

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Волгоградский индустриальный техникум»

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по  
учебной работе

 И.В. Бондаренко  
2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГЦ.04 Физическая культура**

**для специальности**

**46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение**

Рабочая программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение (укрупнённая группа 46.00.00 Гуманитарные науки)

Приказ Минобрнауки России от 26.08.2022 N 778 (Зарегистрировано в Минюсте России 30.09.2022 N 70318)

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины обязательной части общего гуманитарного и социально-экономического цикла по специальности 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение (укрупнённая группа 46.00.00 Гуманитарные науки)

Организация-разработчик:

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Волгоградский индустриальный техникум»

Разработчик: Афанасьев С.В. – руководитель физического воспитания

РЕКОМЕНДОВАНА на заседании предметной (цикловой) комиссии физической культуры, ОБиЗР и БЖ

протокол № 8 от 04.04.25 г.

Председатель предметной (цикловой) комиссии физической культуры, ОБиЗР и БЖ

  
подпись

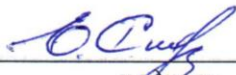
Афанасьев С.В.

04.04.25  
дата

ОДОБРЕНА на заседании методического совета.

протокол № 9 от 14.05.25 г.

Начальник отдела учебно-методической работы

  
подпись

Струк Е.В.

14.05.2025  
дата

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

|                                                                          |           |
|--------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ .....</b>                                        | <b>3</b>  |
| <b>1. Общая характеристика .....</b>                                     | <b>4</b>  |
| 1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы ..... | 4         |
| 1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины .....                    | 4         |
| <b>2. Структура и содержание ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>                        | <b>4</b>  |
| 2.1. Трудоемкость освоения дисциплины .....                              | 4         |
| 2.2. Содержание дисциплины .....                                         | 5         |
| <b>3. Условия реализации ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>                            | <b>8</b>  |
| 3.1. Материально-техническое обеспечение .....                           | 9         |
| 3.2. Учебно-методическое обеспечение .....                               | 9         |
| <b>4. Контроль и оценка результатов освоения ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>        | <b>10</b> |

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины «СГЦ.04 Физическая культура»: формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение (укрупнённая группа 46.00.00 Гуманитарные науки)

### 1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представленными в матрице компетенций выпускника (п. 4.3 ОПОП-П).

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| Код ПК, ОК,                         | Умения                                                                                                                                                                                            | Знания                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 06,<br>ОК 08, ПК<br>1.2, ПК 1.4, | <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья;</li> <li>- достижения жизненных и профессиональных ценностей.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуре в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul> |

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций: ОК 06. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, ОК 08 достижения жизненных и профессиональных ценностей.

Профессиональные компетенции ПК 1.2, ПК 1.4, ПК 3.6

В соответствии с ФГОС по специальности 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются личностные результаты:

1.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

| Наименование составных частей дисциплины           | Объем в часах | В т.ч. в форме практ. подготовки |
|----------------------------------------------------|---------------|----------------------------------|
| Учебные занятия                                    | 120           | 84                               |
| <i>Курсовая работа (проект)</i>                    | -             | -                                |
| Самостоятельная работа                             | -             | -                                |
| Промежуточная аттестация в <i>форме диф.зачета</i> | -             | -                                |
| Всего                                              | 120           | 84                               |

