

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«МОРОЗОВСКИЙ АГРОПРОМЫШЛЕННЫЙ ТЕХНИКУМ»

СОГЛАСОВАНО

Работодатель

*И.П. Калмыков А.В.*

*И.П. Калмыков А.В.*

« 15 » *апреля* 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ РО «МАПТ»

*А.Ю. Трокопеев*

« 15 » *апреля* 2025 г.

РАССМОТРЕНА И РЕКОМЕНДОВАНА  
К УТВЕРЖДЕНИЮ

на заседании ЦМК общепрофессиональных  
и специальных дисциплин

Протокол № *7* от *15.04* 2025 г.

Председатель ЦМК *Орлов* /Федорова Т.И./

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГЦ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность – 38.01.02 «Продавец»

Форма обучения – очная

п. Озёрный  
2025 г

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии среднего профессионального образования (далее – СПО) 38.01.02 «Продавец», утвержденного Министерством образования и науки РФ приказом от 01.08.2024 года № 518 и зарегистрированного в Министерстве юстиции РФ 04.09.2024 года № 79379.

Организация-разработчик: ГБПОУ РО «МАПТ»

Разработчик: преподаватель ГБПОУ РО «МАПТ» Ямченко А.И.

## Оглавление

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины СГЦ.04 «Физическая культура» .....	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины СГЦ.04 «Физическая культура».....	5
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	5
2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины СГЦ.04 «Физическая культура» .....	6
3. Условия реализации программы учебной дисциплины.....	11
3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: .....	11
3.2. Информационное обеспечение реализации программы.....	11
3.1.1 Основные печатные издания.....	11
3.1.2 Электронные издания .....	11
3.1.3 Дополнительные источники.....	12
4 Контроль и оценка освоения дисциплины СГЦ.04 «Физическая культура».....	13

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

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общепрофессионального основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 38.01.02 «Продавец».

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК: ОК 4, ОК 8.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

<b>Код ОК</b>	<b>Уметь</b>	<b>Знать</b>
ОК 4 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллективами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	психологические основы деятельности коллектива; психологические основы личности
ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности в зоне риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГЦ.04 «Физическая культура»

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

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	36
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	30
в т. ч.:	
теоретическое обучение	6
практические занятия <i>(если предусмотрено)</i>	30
контрольная работа	-
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	1

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура

<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся</i>	<i>Объем в часах</i>	<i>Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы</i>
<b>РАЗДЕЛ 1 Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 1.1</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов и профессиональной подготовке студентовкультура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3</b>	ОК 4; ОК 08
	Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией.	1	
	Значение двигательной активности для организма.	1	
	Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»	1	
<b>Тема 1.2</b> Основы методики самостоятельных занятий	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3</b>	ОК 4; ОК 08
	Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.	1	

физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ.	1	
	6 Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля	1	
<b>РАЗДЕЛ 2 Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика</b>		<b>10</b>	ОК 04; ОК 08
<b>Тема 2.1</b> Совершенствован ие техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04; ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		
	7. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения	1	
	8. Бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения.	1	
<b>Тема 2.2</b> Совершенствован ие техники длительного бега	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04; ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	2	
	<b>9</b> Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут	1	
	<b>10</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	1	
<b>Тема 2.3</b> Совершенствован ие техники прыжка в длину с места, с разбега	<b>Содержание учебного материала</b>	1	ОК 04; ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	1	
	11 Специальные упражнения прыгуна, ОФП	1	
Тема 2.4 Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04; ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	2	
	12 Выполнение эстафетного бега 4x100	1	
	13 Выполнение челночного бега	1	
Тема 2.5	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04; ОК 08

Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	<b>Практические занятия</b>	2	
	14 Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю)	1	
	15 Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	1	
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		10	ОК 04; ОК 08
Тема 3.1 Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04; ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	2	
	16 Выполнение перемещения по зонам площадки	1	
	17 Выполнение тестов по ОФП	1	
Тема 3.2 Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя	<b>Содержание учебного материала</b>	1	ОК 04; ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	1	
	18 Выполнение комплекса упражнений по ОФП	1	
Тема 3.3 Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04; ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	2	
	19 Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса	1	
	20 Выполнение упражнений брюшного пресса, мышц ног	1	
Тема 3.4 Верхняя прямая подача. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04; ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	2	
	21 Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару	<b>1</b>	
Тема 3.5	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	

Тактика игры в защите и нападении	<b>Практические занятия</b>	<b>1</b>	ОК 04; ОК 08
	22 Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча	<b>1</b>	
Тема 3.6 Основы методики судейства	ОК 04; ОК 08	<b>1</b>	ОК 04; ОК 08
	ОК 04; ОК 08	<b>1</b>	
	23 Отработка навыков судейства в волейболе	<b>1</b>	
Тема 3.7 Контроль выполнения тестов по волейболу	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04; ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	24. Выполнение передачи мяча в парах	<b>1</b>	
	<b>25</b> Игра по упрощённым правилам волейбола	<b>1</b>	
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>			
Тема 4.1 Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	ОК 04; ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>1</b>	
	26 Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	<b>1</b>	
Тема 4.2 Передачи мяча. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04; ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	<b>27</b> Выполнение упражнений для развития скоростно- силовых и координационных способностей,	<b>1</b>	
	28 Выполнение упражнений для развития верхнего плечевого пояса	<b>1</b>	
Тема 4.3 Ведение мяча и броски мяча в	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04; ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	

корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	29 Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса	1	
	30. Выполнение упражнений для ног, брюшного пресса	1	
Тема 4.4 Техника штрафных бросков. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	1	ОК 04; ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	1	
	31 Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	1	
Тема 4.5 Тактика игры в защите. Игра по упрощенным правилам	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04; ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	2	
	32 Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам	1	
Тема 4.6 Правила судейства в баскетболе	<b>Содержание учебного материала</b>	1	ОК 04; ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	1	
	33 Практика в судействе соревнований по баскетболу	1	
<b>Раздел 7 Настольный теннис</b>			
Тема 7.1 Настольный теннис	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04; ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	2	
	34 Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки	1	
	35 Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра	1	
<b>Дифференцированный зачет</b>		1	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

**Спортивный зал:**

- рабочее место преподавателя
- шкафы для одежды
- скамейки
- спортивный инвентарь и оборудование.
- оборудование для гимнастических упражнений гимнастическая стенка
- гимнастическая перекладина
- шведская стенка,
- стол для игры в теннис
- тренажер для упражнений.
- мячи для тенниса.
- технические средства обучения:
- музыкальный центр
- выносные колонки
- микрофон
- компьютер
- ЖК телевизор,
- ноутбук для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.
- скакалки,

**Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:**

- полоса препятствий
- футбольное поле;
- зона турников.

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

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные 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 электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

##### **3.1.1 Основные печатные издания**

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

##### **3.1.2 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>

### 3.1.3 *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 ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ СГЦ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Результаты обучения	Показатели освоённости компетенций	Методы оценки
<b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<p><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 системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>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</p>	<p>Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта</p>
<b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<p><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.</p>	<p>- 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.</p>	<p>Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений</p>