

Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Ульяновский техникум питания и торговли»		
Программа учебной дисциплины СГ 04. Физическая культура Соответствует ГОСТ Р ИСО 9001-2015, ГОСТ Р 52614.2-2006 (п. 4.1, 4.2.3, 4.2.4, 5.5.3, 5.6.2, 7.5, 8.2.3, 8.4, 8.5)	Редакция № 1	Лист 1 из 31
	Изменение № 0	Экз. №



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### «СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

#### 38.01.02. Продавец

2025 г.

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 38.01.02 Продавец. Приказ Минпросвещения России от 01.08.2024г.№518

<b>РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА</b>	<b>УТВЕРЖДАЮ</b>
<i>на заседании МК УГПС 38.00.00. «Экономика и управление» Председатель МК</i>	<i>Заместитель директора по научно-методической работе</i>
 <i>Т.Н.Еграшкина</i>	 <i>Н. С. Русецкая</i>
<i>Протокол №1 от 28.08.2025 г</i>	<i>28.08.2025 г</i>

Преподаватель:

Рецензент: Территориальный управляющий АО «Тандер» О.П. Ключкова

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>3</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>3</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>13</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>15</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина СГ.04. «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 38.01.02. «Продавец».

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04; ОК 08.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	<u>Уметь:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности</li> </ul>	<u>Знать:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>основы здорового образа жизни;</li> <li>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;</li> <li>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</li> </ul>
ПК 1.4	производить подготовку к работе торгово-технологического оборудования	правила эксплуатации оборудования
	работать на торгово-технологическом оборудовании	
	работать на торгово-технологическом оборудовании	правила техники безопасности и охраны труда
	эксплуатировать торговый инвентарь и инструментарий	
ПК 1.5	производить упаковку товаров, выдачу покупки или передачу ее на контроль	

### 1.2.1. Цели дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «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 потребностей к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

### 1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины, в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций: ОК.01, ОК.04, ОК.08, инвариантные целевые ориентиры ЦОФВ.1, ЦОФВ.3, ЦОФВ.5, ЦОФВ.6, ЦОФВ.7

<b>Инвариантные целевые ориентиры воспитания выпускников образовательной организации, реализующей программы СПО</b>	
<b>ЦО</b>	<b>Целевые ориентиры</b>
<b>ЦОФВ</b>	<b>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия</b>
ЦОФВ.1.	Понимающий и выражающий в практической деятельности понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей.
ЦОФВ.3.	Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию.
ЦОФВ.5.	Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей
ЦОФВ.6	Демонстрирующий и развивающий свою физическую подготовку, необходимую для избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
ЦОФВ.7	Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

<b>Код и наименование формируемых компетенций</b>	<b>Планируемые результаты освоения дисциплины</b>	
	<b>Общие</b>	<b>Дисциплинарные</b>
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> <li>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</li> <li>б) совместная деятельность: <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать</li> </ul> </li> </ul>	<p>ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере</p> <p>- 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</p>

	<p>результаты совместной работы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</li> </ul>	<p>Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> </ul>
<p>ОК 08</p> <p>Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> </ul> <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul> <p>Овладения универсальными регулятивными действиями:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретённый опыт;</li> </ul>	<p>ПРб 1. Умение 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);</p> <p>ПРб 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРб 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;</li> <li>- постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</li> </ul>	соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; ПРб 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
--	---	--

Программа учебной дисциплины может быть реализована в том числе и с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, и включает следующие задания: составление комплексов упражнений на развитие двигательных способностей, презентаций по правилам соревнований по изучаемым видам программы; подготовка кроссвордов. Проведение практических занятий могут варьироваться в связи с изменениями погодных условий и материально-технической базы, теоретические занятия проводятся перед изучением новой темой практических занятий.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>40</b>
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	<b>38</b>
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	36
<i>Самостоятельная работа *</i>	–
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>2</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объема кад. ч	Коды компетенций, формируемых, к которым способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08
<b>Тема 1.1.</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	<b>Содержание учебного материала</b> Физическая культура и личность профессионала,. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура», <i>Беседа, ориентированная на использование средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности «Взаимосвязь физической культуры с получаемой профессией»</i>	1	ЦОФВ.7. ПК 1.4 ПК 1.5
<b>Тема 1.2.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	<b>Содержание учебного материала</b> Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля. <i>Обсуждение проблемных вопросов, направленное на выражение на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию «Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека»</i>	1	ЦОФВ.3. ПК 1.4 ПК 1.5
<b>Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности.</b>		<b>32</b>	
<b>Тема 2.1. Легкая атлетика</b>		<b>6</b>	ОК 04, ОК 08
<b>Тема 2.1.1</b> Совершенствование	<b>Содержание учебного материала</b>	1	ПК 1.4
	<b>В том числе практических занятий</b>	1	ПК 1.5



техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Практическое занятие. Биомеханические основы техники бега; специальные упражнения; техника спортивной ходьбы. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование. Выполнение контрольных нормативов в беге на 30м и 100м. <b><u>Разработка комплекса упражнений для совершенствования техники бега на короткие дистанции для продавца.</u></b>		
<b>Тема 2.1.2.</b> Совершенствование техники длительного бега	<b>Содержание учебного материала</b>	1	ЦОФВ.5.
	<b>В том числе практических занятий</b>	1	
	Практическое занятие. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние дистанции. Выполнение контрольных нормативов в беге 500(д), 100 (ю). <i>Разработка комплекса, ориентированная на демонстрацию навыков рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей «Комплекс для расслабления после бега»</i>		
<b>Тема 2.1.3.</b> Совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега	<b>Содержание учебного материала:</b>	1	
	<b>В том числе практических занятий</b>	1	
	Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна, ОФП. Выполнение контрольных нормативов по прыжку в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»		
<b>Тема 2.1.4.</b> Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	<b>В том числе практических занятий</b>	1	
	Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега		
<b>Тема 2.1.5.</b> Совершенствование техники длительного бега	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	<b>В том числе практических занятий</b>	1	
	Практическое занятие. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на длинные дистанции		
<b>Тема 2.1.6.</b> Выполнение контрольных нормативов в беге	<b>Содержание учебного материала</b>	1	ЦОФВ.1. ПК 1.4 ПК 1.5
	<b>В том числе практических занятий</b>	1	
	Практическое занятие. Выполнение контрольных нормативов в беге 2000 м (д), 3000 м (ю); бег на выносливость <i>Беседа, направленная на выражение в практической деятельности понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей «Разработка комплекса упражнений для повышения выносливости для продавца».</i>		
<b>Тема 2.2. Волейбол</b>		<b>8</b>	ОК 04, ОК 08
<b>Тема 2.2.1. Стойки</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	1	

игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	<b>В том числе практических занятий</b>	1	
	Практическое занятие. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП.		
<b>Тема 2.2.2.</b> Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	<b>В том числе практических занятий</b>	1	
	Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП		
<b>Тема 2.2.3.</b> Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	1	ЦОФВ.7. ПК 1.4 ПК 1.5
	<b>В том числе практических занятий</b>	1	
	Практическое занятие. <i>Обсуждение проблемных вопросов, направленных на использование средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности «Упражнения для развития мышц тела, задействованных при работе с товарами».</i> Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног		
<b>Тема 2.2.4.</b> Верхняя прямая подача. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	<b>В том числе практических занятий</b>	1	
	Практическое занятие. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару		
<b>Тема 2.2.5.</b> Тактика игры в защите и нападении	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	<b>В том числе практических занятий</b>	1	
	Практическое занятие. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча		
<b>Тема 2.2.6.</b> Основы методики судейства	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	<b>В том числе практических занятий</b>	1	
	Практическое занятие. Отработка навыков судейства в волейболе		
<b>Тема 2.2.7.</b> Совершенствование технических элементов игры волейбол	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	<b>В том числе практических занятий</b>	1	
	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам	1	
<b>Тема 2.2.8.</b> Контроль выполнения тестов по волейболу	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	<b>В том числе практических занятий</b>	1	
	Практическое занятие. Выполнение передачи мяча в парах		
<b>Тема 2.4. Баскетбол</b>		<b>4</b>	ОК 04, ОК 08