## 2.2. Содержание дисциплины

| Наименование разделов и тем                | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                         | Объем часов | Коды общих компетенций (указанных в разделе 1.2) и личностных метапредметных, предметных результатов, формированию которых способствует элемент программы |
|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                          | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 3           | 4                                                                                                                                                         |
| <b>1 курс</b>                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |             |                                                                                                                                                           |
| <b>Раздел 1<br/>Тема: Введение</b>         | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>6</b>    | ОК 06, ОК 08, ПК 1.2, ПК 1.4,                                                                                                                             |
|                                            | <b>Теоретическое занятие</b>                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>6</b>    |                                                                                                                                                           |
|                                            | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.<br>Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). ФК в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | 6           |                                                                                                                                                           |
| <b>Раздел 2.<br/>Тема: Легкая атлетика</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>12</b>   | ОК 06, ОК 08, ПК 1.2, ПК 1.4,                                                                                                                             |
|                                            | <b>В том числе, практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>12</b>   |                                                                                                                                                           |
|                                            | Спринтерский бег                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 6           |                                                                                                                                                           |
|                                            | Прыжки в длину                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 6           |                                                                                                                                                           |
|                                            | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>3</b>    |                                                                                                                                                           |
|                                            | Техника и тактика бега на короткие дистанции. Техника и тактика бега на средние дистанции. Техника и тактика прыжка в длину с разбега с места                                                                                                                                                      | 3           |                                                                                                                                                           |
| <b>Раздел 3<br/>Тема: Гимнастика</b>       | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>12</b>   | ОК 06, ОК 08, ПК 1.2, ПК 1.4,                                                                                                                             |
|                                            | <b>В том числе, практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>12</b>   |                                                                                                                                                           |
|                                            | Гимнастика с элементами акробатики. Длинный кувырок вперед, стойка на лопатках Строевые упражнения, кувырок вперед, назад. Стойка на руках и голове, мост, Строевые упражнения, кувырок вперед, назад                                                                                              | 12          |                                                                                                                                                           |
|                                            | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>3</b>    |                                                                                                                                                           |
|                                            | Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки                                                                                                                                                                                                                                    | 3           |                                                                                                                                                           |

|                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |                                    |
|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------|
| <b>ЗАЧЕТ</b>                                                | Сдача нормативов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <u>2</u>  |                                    |
| <b>Раздел 4</b><br><b>Тема:</b><br><b>Настольный теннис</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <u>12</u> | ОК 06, ОК 08, ПК 1.2, ПК 1.4,<br>. |
|                                                             | <b>В том числе, практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 12        |                                    |
|                                                             | ТБ на занятия по н/теннису История н/ тенниса .Хватка ракетки, техника передвижения и стойка игрока. Набивание мяча на ракетке одной и обеими сторонами.                                                                                                                                                                        | 2         |                                    |
|                                                             | Подача мяча с откидной справа и слева. Повышение точности ударов и контрударов слева и справа, изменяя направление и длину полета 'мяча. Соединение ударов откидкой слева и накатом справа. Совершенствование и усложнение серии подач в сочетании с атакующими и защитными ударами. Тренировка удара подрезкой слева и справа. | 14        |                                    |
|                                                             | Совещивание внутри группы способом выбывания и розыгрышем всех мест.                                                                                                                                                                                                                                                            | 6         |                                    |
|                                                             | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>3</b>  |                                    |
|                                                             | Самостоятельное проведение спортивных игр и эстафет                                                                                                                                                                                                                                                                             | 3         |                                    |
| <b>Раздел 5</b><br><b>Тема: Спортивные игры</b>             | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <u>12</u> | ОК 06, ОК 08, ПК 1.2, ПК 1.4,      |
|                                                             | История развития игры в Баскетбол. Правила игры. Тактико-технические действия. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями                                                                                                                                                                                 | 2         |                                    |
|                                                             | <b>В том числе, практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 10        |                                    |
|                                                             | Баскетбол                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 5         |                                    |
|                                                             | Волейбол                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 5         |                                    |
|                                                             | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>3</b>  |                                    |
|                                                             | Тактико – технические действия. Правила игры в волейбол. Правила игры в баскетбол. Техника безопасности игры.                                                                                                                                                                                                                   | 3         |                                    |
| <b>Раздел 6.</b><br><b>Тема: Атлетическая гимнастика</b>    | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <u>12</u> | ОК 06, ОК 08, ПК 1.2, ПК 1.4,      |
|                                                             | Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки .Основы кругового метода тренировки для развития силы основных мышечных групп.                                                                                                                                                                                  | 2         |                                    |
|                                                             | <b>В том числе, практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 10        |                                    |
|                                                             | Работа на тренажерах. Круговой метод тренировки                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>10</b> |                                    |

