
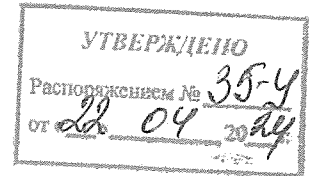


**ОБСУЖДЕНА и
РЕКОМЕНДОВАНА**
к утверждению решением
Педагогического Совета
Зам. директора по УР

 О.Д. Лазутина
Протокол № - 04

от 19.04.2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ 04

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

на 2025/2027 учебный год

Преподаватель: Кашеев Александр Робертович

Курс, группа, специальность:

2, 3 курс, группа № - 26, 36 38.02.08 Торговое дело

Общее кол-во часов на дисциплину: 120

Рассмотрена и одобрена методическим советом колледжа
от 02 апреля 2024 г. Протокол № - 07

Рабочая программа учебной дисциплины СГ 04 Физическая культура разработана на основе требований:

— Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО) (утверждён приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413);

— Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования. По программе подготовки специалистов среднего звена по специальности 38.02.08 Торговое дело (утвержден приказом Минпросвещения России от 19.07.2023 г. № 548, зарегистрировано Минюсте России 22.08.2023 N 74906)

— рекомендаций Министерства просвещения РФ от 14.04.2021 года № 05-401 «Методические рекомендации по реализации среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы на базе основного общего образования»

Организация разработчик: *ГБПОУ ЛО «ПК»*

Разработчик: *преподаватель Кащеев А.Р.*

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЁННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ 04 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.08 Торговое дело

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в социально-гуманитарный учебный цикл СГ 00 – СГ 04

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы само массажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

Выпускник, освоивший образовательную программу, должен обладать следующими общими компетенциями (далее - ОК) и профессиональными (далее – ПК):

Код и наименование компетенций	Дисциплинарные результаты	
	Умения	Знания
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Организовывать работу коллектива и команды	Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности
ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения	Описывать значимость своей специальности	-Сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; -Значимость профессиональной деятельности по специальности
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных профессиональных целей; применять рациональные приёмы двигательных функций в	Роль физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека; условия профессиональной деятельности и зоны

<p>необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности</p>	<p>риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения</p>
<p>ПК 3.1. Осуществлять формирование клиентской базы и ее актуализацию на основе информации о потенциальных клиентах и их потребностях, в том числе с использованием цифровых и информационных технологий</p>	<ul style="list-style-type: none"> - работать с различными источниками информации и использовать ее открытые источники для расширения клиентской базы и доступные информационные ресурсы организации; - вести и актуализировать базу данных клиентов; - формировать отчетную документацию по клиентской базе; - анализировать деятельность конкурентов; - определять приоритетные потребности клиента и фиксировать их в базе данных; - планировать исходящие телефонные звонки, встречи, переговоры с потенциальными и существующими клиентами; - вести реестр реквизитов клиентов; - использовать программные продукты. 	<ul style="list-style-type: none"> - специализированных программных продуктов; - методики выявления потребностей клиентов.
<p>ПК 3.2. Осуществлять эффективное взаимодействие с клиентами в процессе ведения преддоговорной работы и продажи товаров;</p>	<ul style="list-style-type: none"> - планировать объемы собственных продаж; - устанавливать контакт с клиентом посредством телефонных переговоров, личной встречи, направления коммерческого предложения; - использовать и анализировать имеющуюся информацию о клиенте для планирования и организации работы с ним; - формировать коммерческое предложение в соответствии с потребностями клиента; - планировать и проводить презентацию продукции для клиента с учетом его потребностей и вовлечением в презентацию, используя техники продаж в соответствии со стандартами организации; - использовать профессиональные и технические термины, пояснять их в случае необходимости; - предоставлять информацию клиенту по продукции и услугам в доступной форме; - опознавать признаки 	<ul style="list-style-type: none"> - методики выявления потребностей; - техники продаж; - методик проведения презентаций; - потребительских свойств товаров; - требований и стандартов производителя.

