавания: кроль на груди и спине, брасс, прикладные виды	1
Тема 2.8. Атлетическая гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>10</b>
	41 Практическое занятие № 35. Техника безопасности в тренажерном зале. Ознакомление с тренажерами	1

	42 Практическое занятие № 36. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины	1
	43 Практическое занятие № 37. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины	1
	44 Практическое занятие № 38. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины	1
	45 Практическое занятие № 39. Комплекс упражнений на тренажерах для развития мышц рук и ног	1
	46 Практическое занятие № 40. Комплекс упражнений на тренажерах для развития мышц рук и ног	1
	47 Практическое занятие № 41. Комплекс упражнений на тренажерах для развития мышц спины и брюшного пресса	1
	48 Практическое занятие № 42. Комплекс упражнений на тренажерах для развития мышц спины и брюшного пресса	1
	49 Практическое занятие № 43. Комплекс упражнений на тренажерах для развития мышц спины и брюшного пресса	1
	50 Практическое занятие № 44. Комплекс упражнений на тренажерах для развития мышц спины и брюшного пресса	1
	<b>Промежуточная аттестация в форме дифф.зачета</b>	
<b>Всего:</b>		<b>52</b>

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ**

3.1. Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для перетягивания, зона приземления для прыжков в высоту, степы, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи

### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

#### **3.2.1. Основная учебная литература**

1. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: непосредственный.

2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст: непосредственный.

3. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2023. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст: непосредственный.

4. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей среднего профессионального образования] / А.А. Бишаева.- [7-е изд., стер.] - Москва: Академия, 2020. — 320с. — ISBN 978-5-4468-9406-2 - Текст: непосредственный

5. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. — Москва: Академия, 2018. — 176 с. — ISBN 978-5-4468-7250-3

#### **3.2.2. Дополнительная учебная 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>

2. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

3. 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. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>

4. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602>

### **Интернет-ресурсы**

Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов [Электронный ресурс]. - Режим доступа <http://www.school-collection.edu.ru>.

Единое окно доступа к образовательным ресурсам Российской Федерации [Электронный ресурс]. - Режим доступа <http://www.window.edu.ru>.

Открытая электронная библиотека «ИИТО ЮНЕСКО» по ИКТ в образовании [Электронный ресурс]. - Режим доступа <http://ru.iite.unesco.org/publications>.

Портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании» [Электронный ресурс]. - Режим доступа <http://www.ict.edu.ru>.

Справочник образовательных ресурсов «Портал цифрового образования» [Электронный ресурс]. - Режим доступа <http://www.digital-edu.ru>.

Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов -ФЦИОР [Электронный ресурс]. - Режим доступа <http://www.fcior.edu.ru>.