|                                                         |                                                                                                                                           |                   |                               |
|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------------------|
| <b>Раздел 7</b><br><b>Тема: Спортивные игры</b>         | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                      | <b><u>12</u></b>  | ОК 06, ОК 08, ПК 1.2, ПК 1.4, |
|                                                         | Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья | <b>2</b>          |                               |
|                                                         | <b>В том числе, практические занятия</b>                                                                                                  | <b>10</b>         |                               |
|                                                         | Баскетбол                                                                                                                                 | <b>4</b>          |                               |
|                                                         | Волейбол                                                                                                                                  | <b>3</b>          |                               |
|                                                         | Футбол                                                                                                                                    | <b>3</b>          |                               |
|                                                         | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                 | <b>3</b>          |                               |
|                                                         | Тактико – технические действия. Правила игры в футбол. Техника безопасности игры.                                                         | <b>3</b>          |                               |
| <b>Раздел 8</b><br><b>Тема: Гимнастика</b>              | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                      | <b><u>12</u></b>  | ОК 06, ОК 08, ПК 1.2, ПК 1.4, |
|                                                         | <b>В том числе, практические занятия</b>                                                                                                  | <b>10</b>         |                               |
|                                                         | Гимнастика с элементами акробатики                                                                                                        | <b>10</b>         |                               |
|                                                         | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                 | <b>3</b>          |                               |
|                                                         | Комплексы упражнений производственной гимнастики, Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний                                | <b>3</b>          |                               |
| <b>ЗАЧЕТ</b>                                            | Сдача нормативов                                                                                                                          | <b><u>2</u></b>   | ОК 06, ОК 08, ПК 1.2, ПК 1.4, |
| <b>Раздел 9</b><br><b>Тема: Атлетическая гимнастика</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                      | <b><u>15</u></b>  |                               |
|                                                         | <b>В том числе, практические занятия</b>                                                                                                  | <b>15</b>         |                               |
|                                                         | Работа на тренажерах. Круговой метод тренировки.                                                                                          | <b>15</b>         |                               |
| <b>Раздел 10</b><br><b>Тема: Легкая атлетика</b>        | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                      | <b><u>15</u></b>  | ОК 06, ОК 08, ПК 1.2, ПК 1.4, |
|                                                         | <b>В том числе, практические занятия</b>                                                                                                  | <b>15</b>         |                               |
|                                                         | Спринтерский бег                                                                                                                          | <b>5</b>          |                               |
|                                                         | Кроссовая подготовка                                                                                                                      | <b>5</b>          |                               |
|                                                         | Метание гранат                                                                                                                            | <b>5</b>          |                               |
| <b>ЗАЧЕТ</b>                                            | Сдача нормативов                                                                                                                          | <b><u>2</u></b>   |                               |
| <b>Всего:</b>                                           |                                                                                                                                           | <b><u>122</u></b> |                               |

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующее специальное помещение: Спортивный зал, спортивная площадка. Помещение кабинета должно соответствовать требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2 № 178–02): оснащено типовым оборудованием, в том числе специализированной учебной мебелью и средствами обучения, необходимыми для выполнения требований к уровню подготовки обучающихся.