	<p>неудовлетворенности клиента качеством предоставления услуг;</p> <ul style="list-style-type: none"> - работать с возражениями клиента; - применять техники по закрытию сделки; - суммировать выгоды и предлагать план действий клиенту; - фиксировать результаты преддоговорной работы в установленной форме; - обеспечивать конфиденциальность полученной информации; - анализировать результаты преддоговорной работы с клиентом и разрабатывать план дальнейших действий. 	
<p>ПК 3.4. Реализовывать мероприятия для обеспечения выполнения плана продаж</p>	<ul style="list-style-type: none"> - разрабатывать предложения для формирования плана продаж товаров; - собирать, анализировать и систематизировать данные по объемам продаж; - планировать работу по выполнению плана продаж; - анализировать установленный план продаж с целью разработки мероприятий по реализации; - анализировать и оценивать промежуточные результаты выполнения плана продаж; - анализировать возможности увеличения объемов продаж; - планировать и контролировать поступление денежных средств; - обеспечивать наличие демонстрационной продукции; - применять программы стимулирования клиента для увеличения продаж; - планировать рабочее время для выполнения плана продаж; - планировать объемы собственных продаж; 	<ul style="list-style-type: none"> - специализированных программных продуктов.
<p>ПК 3.8. Организовывать послепродажное консультационно-информационное сопровождение клиентов, в том числе с использованием цифровых и информационных технологий</p>	<ul style="list-style-type: none"> - разрабатывать план послепродажного сопровождения клиента; - инициировать контакт с клиентом с целью установления долгосрочных отношений; - инициативно вести диалог с клиентом; - резюмировать, выделять главное в диалоге с клиентом и подводить итог по окончании беседы; - определять приоритетные потребности клиента и фиксировать 	<ul style="list-style-type: none"> - основ организации послепродажного обслуживания.

	<p>их в базе данных;</p> <ul style="list-style-type: none"> - разрабатывать рекомендации для клиента; - собирать информацию об уровне удовлетворенности клиента качеством предоставления услуг; - анализировать рынок с целью формирования коммерческих предложений для клиента; - проводить деловые переговоры, вести деловую переписку с клиентами и партнерами с применением современных технических средств и методов продаж; - вести деловую переписку с клиентами и партнерами; - использовать программные продукты. 	
--	--	--

1.4. Рекомендуемое количество часов на основании программы учебной дисциплины:

Общий объем образовательной программы - **120 часов**, в том числе:

- во взаимодействии с преподавателем - 120 часов.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Общий объем образовательной программы:	120
<i>работа во взаимодействии с преподавателем</i>	<i>120</i>
в том числе:	
практические занятия	118
консультации	2
Итоговая аттестация в форме <i>дифференцированного зачёта</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ 04 Физическая культура 2 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Осваиваемые компетенции / Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1	КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА	10ч	
	Практические занятия		ОК 04, ОК 06, ОК 08 /1
Тема 1.1	Вводный инструктаж по техники безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту. Ходьба в чередовании с бегом 1000 м. Развитие быстроты: ускорения по 30 м. 4×30, бег в чередовании с ходьбой 3/2 км	2ч	
Тема 1.2	Бег на время 30 метров, Бег на время 60 метров. бег в чередовании с ходьбой 3/2 км.	2ч	/2
Тема 1.3	Преодоление вертикальных препятствий (низкого и высокого забора), Обгоны (бег в парах), повторный бег (с преодолением препятствий) 1.5х1.5 км	2ч	
Тема 1.4	Темповая тренировка, переменный бег 3 км., развитие скоростно-силовых качеств (ускорения, метание, прыжки).	2ч	
Тема 1.5	Бег в лёгком темпе ОРУ. Учебные соревнования, девушки бег 2000 м, юноши бег 3000 м. Восстановительный бег в медленном темпе.	2ч	
	Практические занятия: Бег 30 м. 60 м. 100 м. 400 м. 1000 м. челночный бег 3х10 м.		
Раздел 2	ВОЛЕЙБОЛ	10ч	
Тема 2.2	Бег в зале 5 кругов, перемещения, броски мяча в парах, передачи сверху, снизу, в парах, в парах через сетку. Н/удары в пол, передачи мяча через сетку	2ч	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ПК 3.1-3.2
Тема 2.3	Бег, перемещение, передачи в тройках, в тройках в перебежку, в парах через сетку. Н/удары через сетку в парах, н/удары с зоны 4 и 2, подачи мяча.	2ч	ПК 3.4, ПК 3.8 /2
Тема 2.4	Бег, перемещение, передачи сверху, снизу, н/удар в пол, передача с № 6 в № 3 с тройки в зону 4 н/удар, передача с № 6 в № 3 с тройки в зону 2 н/удар, подачи мяча через сетку на точность	2ч	
Тема 2.5	Передачи у стены, передачи над собой, передачи в парах у стены, в тройках, розыгрыш комбинаций н/удары с зоны 4 и 2	2ч	

