

**Автономная некоммерческая организация профессионального образования
«Колледж мировой экономики и передовых технологий»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

КОД И НАИМЕНОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОСТИ:

38.01.02 ПРОДАВЕЦ

КВАЛИФИКАЦИЯ: ПРОДАВЕЦ-КАССИР

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ: ОЧНАЯ

«СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Москва-2025

ОДОБРЕНА

Предметной (цикловой) комиссией
общеобразовательных и гуманитарных
дисциплин

Протокол от 16 декабря 2025 г. № 4

**Разработана на основе Федерального
государственного образовательного стандарта
по специальности среднего профессионального
образования 38.01.02 Продавец**

Председатель ПЦК



/Грибова М.М.

Заместитель директора по
методической работе


Подпись

/ Ю.И. Богомолова

РАССМОТРЕНА

на заседании Педагогического совета

Протокол от 18 декабря 2025 г. №3

Разработчик:

Шувалов А.М., к.п.н., доцент, преподаватель АНО ПО «Колледж мировой экономики и передовых технологий»

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по профессии среднего профессионального образования 38.01.02 Продавец-кассир.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в социально - гуманитарного цикл.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

У1 использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

31 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

32 основы здорового образа жизни;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся осваивает

элементы **общих компетенций:**

Код	Наименование компетенции
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
К 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	36
в т.ч. с преподавателем	36
в том числе:	
теоретические занятия	20
практические занятия	16
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация дифференцированный зачет	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч./ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ		6/0	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	1. Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»	4	
	В том числе практических занятий	*	
	Самостоятельная работа обучающихся*	*	
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки	2	
	В том числе практических занятий	-	
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности		30/16	
Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	10	ОК 04 ОК 08
	1. Средства, методы, техники и принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей	6	
	В том числе практических занятий	4	

	Практическое занятие № 1. Техника безопасности по лёгкой атлетике. Обучение технике низкого, высокого старта. Обучение прыжку в длину с места, с разбега, тройному прыжку	1	
	Практическое занятие № 2. Обучение технике бега на короткие дистанции. Развитие быстроты. Разучивание специальных упражнений легкоатлетов	1	
	Практическое занятие № 3. Обучение технике стартового разгона и финиширования. Бег 30, 60, 100 метров	1	
	Практическое занятие № 4. Скоростно-силовая подготовка. Длительный бег. Развитие выносливости. Кроссовый бег 1000 метров	1	
Тема 2.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08
	1. Прикладная значимость рекомендованных видов спорта, специальных комплексов упражнений. Необходимые меры безопасности и сохранения здоровья. Знакомство с комплексом ГТО и выбор дополнительных видов спорта для сдачи нормативов комплекса ГТО	6	
	В том числе практических занятий	0	
	Практическое занятие № 5. Выполнение комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда	-	
	Практическое занятие № 6. Выполнение комплекса упражнений (вводного, для проведения физкультурной паузы, физкультурной минуты, физкультурного отдыха)	-	
	Практическое занятие № 7. Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков	-	
	Практическое занятие № 8. Выбор дополнительных видов спорта для сдачи нормативов комплекса ГТО и сдача нормативов комплекса ГТО в зависимости от возрастных требований и ступени	-	
Тема 2.3. Гимнастика	Содержание учебного материала	0	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	0	
	Практическое занятие № 9. Техника безопасности на уроке по гимнастике. Общеразвивающие упражнения	-	
	Практическое занятие № 10. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	-	

	Практическое занятие № 11. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.	-	
Тема 2.4. Волейбол	Содержание учебного материала:	3	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	3	
	Практическое занятие № 12. Техника безопасности на уроках по волейболу. Обучение верхней, нижней передаче. Обучение техническим и тактическим действиям.	1	
	Практическое занятие № 13. Обучение стойке волейболиста, верхней подаче. Обучение нападающему удару. Обучение блокированию. Двусторонняя игра.	1	
	Практическое занятие № 14. Скоростно-силовая подготовка. Прыжковые упражнения. Подвижные игры с элементами волейбола	1	
Тема 2.5. Баскетбол	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 15. Техника безопасности на уроке по баскетболу. Правила игры. Обучение передвижениям в нападении и защите, техника ведения мяча	1	
	Практическое занятие № 16. Обучение технике броска мяча в корзину	1	
	Практическое занятие № 17. Прием техники защиты — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание	1	
	Практическое занятие № 18. Совершенствование тактических и технических действий в игре	-	
	Практическое занятие № 19. Обучение тактике нападения, тактике защиты	1	
Тема 2.6. Настольный теннис	Содержание учебного материала	1	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	1	
	Практическое занятие № 20. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра	1	
Тема 2.8. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 21. Техника безопасности в тренажерном зале. Ознакомление с тренажерами	1	
	Практическое занятие № 22. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины	1	

	Практическое занятие № 23. Комплекс упражнений на тренажерах для развития различных групп мышц рук и ног	-	
Самостоятельная работа		-	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета			
Всего:		36	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал, оснащенный:

- *оборудованными раздевалками;*
- *спортивным оборудованием:*

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды; маты гимнастические; канат для перетягивания; беговая дорожка;

скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные); секундомеры;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, мячи волейбольные;

оборудование и инвентарь открытого стадиона широкого профиля: ракетки для бадминтона, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, тумбы «Старт-Финиш-, «Поворот-, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры

- *техническими средствами обучения:*

компьютер с лицензионным программным обеспечением;
многофункциональный принтер.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь 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. А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко Физическая культура, учебник и практикум для СПО. М. 2021г.
2. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий Физическая культура, КНОРУС. М. 2021г.
3. Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский Физическая культура 3-е изд. Учебник для СПО 2020г.

Дополнительные источники:

1. Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов Теория и методика физической культуры и спорта, 12-е издание. М. 2017г.
2. В помощь преподавателю Физической культуры 2017г.
3. В.И. Ильич Физическая культура студента М. 2017г

Интернет-ресурсы:

1. <https://onlinetestpad.com/ru/test/1754470-fizicheskaya-kultura-dlya-studentov-spo>
2. <https://nauchniestati.ru/testy/test-vse-o-sporte-prochee-fizicheskaya-kultura/>
3. [https://oltest.ru/tests/fizkultura i sport/fizkultura/](https://oltest.ru/tests/fizkultura_i_sport/fizkultura/)
4. [https://tvoytrener.com/www/kalk/trener online.html](https://tvoytrener.com/www/kalk/trener_online.html)
5. <https://multiurok.ru/files/mietodichieskoie-posobiie-dlia-studentov-po-vypol.html>
6. <https://www.minsport.gov.ru/activity/government-regulation/pravila-vidov-sporta/>
7. <https://sport.cap.ru/sport/gosudarstvennoe-regulirovanie-v-sfere-fizicheskoy/pravila-vidov-sporta>
8. [Konspekty ORU konspekty urokov.pdf](#)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов
Основы здорового образа жизни	Владеет теоретическими знаниями основ здорового образа жизни	
Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии	Полнота характеристики условия профессиональной деятельности и зон риска физического здоровья для данной профессии	
Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	Демонстрация знаний правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Применение физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий. Определение эффективности занятий
Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	Правильность применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности	
Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии	Применение средств профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии	
Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организмГ	