

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
«ТЮМЕНСКИЙ ТЕХНИКУМ ИНДУСТРИИ ПИТАНИЯ, КОММЕРЦИИ И СЕРВИСА»
МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР КОМПЕТЕНЦИЙ В ОБЛАСТИ ИСКУССТВА,
ДИЗАЙНА И СФЕРЫ УСЛУГ

Приложение № *28*
к ОП СПО по профессии
46.01.03 Делопроизводитель

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по профессии 46.01.03 Делопроизводитель

Тюмень 2025

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по профессии 46.01.03 Делопроизводитель, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 14.11.2023 года № 857 и примерной рабочей программой учебной дисциплины «Физическая культура» одобренной на заседании Педагогического совета ФГБОУ ДПО ИРПО протоколом №19 от «23» июля 2024 года.

Разработчик: Г.А. Кобзаренко, преподаватель высшей квалификационной категории

Одобрено
на заседании ПЦК ОГСЭ и ЕН дисциплин
Протокол № 5 от 19.12.2025 г.
Председатель ПЦК

 Е.А. Флоря
подпись

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина СГ.04 «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 46.01.03 Делопроизводитель.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

Код ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	<ul style="list-style-type: none"> – использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии. <p><i>- Уметь применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; – средства профилактики перенапряжения и утомляемости.
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<ul style="list-style-type: none"> – организовывать работу коллектива и команды, – взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности 	<ul style="list-style-type: none"> – психологические основы деятельности коллектива, – психологические особенности личности, – основы проектной деятельности
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<ul style="list-style-type: none"> – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности – пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии 	<ul style="list-style-type: none"> – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека – основы здорового образа жизни – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии – средства профилактики перенапряжения

1.3 Целевые ориентиры воспитания, формируемые в процессе освоения учебной дисциплины (в соответствии с программой воспитания по профессии 46.01.03 Делопроизводитель)

Код ЦО	Дескрипторы

ЦО 11	Проявляющий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России с учётом мировоззренческого, национального, конфессионального самоопределения.
ЦО 12	Проявляющий уважение к жизни и достоинству каждого человека, свободе мировоззренческого выбора и самоопределения, к представителям различных этнических групп, традиционных религий народов России, их национальному достоинству и религиозным чувствам с учётом соблюдения конституционных прав и свобод всех граждан.
ЦО 29	Понимающий специфику профессионально-трудовой деятельности, регулирования трудовых отношений, готовый учиться и трудиться в современном высокотехнологичном мире на благо государства и общества.
ЦО 30	Ориентированный на осознанное освоение выбранной сферы профессиональной деятельности с учётом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, государства и общества.
ЦО 48	Осознающий приоритетную ценность личности человека, уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.
ЦО 52	Обладающий сформированными представлениями о значении и ценности выбранной специальности/профессии, проявляющий уважение к своей специальности/профессии и своему профессиональному сообществу, поддерживающий благоприятный образ своей специальности/профессии в обществе
ЦО 53	Демонстрирующий умение эффективно взаимодействовать в команде, вести диалог, в том числе с использованием средств коммуникации
ЦО 57	Демонстрирующий готовность поддерживать партнерские отношения с коллегами, работать в команде