	подачи мяча на точность.		
Тема 2.6	Бег, передачи сверху, снизу н/удары, подачи мяча, контрольная игра в волейбол.	2ч	
	Практические занятия Передачи мяча сверху, снизу. Приём мяча сверху, снизу. Наподдающий удар через сетку. Техника подачи через сетку		
Раздел 3	ГИМНАСТИКА	4ч	
Тема 3.1	Строевые упражнения, (построение, перестроение). Кувырок вперёд, назад, серия кувырков в перёд, отработка стойки на лопатках. Бег 5 минут.	2ч	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ПК 3.1-3.2 ПК 3.4, ПК 3.8 /2
Тема 3.2	Бег 5 минут, строевые упражнения, кувырки вперёд, серия кувырков, кувырок через препятствие, отработка стойки на голове при помощи рук, отработка равновесия (хождение по (бревну).	2ч	
Раздел 4	ВОЛЕЙБОЛ	8ч	
Тема 4.1	Бег, перемещение, передачи в тройках, в тройках в перебежку, в парах через сетку. Н/удары через сетку в парах, н/удары с зоны 4 и 2, подачи мяча.	2ч	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ПК 3.1-3.2 ПК 3.4, ПК 3.8 /2
Тема 4.2	Передачи у стены, передачи над собой, передачи в парах у стены, в тройках, розыгрыш комбинаций н/удары с зоны 4 и 2 подачи мяча на точность.	2ч	
Тема 4.3	Бег, перемещение, передачи сверху, снизу, н/удар в пол, передача с №6 в №3 с тройки в зону 4 н/удар, передача с № 6 в № 3 с тройки в зону 2 н/удар, подачи мяча через сетку на точность	2ч	
Тема 4.4	Бег, передачи сверху, снизу н/удары, подачи мяча, контрольная игра в волейбол.	2ч	
	Практические занятия: Техника кувырков вперёд, назад, Отработка сойки на голове, руках, отработка равновесия на бревне, соскок		
Раздел 5	ШФП	6ч	
	Практические занятия		ОК 04, ОК 06, ОК 08 ПК 3.1-3.2 ПК 3.4, ПК 3.8 /2
Тема 5.1	Зачётный урок. Бег в зале с препятствиями комплекс физических упражнений (приседания, отжимание от скамейки, жим перед грудью, жим за спину, разгибание ног в колене с весом пресс лежа на скамейке согнув ноги в колене	2ч	
Тема 5.2	Бег в зале 1 круг с препятствиями (прыжки, равновесие, кувырки вперед, жим штанги лежа, приседание с весом, жим перед грудью жим за спину, разгибание ног в колене с весом пресс лежа на скамейке согнув ноги в колене	2ч	
Тема 5.3	Бег в зале 10 кругов Ору, прыжки через скамейку, жим штанги 15 кг 5 серий по 15 раз, приседание с весом, жим перед грудью жим за спину, разгибание ног в колене с весом пресс лежа на скамейке согнув ноги в колене	2ч	
	Практические занятия: жим штанги, присед с весом, жим ногами, силовые упражнения		
Раздел 6	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	8ч	
Тема 6.1	Катание в лёгком темпе попеременным ходом 6 км Выполнение ускорений 2х100 м.	2ч	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ПК 3.1-3.2 ПК 3.4, ПК 3.8 /2
Тема 6.2	Техника катания попеременным ходом с выполнением ускорения по 100 м., преодоление подъёмов, катание 4/5 км.	2ч	
Тема 6.3	Техника перехода с хода на ход в зависимости от рельефа местности, эстафета командами по 200/300м., катание 2/3 км.	2ч	
Тема 6.4	Свободное катание 1/2 км. Контрольное катание юн. 5 км. дев. 3 км. (любым способом).	2ч	