<b>Тема 2.4.1.</b> Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП, ведение мяча, передачи мяча.	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	<b>В том числе практических занятий</b>	1	
	Практическое занятие. Совершенствование техники ведения мяча, передачи мяча. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног, для развития скоростно-силовых и координационных способностей.		
<b>Тема 2.4.2.</b> Броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	<b>В том числе практических занятий</b>	1	
	Практическое занятие. Совершенствование техники броска мяча в корзину с места, штрафных бросков; в движении. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса		
<b>Тема 2.4.3.</b> Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	<b>В том числе практических занятий</b>	1	
	Практическое занятие. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног.		
<b>Тема 4.4.4.</b> Практика судейства в баскетболе.	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	<b>В том числе практических занятий</b>	-	
	Практическое занятие. Практика в судействе соревнований по баскетболу		
	Практическое занятие.		
<b>Раздел 2.5. Гимнастика</b>		<b>4</b>	ОК 04, ОК 08
<b>Тема 2.5.1.</b> Строевые приемы. Техника акробатических упражнений	<b>Содержание учебного материала</b>	1	ЦОФВ.6. ПК 1.4 ПК 1.5
	<b>В том числе практических занятий</b>	1	
	Практическое занятие. Отработка строевых приёмов. <i>Беседа, направленная на демонстрацию и развитие своей физической подготовки, необходимую для избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях «Эффективность строевых приемов при действии в чрезвычайных ситуациях».</i> Отработка техники акробатических упражнений		
<b>Тема 2.5.2. (одна из двух тем)</b> Упражнения на брусках (юноши). Гиревой спорт	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера. Упражнения с гирями. Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок.		

Упражнения на бревне (девушки)	<b>В том числе практических занятий</b> Практическое занятие. Юн. Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. Разучивание и выполнение упражнений с гириями Дев. Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика. Контроль комбинации на бревне, брусьях.	1	
<b>Тема 2.5.3.</b> Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	<b>Содержание учебного материала</b> Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ. <i>Круглый стол, направленный на выражение на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию «Общеразвивающие упражнения для развития физических навыков продавца»</i>	1	ЦОФВ.3. ПК 1.4 ПК 1.5
	<b>В том числе практических занятий</b> Практическое занятие. Выполнение комплекса ОРУ. Контроль выполнения комплексов ОРУ.	-	
		1	
<b>Тема 5.4.</b> Выполнение контрольных нормативов	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	<b>В том числе практических занятий</b>	1	
	Практическое занятие. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки. Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Сдача нормативов по сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа	-	
<b>Раздел 2.6. Бадминтон</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08
<b>Тема. 2.6.1.</b> Игровая стойка, основные удары в бадминтоне. Судейство соревнований по бадминтону	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	<b>В том числе практических занятий</b>	1	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса. Судейство соревнований по бадминтону		
<b>Тема 2.6.2.</b> Поддачи. Нападающий	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	<b>В том числе практических занятий</b>	1	

удар	Практическое занятие. Отработка подач, атакующих ударов, нападающего удара «смэш». Игра по упрощённым правилам.		
<b>Раздел 2.7. Настольный теннис</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08
<b>Тема 2.7.1.</b> Игровая стойка, основные удары в настольном теннисе. Судейство соревнований по настольному теннису	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	<b>В том числе практических занятий</b>	1	
	Практическое занятие. Изучение элементов стола и ракетки. Судейство соревнований Техника безопасности по настольному теннису.		
<b>Тема 2.7.2.</b> Поддачи. Нападающий удар	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	<b>В том числе практических занятий</b>	1	
	Отработка подач, атакующих ударов, нападающего удара. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра по упрощённым правилам.		
<b>Тема 2.8. Лыжная подготовка</b>		<b>4</b>	ОК 04, ОК 08
<b>Тема 2.8.1.</b> Лыжная подготовка. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ЦОФВ.5. ПК 1.4 ПК 1.5
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	Практическое занятие. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.	1	
	Практическое занятие. Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов	1	
	Практическое занятие. Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков	1	
	Практическое занятие. Первая помощь при травмах и обморожениях. <i>Круглый стол, направленный на демонстрацию навыков рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей «Признаки травм и первая помощь в работе продавца»</i>	1	
<b>Тема 2.8.2.</b> Техника классических лыжных ходов	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Совершенствование техники скользящего шага; одновременного бесшажного хода, одновременного одношажного хода одновременного двухшажного хода; техники попеременного двухшажного хода, попеременного одношажного хода		
<b>Тема 2.8.3.</b> Техника полуконькового и конькового ходов	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Совершенствование техники одновременного полуконькового хода; техники одновременного двухшажного хода.		
<b>Тема 2.8.4.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		