Учебная дисциплина реализуется в учебном кабинете «№ 201».

| №  | Наименование                                                                                               | Тип       | Основное/<br>специализиро<br>ванное | Краткая<br>(рамочная)<br>техническая<br>характеристика | Код<br>дисциплин<br>ы |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------|
| 1  | стенка гимнастическая;                                                                                     | Инвентарь | Основное                            | По технической документации                            | СГЦ.04                |
| 2  | - перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической;                                            | Инвентарь | Основное                            | По технической документации                            | СГЦ.04                |
| 3  | - гимнастические скамейки;                                                                                 | Мебель    | Основное                            | По технической документации                            | СГЦ.04                |
| 4  | - гимнастические снаряды (перекладина, брус, бревно,);                                                     | Инвентарь | Основное                            | По технической документации                            | СГЦ.04                |
| 5  | - тренажеры для занятий атлетической гимнастикой (маты гимнастические);                                    | Инвентарь | Основное                            | По технической документации                            | СГЦ.04                |
| 6  | - канат для перетягивания;                                                                                 | Инвентарь | Основное                            | По технической документации                            | СГЦ.04                |
| 7  | - скакалки, палки гимнастические;                                                                          | Инвентарь | Основное                            | По технической документации                            | СГЦ.04                |
| 8  | - гантели (разные), гири 16, 24, кг;                                                                       | Инвентарь | Основное                            | По технической документации                            | СГЦ.04                |
| 9  | - секундомер;                                                                                              | Инвентарь | Основное                            | По технической документации                            | СГЦ.04                |
| 10 | - весы напольные;                                                                                          | Инвентарь | Основное                            | По технической документации                            | СГЦ.04                |
| 11 | - ростомер;                                                                                                | Инвентарь | Основное                            | По технической документации                            | СГЦ.04                |
| 12 | - кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, стойки баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные; | Инвентарь | Основное                            | По технической документации                            | СГЦ.04                |
| 13 | - стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи;                                              | Инвентарь | Основное                            | По технической документации                            | СГЦ.04                |
| 14 | - ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных,                                                | Инвентарь | Основное                            | По технической документации                            | СГЦ.04                |

### 3.2. Учебно-методическое обеспечение

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями

#### 3.2.1. Основные печатные и/или электронные издания

1. Буров, А. Э. Диагностика и оценка профессионально важных качеств в практике профессионально-прикладной физической культуры: практикум / А. Э. Буров, О. А. Ерохина. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 160 с. — ISBN 978-5-4487-0816-9. — Текст: электронный // ЭБС PROФобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/116614> — Режим доступа: для авторизованных пользователей.
2. Боярская, Л. А. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы: учебное пособие для СПО / Л. А. Боярская; под редакцией В. Н. Люберцева. — 2-е изд. — Саратов: Профобразование, 2021. — 113 с. — ISBN 978-5-4488-1118-0. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/104906> — Режим доступа: для авторизованных пользователей.
3. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006> — Режим доступа: для авторизованных пользователей.
4. Волейбол: теория и практика: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта / С. С. Даценко, К. А. Дашаев, Т. А. Злищева [и др.] ; под редакцией В. В. Рыцарев. — Москва: Издательство «Спорт», 2016. — 456 с. — ISBN 978-5-9906734-7-2. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/43905> — Режим доступа: для авторизованных пользователей.

#### 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.

| <i><b>Результаты обучения</b></i>                                                                                                                                                          | <i><b>Критерии оценки</b></i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <i><b>Методы оценки</b></i>                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 6 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей                                                   | Формирование гражданского патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины; приобщение к общественно-полезной деятельности на принципах волонтерства и благотворительности; позитивного отношения к военной и государственной службе; воспитание в духе нетерпимости к коррупционным проявлениям | Участие в объединениях патриотической направленности, военно-патриотических и военно-исторических клубах, в проведении военно-спортивных игр и организации поисковой работы; активное участие в программах антикоррупционной направленности.                                     |
| ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | Развитие спортивного воспитания, успешное выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); укрепление здоровья и профилактика общих и профессиональных заболеваний, пропаганда здорового образа жизни.                                                                                                                                                    | Участие в спортивно-массовых мероприятиях, проводимых образовательными организациями, городскими и муниципальными органами, общественными некоммерческими организациями, занятия в спортивных объединениях и секциях, выезд в спортивные лагеря, ведение здорового образа жизни. |
| ПК 1.4 Осуществлять подготовку деловых поездок руководителя и других сотрудников организации                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