	Практические занятия: отработка техники катания, преодоление препятствий, преодоление спусков и подъёмов		
Раздел 7	БАСКЕТБОЛ	8ч	
Тема 7.1	Краткий обзор игры в баскетбол, размеры площадки, количество игроков, правила игры Обучение ведения мяча в движении правой, левой рукой по прямой, змейкой, передачи в парах, выполнение бросков в парах стоя на месте, броски в кольцо.	2ч	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ПК 3.1-3.2 ПК 3.4, ПК 3.8 /2
Тема 7.2	Техника ведения мяча в движении, техника прохода к кольцу на два шага с правой, с левой сторон, по центру с завершением броска в кольцо. Оработка техники передач мяча двумя руками на ход, в движении, одной рукой снизу на ход с завершением броска в кольцо, розыгрыш мяча от линии защиты до броска в кольцо в движении	2ч	
Тема 7.3	Оработка передачи мяча в движении, ловля мяча, ведение на два шага с последующим броском в кольцо. Броски с передачи партнёра. Броски мяча в кольцо из-за трёх очковой линии Техника ведения, бросков на два шага, бросков из-за 3-х очковой линии с передачи партнёра, стоя на месте, в движении, розыгрыш мяча от линии защиты до кольца соперника с одним ведением на два шага передача партнёру. Броски в кольцо.	2ч	
Тема 7.4	Оработка техники передач в движении. Оработка бросков на шаг от 3-х очковой линии. Оработка игры в защите 3×3. Штрафные броски Контрольная игра 5×5 до 2-х попаданий в кольцо или 3 минуты смена команды.	2ч	
	Практические занятия: ведение мяча правой, левой рукой, отработка бросков с места, в движении, с передачи, отработка штрафных бросков		
Раздел 8	НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС	4ч	
Тема 8.1	Оработка ударов у стола в парах по прямой и диагонали. Оработка подачи Оработка ударов у стены с отскоком от пола, отбивание мяча в мишень на стене	2ч	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ПК 3.1-3.2 ПК 3.4, ПК 3.8 /2
Тема 8.2	Оработка ударов у стола в парах по прямой, выполняя срезку с права и слева Оработка ударов у стола в парах по диагонали, выполняя срезку с права и слева, игра	2ч	
	Практические занятия: отработка ударов у стола, отработка подачи		
Раздел 9	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА	8ч	
Тема 9.1	Специальные беговые упражнения на скорость. Техника низкого старта. Бег с ходу. Финиширование. Челночный бег 3x10 метров. Техника разворотов. Бег 100 метров	2ч	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ПК 3.1-3.2 ПК 3.4, ПК 3.8 /2
Тема 9.2	Бег 100 метров. Бег 400 метров	2ч	
Тема 9.3	Тройной прыжок с места, метание гранаты	2ч	
Тема 9.4	Бег 800 метров (дев) 1500 метров (юн)	2ч	
	Практические занятия: прыжок в длину, метание бег на короткие, длинные дистанции		
Раздел 10	ППФП	4ч	
Тема 10.1	Бег в зале в чередовании прыжками, кувирками, и физическими упражнениями на снарядах (бег 3 круга, на снарядах по 5раз, повторений 5серий)	2ч	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ПК 3.1-3.2

Тема 10.2	Зачётный урок. Езда на велосипеде 1 минута (1км), приседание 30 раз, пресс лежа 30 раз, выжим перед собой 30 раз, за себя 30 раз, пресс в висе 30 раз, жим штанги 30 раз	2ч	ПК 3.4, ПК 3.8 /2
	Практические занятия: жим штанги, присед с весом, жим ногами, силовые упражнения		
	Итого:	70ч	
	Общий итог:	70 часа	