Техника преодоления подъемов, спусков, торможений и поворотов	<b>В том числе практических занятий</b> Совершенствование техники подъемов: ступающим шагом («полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»). Совершенствование техники спусков (в высокой, средней и низкой стойках). Совершенствование техники торможения («пругом», «упором», боковым соскальзыванием, падением). Совершенствование техники поворотов: на месте (приставным шагом, прыжком, махом); в движении Развитие двигательных качеств: координации движений.		
<b>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		6	ОК 04, ОК 08
Тема.3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	<b>Содержание учебного материала</b>	-	ЦОФВ.5. ЦОФВ.6. ПК 1.4 ПК 1.5
	<i><b>Обсуждение проблемных вопросов, направленный на демонстрацию навыков рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей «Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности».</b></i> Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.	-	
	<b>В том числе практических занятий</b>	6	
	Практическое занятие. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности.	1	
	Практическое занятие. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных качеств: силы. <i><b>Беседа, направленная на демонстрацию и развитие своей физической подготовки, необходимую для избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях «Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с</b></i>	1	

	<i>учетом специфики будущей профессиональной деятельности». Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.</i>		
	Практическое занятие. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных качеств: координация движений и ловкости. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально- прикладной физической культуры в режиме дня специалиста. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда	1	
	Практическое занятие. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных качеств: скоростно- силовых Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП	1	
	Практическое занятие. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных качеств: гибкости и быстроты. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков, устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности.	1	
	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных качеств: выносливости. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств	1	
<b>Промежуточная аттестация</b>		<b>2</b>	
<b>Всего:</b>		<b>40</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал, оснащенный оборудованными раздевалками; рабочее место преподавателя; комплект учебно-методической документации (учебники и учебные пособия, карточки-задания, комплекты тестовых заданий, методические рекомендации и разработки);

- *спортивное оборудование*: гимнастическое оборудование; легкоатлетический инвентарь; оборудование и инвентарь для спортивных игр; лыжный инвентарь.

- *технические средства обучения*:

компьютер с лицензионным программным обеспечением;

многофункциональный принтер;

музыкальный центр.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, 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 издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева. - [7-е изд., стер.] - Москва: Издательский дом Академия, 2020. -320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Текст: непосредственный

##### 3.2.2. Электронные издания

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

2. Конеева, Е. В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162>

##### 3.2.3. Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>

2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фаина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544814>

3. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542058>



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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования и системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта
<b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<u>Уметь:</u> 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/ специальности.	использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.	Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.

<b>Инвариантные целевые ориентиры воспитания выпускников образовательной организации, реализующей программы СПО</b>	<b>Формы, методы формирования</b>	<b>Тип оценочных мероприятий</b>
<b>ЦОФВ. Физическое воспитание</b>		
<b>ЦОФВ.1.</b> Понимающий и выражающий в практической деятельности понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей.	Беседа, направленная на выражение в практической деятельности понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей «Разработка комплекса	Экспертное оценивание понимания и выражения в практической деятельности понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей.

	упражнений для повышения выносливости для продавца».	
<b>ЦОФВ.3.</b> Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию.	Обсуждение проблемных вопросов, направленное на выражение на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию «Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека»	Экспертное оценивание выражения на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию.
	Круглый стол, направленный на выражение на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию «Общеразвивающие упражнения для развития физических навыков продавца»	
<b>ЦОФВ.5.</b> Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей	Разработка комплекса, ориентированная на демонстрацию навыков рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей «Комплекс для расслабления после бега»	Экспертное оценивание демонстрации навыков рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей
	Круглый стол, направленный на демонстрацию навыков рефлексии своего состояния (физического, эмоционального,	

	психологического), понимания состояния других людей «Признаки травм и первая помощь в работе продавца»	
	Обсуждение проблемных вопросов, направленный на демонстрацию навыков рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей «Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности».	
<b>ЦОФВ.6.</b> Демонстрирующий и развивающий свою физическую подготовку, необходимую для избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.	Беседа, направленная на демонстрацию и развитие своей физической подготовки, необходимую для избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях «Эффективность строевых приемов при действии в чрезвычайных ситуациях».	Экспертное оценивание демонстрации и развития своей физической подготовки, необходимой для избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
	Обсуждение проблемных вопросов, направленный на демонстрацию навыков рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей «Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности».	
<b>ЦОФВ.7.</b> Использующий средства	Беседа, ориентированная на использование средств	Экспертное оценивание использования средств

физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности «Взаимосвязь физической культуры с получаемой профессией»	физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
	Обсуждение проблемных вопросов, направленных на использование средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности «Упражнения для развития мышц тела, задействованных при работе с товарами».	