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	60
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	60
в том числе:	
теоретическое обучение	4
лабораторные занятия	-
практические занятия	56
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация в виде зачета	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
3 семестр		Теоретические занятия – 2 ч. Практические занятия –14 ч.	
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		6	
Тема1.1. Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб. Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья.	2	ОК 04, 08 ЦО 11, 12, 29,30,48,52,53,57
Раздел 2. Легкая атлетика		8	
Тема 2.1. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции	Практические занятия № 1 Инструктаж по технике безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Обучение технике бега на короткие и длинные дистанции. ** бег без учета времени ***демонстрация техники бега.	2	ОК 04, 08 ЦО 11, 12, 29,30,48,52,53,57
	Практическое занятие № 2 Обучение технике бега на длинные дистанции. ** бег без учета времени ***демонстрация техники бега.	2	
Тема 2.2. Техника прыжка в длину	Практическое занятие № 3 Обучение технике прыжков в длину с места. ** демонстрация техники *** демонстрация техники.	2	
	Практическое занятие № 4 Закрепление техники прыжков в длину с места. ** демонстрация техники	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	*** демонстрация техники.		
Раздел 3. Спортивные игры		6	
Волейбол. Тема 3.1. Техника игры в защите и нападении	Практическое занятие № 5 Инструктаж по ТБ. Обучение техники приёма мяча сверху и снизу двумя руками. Учебная игра. Обучение технике прямой подачи мяча. Двухсторонняя игра. ** прием мяча от стены *** формирование инструкторских навыков.	2	ОК 04, 08 ЦО 11, 12, 29,30,48,52,53,57
	Практическое занятие № 6 Обучение технике нападающего удара в облегченных условиях. Двухсторонняя игра. Совершенствование техники нападающего удара в облегченных условиях. Двухсторонняя игра. **нападающий удар с места ***демонстрация техники нападающего удара.	2	
	Практическое занятие № 7 Выполнение техники контрольных упражнений. Зачет.	2	
4 семестр		Теоретические занятия – 2 ч.	Практические занятия – 42 ч.
Раздел 4 Лыжная подготовка		16	
Тема 4.1. Техника классических ходов	Практическое занятие № 8 Обучение технике одновременного одношажного хода, попеременного одношажного хода. *ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени **(***прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени.	2	ОК 04, 08 ЦО 11, 12, 29,30,48,52,53,57
	Практические занятия № 9 Обучение технике одновременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода. *ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени **(***прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени.	2	
	Практическое занятие № 10 Закрепление техник лыжных ходов классическим стилем. *ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени **(***прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени.	2	
	Практическое занятие № 11 Прохождение дистанции 5-7 км скандинавской ходьбой	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	<p>без учета времени.</p> <p>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени</p> <p>**(***)прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени.</p>		
Тема 4.2. Техника конькового стиля	<p>Практическое занятие № 12 Обучение технике одношажного, бесшажного конькового хода.</p> <p>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени</p> <p>**(***)прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени.</p>	2	ОК 04, 08 ЦО 11, 12, 29,30,48,52,53,57
	<p>Практическое занятие № 13 Закрепление техники двушажного конькового хода.</p> <p>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени</p> <p>**(***)прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени.</p>	2	
	<p>Практическое занятие № 14 Закрепление техник лыжных ходов классическим стилем.</p> <p>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени</p> <p>**(***)прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени.</p>	2	
	<p>Практическое занятие № 15 Прохождение дистанции 3000м, 5000м на учет времени*</p> <p>*(***)прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени.</p>	2	
Раздел 5. Спортивные игры		12	
Баскетбол. Тема 5.1. Техника игры в защите и нападении	<p>Практическое занятие 16 Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом. Обучение технике игры в защите и нападении. Игра по заданию.</p> <p>** (***) формирование судейских навыков</p> <p>***выполнение реферата по теме «Баскетбол».</p>	2	ОК 04, 08 ЦО 11, 12, 29,30,48,52,53,57
	<p>Практическое занятие 17 Закрепление техники игры в защите и нападении.</p> <p>** (***) формирование судейских навыков.</p>	2	
	<p>Практическое занятие № 18. Совершенствование тактики игры в защите и нападении.</p> <p>Двухсторонняя игра.</p> <p>** (***) привитие судейских навыков.</p>	2	
	<p>Практическое занятие № 19 Совершенствование техники ловли и передач мяча.</p> <p>Двухсторонняя игра.</p>	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	<p><i>**передача и ловля мяча в стену на месте</i> <i>**передача и ловля мяча над собой стоя.</i></p> <p>Практическое занятие №20 Совершенствование техники бросков мяча. Двухсторонняя игра. <i>**демонстрация техники бросков мяча</i> <i>***выполнение реферата по теме «Баскетбол».</i></p> <p>Практическое занятие №21 Совершенствование техники ведения мяча. Сдача контрольных нормативов. <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию, подготовиться к приему нормативов.</i></p>	2	
Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		2	
Тема 6.1. Физическая культура профессиональной деятельности делопроизводителя	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Роль физической культуры в профессиональной деятельности делопроизводителя. Дефицит двигательной активности как фактор ухудшения здоровья, снижения умственной и физической работоспособности Производственная физическая культура, ее цель и задачи. Методические основы производственной физической культуры. Производственная физическая культура в рабочее время. Физическая культура и спорт в свободное время. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры</p>	2	ОК 04, 08 ЦО 11, 12, 29,30,48,52,53,57
Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка		14	
Тема 7.1. Общая физическая подготовка	<p>Практическое занятие № 22. Инструктаж по технике безопасности на занятиях ОФП. Упражнения для развития цепкости и силы рук. <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.</i></p> <p>Практическое занятие № 23. Комплексы вольных общеразвивающих упражнений. <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.</i></p> <p>Практическое занятие № 24. Упражнений с собственным весом. Упражнения с предметами. Упражнения со свободными весами: гириями, гантелями. <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.</i></p> <p>Практическое занятие № 25 Упражнения для развития координации.</p>	2	ОК 04, 08 ЦО 11, 12, 29,30,48,52,53,57