3 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Осваиваемые компетенции / Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1	КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА	10ч	
Тема 1.1	Вводный инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту. Ходьба в чередовании с бегом 1500 м. Развитие быстроты: ускорения по 4×30 м, бег в чередовании с ходьбой 1500 м	2ч	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ПК 3.1-3.2 ПК 3.4, ПК 3.8 /2
Тема 1.2	Бег на время 30 метров, Бег на время 60 метров. бег в чередовании с ходьбой 3/2 км.	2ч	
Тема 1.3	Бег на время 30 метров, челночный бег 3х10 м. Бег на время 100 метров. бег в чередовании с ходьбой 3км. Преодоление вертикальных препятствий (низкого и высокого забора)	2ч	
Тема 1.4	ОРУ. Кроссовая подготовка 3 км без учёта времени. Лёгкий бег в чередовании с ходьбой	2ч	
Тема 1.5	Учебное соревнование, дев. 2000 м. юн. 3000 м. Восстановительный бег в медленном темпе.	2ч	
	Практические занятия: Бег 30 м., 100 м., 1500 м., 2000 м. 3000 м., челночный бег 3х10 м.		
Раздел 2	ВОЛЕЙБОЛ	10ч	
Тема 2.1	Бег, перемещения, передачи мяча сверху, снизу в парах, тройках, тройках в перебежку, передачи в тройках через сетку.	2ч	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ПК 3.1-3.2 ПК 3.4, ПК 3.8 /2
Тема 2.2	Бег, перемещение, передачи в тройках, в тройках в перебежку, в парах через сетку. Н/удары через сетку в парах, н/удары с зоны 4 и 2, подачи мяча.	2ч	
Тема 2.3	Бег, перемещение, передачи сверху, снизу, н/удар в пол, передача с №6 в №3 с тройки в зону 4 н/удар, передача с №6 в №3 с тройки в зону 2 н/удар, подачи мяча через сетку на точность	2ч	
Тема 2.4	Передачи у стены, передачи над собой, передачи в парах у стены, в тройках, розыгрыш комбинаций н/удары с зоны 4 и 2 подачи мяча на точность.	2ч	
Тема 2.5	Бег, ОРУ, передачи сверху, снизу, подачи. Игра в волейбол с применением изученных приёмов	2ч	
	Практические занятия Передачи мяча сверху, снизу. Приём мяча сверху, снизу. Нападающий удар через сетку. Техника подачи через сетку		
Раздел 3	ППОП	6ч	
Тема 3.1	Бег в зале 1 круг с препятствиями (прыжки, равновесие, кувырки вперед, жим штанги лежа, приседание с весом, жим перед грудью жим за спину, разгибание ног в колене с весом пресс лежа на скамейке согнув ноги в колене	2ч	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ПК 3.1-3.2 ПК 3.4,

Тема 3.2	Бег в зале 1 круг с препятствиями (прыжки, равновесие, кувырки вперед, жим штанги лежа, приседание с весом, жим перед грудью жим за спину, разгибание ног в колене с весом пресс лежа на скамейке согнув ноги в колене	2ч	ПК 3.8 /2
Тема 3.3	Бег в зале 10 кругов ОРУ, прыжки через скамейку, жим штанги 15кг 5 серий по 15 раз, приседание с весом, жим перед грудью жим за спину, разгибание ног в колене с весом пресс лежа на скамейке согнув ноги в колене	2ч	
	Практические занятия: жим штанги, присед с весом, жим ногами, силовые упражнения		
Раздел 4	ВОЛЕЙБОЛ	6ч	
Тема 4.1	Бег, перемещение, передачи в тройках, в тройках в перебежку, в парах через сетку. Н/удары через сетку в парах, н/удары с зоны 4 и 2, подачи мяча.	2ч	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ПК 3.1-3.2 ПК 3.4, ПК 3.8 /2
Тема 4.2	Бег, перемещение, передачи сверху, снизу, н/удар в пол, передача с № 6 в № 3 с тройки в зону 4 н/удар, передача с №6 в № 3 с тройки в зону 2 н/удар, подачи мяча через сетку на точность	2ч	
Тема 4.3	Бег, ОРУ, передачи сверху, снизу, подачи. Игра в волейбол с применением изученных приёмов	2ч	
	Практические занятия Передачи мяча сверху, снизу. Приём мяча сверху, снизу. Нападающий удар через сетку Техника подачи через сетку		
Раздел 5	БАСКЕТБОЛ	10ч	
Тема 5.1	Зачётный урок. Техника ведения мяча, бросков на два шага, бросков из-за 3-х очковой линии с передачи партнёра, стоя на месте, в движении, розыгрыш мяча от линии защиты до кольца соперника с одним ведением на два шага передача партнёру. Отработка техники ведения, ведение с передачей партнёру на ход с последующим броском в кольцо на два шага, справа, слева, по центру. Броски в кольцо с остановкой на шаг, два, в движении, штрафные броски, броски из-за 3-х очковой.	2ч	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ПК 3.1-3.2 ПК 3.4, ПК 3.8 /2
Тема 5.2	Отработка техники ведения, ведение с передачей партнёру на ход с последующим броском в кольцо на два шага, справа, слева, по центру. Броски в кольцо с остановкой на шаг, два, в движении, штрафные броски, броски из-за 3-х очковой. Отработка техники передач в движении. Отработка бросков на шаг от 3-х очковой линии. Отработка игры в защите 3×3. Штрафные броски	2ч	
Тема 3.3	Отработка передачи мяча в движении, ловля мяча, ведение на два шага с последующим броском в кольцо. Броски с передачи партнёра. Броски мяча в кольцо из-за трёх очковой линии Техника ведения, бросков на два шага. Броски в кольцо.	2ч	
Тема 5.4	Отработка техники передач в движении. Отработка бросков на шаг от 3-х очковой линии. Отработка игры в защите 3×3. Штрафные броски Контрольная игра 5×5 до 2-х попаданий в кольцо или 3 минуты смена команды.	2ч	
Тема 5.5	Бег, ведение мяча, пас партнёру, ответная передача, ловля мяча, забить мяч в кольцо. Игра в баскетбол с применением тактических действий от зоны защиты до зоны нападения и от зоны нападения до зоны защиты.	2ч	