#### План внеурочной деятельности по УД, Физическая культура

№	Код и наименование инвариантных целевых ориентиров	Тема события (мероприятия) Содержание	Формат Форма деятельности	Дата проведения Группа обучающихся	Средства динамика достижения целевых ориентиров
<b>Патриотическое воспитание</b>					
1	<b>ЦОПВ.3.</b> Проявляющий деятельное ценностное отношение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, их традициям, праздникам	Клубный час «История становления спорта в России»	Рассуждения по теме часа		Экспертная оценка ценностного отношения к историческому и культурному наследию своего и других народов России, их традициям, праздникам
<b>Гражданское воспитание</b>					
	<b>ЦОГВ.5.</b> Осознанно и деятельно выражающий неприятие любой дискриминации по социальным, национальным, расовым, религиозным признакам, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции,	Семинар «Влияние спорта и физической культуры в борьбе против	Обмен мнениям и по результатам игры		Экспертная оценка выражения неприятия любой дискриминации по социальным, национальным, расовым, религиозным признакам, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции,

	антигосударственной деятельности.	терроризм а).			антигосударственной деятельности.
<b>Духовно-нравственное воспитание</b>					
2	<b>ЦОДНВ.1.</b> Проявляющий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России с учётом мировоззренческого, национального, конфессионального самоопределения.	Семинар «Физическая культура народов России»	<b>Обмен мнениям по теме семинара</b>		Экспертная оценка понимания духовно-нравственных ценностей, культуры народов России с учётом мировоззренческого, национального, конфессионального самоопределения.
<b>Эстетическое воспитание</b>					
4	<b>ЦОЭВ.3.</b> Проявляющий понимание художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения в современном обществе, значение нравственных норм, ценностей, традиций в искусстве.	Посещение выставок «Красиво тело как вдохновение для художников»	Презентация выставок		Экспертное оценивание понимания культуры как средства коммуникации и самовыражения в современном обществе, значение нравственных норм, ценностей, традиций в искусстве
<b>Физическое воспитание</b>					
5	<b>ЦОФВ.5.</b> Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей	Тренинг «Здоровый продавец-счастливый продавец	<b>Обмен мнениями по результатам тренинга</b>		Экспертное оценивание навыков рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей
<b>Трудовое воспитание</b>					
6	<b>ЦОПТВ.6.</b> Обладающий сформированными представлениями о значении и ценности выбранной профессии, проявляющий уважение к своей профессии и своему профессиональному сообществу, поддерживающий позитивный образ и престиж своей профессии в обществе	Семинар «Продавец как престижная профессия»	<b>Обмен мнениями по теме семинара</b>		Экспертное оценивание обладания сформированными представлениями о значении и ценности выбранной профессии, проявляющий уважение к своей профессии и своему профессиональному сообществу, поддерживающий позитивный образ и престиж своей профессии в обществе

**Экологическое воспитание**

7	<b><u>ЦОЭВ.4</u></b> Имеющий и развивающий опыт экологически направленной, природоохранной, ресурсосберегающей деятельности, в том числе в рамках выбранной специальности, способствующий его приобретению другими людьми.	Экологический патруль «Проведение спортивных мероприятий на открытом воздухе»	Обмен мнениям и по результатам		Экспертная оценка экологически-направленной, природоохранной, ресурсосберегающей деятельности, в том числе в рамках выбранной специальности, способствующий его приобретению другими людьми.
---	---	---	--------------------------------	--	--

**Ценности научного познания**

8	<b><u>ЦОЦНП.3.</u></b> Демонстрирующий навыки критического мышления, определения достоверности научной информации, в том числе в сфере профессиональной деятельности.	«Физическая культура как составляющая здоровья»	Таск-анализ.		Экспертное оценивание развитости критического мышления, определения достоверности научной информации, в том числе в сфере профессиональной деятельности.
---	---	---	--------------	--	--