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	<p><i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.</i></p>		
	<p>Практическое занятие № 26 Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений.</p>	2	
	<p><i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.</i></p>		
	<p>Практическое занятие № 27 Упражнения для развития гибкости.</p>	2	
	<p><i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.</i></p>		
	<p>Практическое занятие № 28 Упражнения для развития гибкости. Сдача контрольных нормативов. Зачет.</p>	2	
	<p><i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.</i></p>		
Промежуточная аттестация в виде зачета (3-4 семестр)			
Всего:		60	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

спортивный комплекс, включающий: спортивный зал.

Спортивный комплекс: Спортивный зал

Общее оборудование спортивного зала: покрытие спортивного пола, зарисовка полей спортивного зала, защита стен, окон.

Спортивный инвентарь: гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, гимнастические палка, гимнастические коврики, набивные мячи, скакалки, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, щиты баскетбольные с кольцом, волейбольная сетка, обручи, ракетки для бадминтона, дартс, шахматы, секундомеры.

Оборудование для силовых упражнений: гантели, гири, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений.

Инвентарь по лыжной подготовке: лыжи, ботинки, крепления, палки

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Электронные издания:

1. Муллер, А. Б. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва : Юрайт, 2025. – 424 с. – (Профессиональное образование). – URL: www.biblio-online.ru

3.2.2. Дополнительная литература

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учеб. для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский – Москва: Юрайт, 2025. – 450 с.– (Профессиональное образование). – URL: www.academia-moscow.ru

3. Министерство спорта российской Федерации [Электронный ресурс]. – URL: minsport.gov.ru

4. Физкультура и спорт [Текст]: журнал / ЗАО «Физкультура и спорт». – Москва.: «Физкультура и спорт». – ежемес. – 2022. - № 1-6, 9-12

5. Физкультура и спорт [Текст]: журнал / ЗАО «Физкультура и спорт». – Москва.: «Физкультура и спорт». – ежемес. – 2023. - № 1-6

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<p>Освоенные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); – средства профилактики перенапряжения и утомляемости. 	<ul style="list-style-type: none"> – демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх; – владеет техниками выполнения двигательных действий; – выполняет тактико-технические действия в игре; – выполняет требуемые элементы. 	<p>Текущий контроль:</p> <p>Оценка устного и письменного тестирования</p>
<p>Освоенные умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности. 	<ul style="list-style-type: none"> - демонстрирует системные знания в области основ здорового образа жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии личности человека; – владеет информацией о регулярных физических нагрузках в выбранной профессии и способах профилактики профзаболеваний. - уметь применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности 	<p>Текущий контроль:</p> <p>Наблюдение и оценка выполнения видов практических упражнений на практических занятиях № 1-24, выполнения нормативов.</p> <p>Промежуточная аттестация в форме зачета</p>
<p>ЦО 11,12,29,30,48,52,53,57</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Умение использовать средства физической культуры в профессиональной деятельности 	<ul style="list-style-type: none"> - Наблюдение и экспертная оценка результатов выполнения заданий на практических занятиях

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
	<ul style="list-style-type: none"> - Проявляющий уважение к участникам образовательного процесса и за его пределами - Ведет ЗОЖ, способен сохранять психологическую устойчивость в разных ситуациях, участвует в спортивно-оздоровительных мероприятиях, пропагандирующих ЗОЖ - Соблюдает требования техники безопасности, демонстрирует бережное отношение к окружающей среде - Активно принимает участие в спортивно-массовых, оздоровительных мероприятиях - Соответствует требованиям корпоративной культуры 	