	Практические занятия: ведение мяча правой, левой рукой, отработка бросков с места, в движении, с передачи, отработка штрафных бросков		
Раздел 6	ШФП	6ч	
Тема 6.1	Легкий бег на беговой дорожке при скорости 8 км/ч 500 м, жим штанги весом 12 кг 5 подходов по 15 раз, приседание с весом 12 кг 5 подходов по 10 раз, пресс лёжа согнув ноги руки за головой 5 подходов по 15 раз	2ч	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ПК 3.1-3.2 ПК 3.4, ПК 3.8 /2
Тема 6.2	Лёгкий бег в зале ОРУ, Выполнения прыжка в длину отжимание от пола, пресс сидя на скамейке, приседание с весом, пресс лёжа, жим веса перед собой (лесенка), жим штанги лёжа, сгибание и разгибание рук с гантелями. Жим вес ногами сидя на скамейке	2ч	
Тема 7.3	Дифференциальный зачетный урок Езда на велотренажёре 1минута (1км), приседание 30 раз, пресс лежа 30 раз, выжим перед собой 30 раз, за себя 30 раз, пресс в висе 30 раз, жим штанги 30 раз	2ч	
	Практические занятия: жим штанги, присед с весом, жим ногами, силовые упражнения		
	Итого:	48ч	
	Общий итог	118 часа	
	Консультации	2	
	Всего	120	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, гимнастического зала, тренажерного зала, плоскостных сооружений.

Оборудование спортивного зала: мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные; тренажёры, скакалки, обруч, шведская лестница, гимнастические маты.

Оборудование гимнастического зала: перекладина, брусья, гимнастический козел, гимнастический конь, гимнастический мостик, гимнастические маты.

Оборудование тренажерного зала: станок для мышц верхнего плечевого пояса, штанга, помост, гири, тренажер для ног, гантели, зеркало.

Технические средства обучения:

компьютер, экран, проектор, секундомер, табло механическое, видео камера.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. Физическая культура: учебник и практикум для СПО Москва: Юрайт, 2023
2. Конеева Е.В., Зайцев А.А., Томашевская О.Б., Покровская Н.В., Почечура Н.Н., Романов С.С., Колган С.В., Лизогубенко Н.В., Пельменев В.К., Зайцева В.Ф., Жигарева О.Г., Горячева Е.Н., Брагина А.И., Брагина И.Ю. Физическая культура: учебное пособие для СПО Москва: Юрайт, 2024.

Дополнительные источники

1. Ягодин В.В., Сенук З.В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для СПО. Москва: Юрайт, 2023
2. Аллянов Ю.Н., Письменский И.А. Физическая культура: учебник для СПО. Москва: Юрайт, 2024.
3. Бобков В.В. Физическая культура: подготовка студентов к выполнению нормативов ВФСК ГТО / В.В. Бобков. — Санкт-Петербург: Лань, 2024. — 128 с.
4. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования / А.А. Зайцев, В.Ф. Зайцева, С.Я. Луценко, Э. В. Мануйленко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Юрайт, 2023. — 227 с. — (Профессиональное образование).

Дополнительные источники:

http://window.edu.ru/window_catalog/pdf2txt?p_id=1564

<http://www.mgau.ru/files/otchet2008g.doc>

http://www.referat-911.ru/referat/fizkultura/2_object77521.html

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.

Код ОК и ПК	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<p>Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы: - на практических занятиях; Экспертная оценка: - техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину);</p>
<p>ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения</p>	<p>Экспертная оценка: - техники базовых элементов, - техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование), - технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм, - выполнения студентом функций судьи. Экспертная оценка: - техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств;</p>
<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>- самостоятельного проведения фрагмента занятия с элементами гимнастики; - техники выполнения упражнений на тренажерах, комплексов с отягощениями, с само отягощениями.</p>
<p>ПК 3.1. Осуществлять формирование клиентской базы и ее актуализацию на основе информации о потенциальных клиентах и их потребностях, в том числе с использованием цифровых и информационных технологий</p>	<p>Дифференцированный зачет</p>
<p>ПК 3.2. Осуществлять эффективное взаимодействие с клиентами в процессе ведения преддоговорной работы и продажи товаров;</p>	
<p>ПК 3.4. Реализовывать мероприятия для обеспечения выполнения плана продаж</p>	
<p>ПК 3.8. Организовывать послепродажное консультационно-информационное сопровождение клиентов, в том числе с использованием цифровых и информационных технологий</p>	

С целью контроля и оценки результатов подготовки и учёта индивидуальных образовательных достижений обучающихся применяются

- текущий контроль;
- промежуточный контроль;
- итоговый контроль

Текущий контроль

Текущий контроль результатов подготовки осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения индивидуальных домашних заданий. Текущий контроль обеспечивает для обучающихся стимулирование систематической, самостоятельной и творческой учебной деятельности; контроль и самоконтроль учебных достижений, и их регулярную и объективную оценку. Рациональное и равномерное распределение учебной нагрузки в течение семестра; воспитание ответственности за результаты своего учебного труда. Текущий контроль обеспечивает для преподавателей повышение эффективности различных форм учебных занятий; разработку необходимых учебно-методических материалов для учебных занятий и самостоятельной работы обучающихся; непрерывное управление учебным процессом; объективность оценки учебных достижений обучающихся и своего собственного труда. Формами текущего контроля являются:

- контроль на уровне техникума (мониторинг текущей аттестации обучающихся проводится ежемесячно);
- на учебных занятиях (тестирование, опрос).

Промежуточный контроль

Результаты промежуточного контроля используются для оценки достижений обучающихся. В конце каждого семестра выставляются оценки. Промежуточный (внутри семестровый) контроль достижений обучающихся осуществляется во время проведения зачетов, дифференцированных зачетов.

Итоговый контроль.

Итоговая оценка качества подготовки выпускников осуществляется в направлении – оценка компетенций обучающихся. Итоговый контроль проводится в форме дифференцированного зачёта.

4.1. Практическая часть программы учебной дисциплины Физическая культура

№	Содержание нормативов	Курс обучения	Юноши			Девушки		
			3	4	5	3	4	5
1	Челночный бег 3x10 (сек)	I	7.6	7.4	7.2	8.6	8.4	8.2
		2	7.4	7.2	7.0	8.4	8.2	8.0
		3	7.2	7.0	6.8	8.2	8.0	7.8
		4	7.2	7.0	6.7	8.0	8.2	7.6
2	Бег 50 м. (сек)	I	10	9	8	12	11	10
		2	10	9	8	12	11	10
		3	9	8	7	11	10	9
		4	9	8	7	11	10	9
3	Бег 100 м. (сек)	I	20	19	18	23	22	21
		2	20	19	18	23	22	21
		3	19	18	17	22	21	20
		4	19	18	17	22	21	20
4	Бег 1000 м. (м.с)	I	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
		2	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
		3	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
		4	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
5	Бег 1500 м. (м.с)	I	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
		2	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
		3	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
		4	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
6	Бег 2000 м. (дев) Бег 3000 м. (юн)	I	2000	2500	3000	1000	1500	2000
		2	2000	2500	3000	1000	1500	2000
		3	2000	2500	3000	2000	2500	3000
		4	2000	2500	3000	2000	2500	3000
7	Марш-бросок 5 км (юноши)	I			-	-	-	-
		2	-	-	-	-	-	-
		3	3000	4000	5000	-	-	-
		4	3000	4000	5000	-	-	-
8	Прыжок в длину с места (см)	I	1.80	2.00	2.20	1.50	1.70	1.90
		2	1.80	2.00	2.20	1.60	1.80	2.00
		3	2.00	2.20	2.40	1.70	1.90	2.05
		4	2.00	2.20	2.40	1.80	2.00	2.10
9	Тройной прыжок в шаге (см)	I	4.10	4.30	4.50	-	-	-
		2	4.40	4.60	4.80	-	-	-
		3	4.60	4.80	5.00	-	-	-
		4	4.80	5.00	5.20	-	-	-

10	Жим лежа 12 кг. (дев), 25 кг. (юн)	1	3x10	3x12	3x15	3x10	3x12	3x15
		2	3x12	3x15	5x15	3x12	3x15	4x15
		3	3x15	5x15	6x15	3x15	3x20	3x25
		4	3x20	4x20	5x20	3x20	3x25	3x30
11	Приседания со штангой 12 кг. (дев) 25 кг. (юн)	1	3x10	3x12	2x20	3x10	3x12	2x20
		2	3x12	2x20	2x25	3x12	2x20	2x25
		3	3x15	2x25	3x20	3x12	2x20	2x25
		4	3x15	2x25	3x20	3x12	2x20	2x25
12	Подтягивание (юноши) Отжимание от скамейки (дев)	1	8	10	12	3x10	3x15	3x20
		2	9	11	13	3x10	3x15	3x20
		3	10	12	14	3x10	3x15	3x20
		4	10	12	14	3x10	3x15	3x20
13	Рывок гири 16 кг. (Сумма двух рук)	1	40	50	60	-	-	-
		2	45	55	65	-	-	-
		3	50	60	70	-	-	-
		4	55	65	75	-	-	-
14	Толчок гири 16 кг. (Сумма двух рук)	1	15	20	25	-	-	-
		2	20	25	30	-	-	-
		3	25	30	35	-	-	-
		4	30	35	40	-	-	-
15	Прыжки со скакалкой за 30 (сек)	1	40	50	60	50	60	70
		2	40	50	60	60	70	80
		3	50	60	70	60	70	80
		4	50	60	70	60	70	80
16	Прыжки со скакалкой (кол- во подходов/по 1 мин.	1	3 x 1 мин	4 x 1 мин	5 x 1 мин	3 x 1 мин	4 x 1 мин	5 x 1 мин
		2	3 x 1 мин	4 x 1 мин	5 x 1 мин	3 x 1 мин	4 x 1 мин	5 x 1 мин
		3	3 x 1 мин	4 x 1 мин	5 x 1 мин	3 x 1 мин	4 x 1 мин	5 x 1 мин
		4	3 x 1 мин	4 x 1 мин	5 x 1 мин	3 x 1 мин	4 x 1 мин	5 x 1 мин
17	Подтягивание «лесенка» (кол-во раз)	1	до 5	до 6	до 7	-	-	-
		2	до 6	до 7	до 8	-	-	-
		3	до 7	до 8	до 9	-	-	-
		4	до 8	до 9	до 10	-	-	-
18	Передачи сверху и снизу	1	до 9	до 12	до 15	до 9	до 12	до 15
		2	до 9	до 12	до 15	до 9	до 12	до 15
		3	до 9	до 12	до 15	до 9	до 12	до 15
		4	до 9	до 12	до 15	до 9	до 12	до 15
19	Техника ведения мяча и бросков в кольцо	1	до 1	до 2	до 3	до 1	до 2	до 3
		2	до 1	до 2	до 3	до 1	до 2	до 3
		3	до 2	до 3	до 4	до 2	до 3	до 4
		4	до 2	до 3	до 4	до 2	до 3	до 4

4.2. Требования к результатам обучения специальной медицинской группы

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах,
в плавании.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приёмы массажа и самомассажа.
- Изучить и усвоить правилами судейства по игровым видам спорта.
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений.
- Контролировать состояния своего здоровья, уметь составить для себя комплекс упражнений.
- Уметь выполнять упражнения:
 - * сгибание и выпрямление рук в упоре лёжа;
 - * подъём туловища из положения лёжа на спине;
 - * жим штанги из положения лёжа на скамейке;
 - * ходьба на беговой дорожке, прокрутка педалей на велотренажёре;
 - * приседание на двух ногах, спину не наклонять в перед.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 359040073915316482112313993369613528402878580793

Владелец Ложников Александр Николаевич

Действителен с 21.02.2024 по 20.02.2025