

Приложение 2.1
к ОПОП-П по профессии/специальности
32.02.08 Торговое дело



Рабочая программа дисциплины

«СГ.04 Физическая культура»

Самара 2024

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	2
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ....	3
1.1. <i>Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы</i>	<i>3</i>
1.2. <i>Планируемые результаты освоения дисциплины</i>	<i>3</i>
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.1. <i>Трудоемкость освоения дисциплины</i>	<i>4</i>
2.2. <i>Содержание дисциплины</i>	<i>5</i>
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ.....	13
3.1. <i>Материально-техническое обеспечение</i>	<i>13</i>
3.2. <i>Учебно-методическое обеспечение\</i>	<i>13</i>
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	13

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура» (наименование дисциплины)

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины «Физическая культура»: Формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда.

Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

Формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.

Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.

Овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.

Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Дисциплина «Физическая культура» включена в обязательную часть цикла образовательной программы 38.02.08 Торговое дело

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен¹:

Код ОК,	Уметь	Знать	Владеть навыками
ОК. 04	организовывать работу коллектива и команды взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	психологические основы деятельности коллектива психологические особенности личности	
ОК.08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы	- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны	-

¹ Берутся сведения, указанные по данному виду деятельности в п. 4.2.

поддержания необходимого уровня физической подготовленности	двигательных функций в профессиональной деятельности; -пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;	риска физического здоровья для специальности; - средства профилактики перенапряжения;	
---	--	--	--

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	В т.ч. в форме практ. подготовки
Учебные занятия ²	120	112
Самостоятельная работа	-	-
Промежуточная аттестация в <i>форме</i> (зачет, диф.зачет, экзамен)	3,3,3,ДЗ	-
Всего	120	112

² Учебные занятия могут представлены в виде теоретических занятий, лабораторных и практических занятий

2.2. Содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических работ	Объем, ак. ч. / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Практический раздел		32	
Тема 1.1 Легкая атлетика	Содержание Техника бега (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, финиширования; Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой	10	ОК 04, ОК 08
	1. Техника бега	1	
	2. Техника бега на короткие дистанции	1	
	3. Техника бега на средние дистанции	1	
	4. Техника бега на длинные дистанции	1	
	5. Техника высокого старта	1	
	6. Техника низкого старта	1	
	7. Техника финиширования	1	
	8. Техника бега на средние дистанции	1	
	9. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики	1	
	10. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой	1	
Тема 1.2. Баскетбол	Содержание Правила игры; техника выполнения перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; техника выполнения ловли и передачи мяча двумя и одной рукой; техника выполнения ловли и передачи мяча, на месте и в движении, с отскоком от пола; игра по правилам; тактика нападения; тактика защиты; техника выполнения броска одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола; техника безопасности на занятиях баскетболом;	10	ОК 04, ОК 08
	11. Правила игры	1	
	12. Техника выполнения перемещения, остановки, стойки	1	

	игрока, повороты		
	13. Техника выполнения ловли и передачи мяча двумя и одной рукой	1	
	14. Техника выполнения ловли и передачи мяча, на месте и в движении, с отскоком от пола	1	
	15. Игра по правилам	1	
	16. Тактика нападения	1	
	17. Тактика защиты	1	
	18. Техника выполнения броска одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча	1	
	19. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола	1	
	20. Техника безопасности на занятиях баскетболом	1	
Тема 1.3. Волейбол	Содержание Техника безопасности на занятиях волейболом; правила игры; игра по правилам; техника выполнения стойки игрока, перемещения; техника выполнения передачи мяча; техника выполнения подачи мяча; техника выполнения нападающего удара; тактика защиты; тактика нападения; подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола; игра по упрощенным правилам	12	ОК 04, ОК 08
	21. Техника безопасности на занятиях волейболом	1	
	22. Правила игры	1	
	23. Игра по правилам	1	
	24. Техника выполнения стойки игрока, перемещения	1	
	25. Техника выполнения передачи мяча	1	
	26. Техника выполнения подачи мяча	1	
	27. Техника выполнения нападающего удара	1	
	28. Тактика защиты	1	
	29. Тактика нападения	1	
	30. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола	1	
	31. Игра по упрощенным правилам	1	
	32. Зачет	1	
Раздел 2. Практические занятия		22	

Тема 2.1 Атлетическая гимнастика	Содержание Упражнения с отягощениями и сопротивлениями для различных мышечных групп; упражнения для снижения жирового и увеличение мышечного компонентов тела; комплексы упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и пресса, мышц ног с использованием собственного веса, со свободными весами (с гантелями, гириями, штангами, фитнес оборудованием)	6	ОК 04, ОК 08
	33. Упражнения с отягощениями и сопротивлениями для различных мышечных групп	1	
	34. Упражнения для снижения жирового и увеличение мышечного компонентов тела	1	
	35. Комплексы упражнений для рук и плечевого пояса	1	
	36. Комплексы упражнений для мышц спины	1	
	37. Комплексы упражнений для мышц ног с использованием собственного веса.	1	
	38. Комплекс упражнений со свободными весами (с гантелями, гириями, штангами)	1	
Тема 2.2 Футбол	Содержание Техника выполнения удара по летящему мячу средней частью подъема ноги; техника выполнения отбора мяча, обманные движения; тактика защиты; тактика нападения; игра по правилам; техника безопасности на занятиях футболом;	6	ОК 04, ОК 08
	39. Техника выполнения удара по летящему мячу средней частью подъема ноги	1	
	40. Техника выполнения отбора мяча, обманные движения	1	
	41. Тактика защиты	1	
	42. Тактика нападения	1	
	43. Игра по правилам	1	
	44. Техника безопасности на занятиях футболом	1	
Тема 2.3 Легкая атлетика	Содержание Техника бега; техника кроссового бега; техника бега на короткие дистанции; техника бега на средние дистанции; техника бега на длинные дистанции; техника высокого и низкого старта	10	ОК 04, ОК 08

	техника стартового разгона; техника финиширования; техника равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)		
	45. Техника бега	1	
	46. Техника кроссового бега	1	
	47. Техника бега на короткие дистанции	1	
	48. Техника бега на средние дистанции	1	
	49. Техника бега на длинные дистанции	1	
	50. Техника высокого и низкого старта	1	
	51. Техника стартового разгона	1	
	52. Техника финиширования	1	
	53. Техника равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)	1	
	54. Зачет	1	
Раздел 3. Практические занятия.			
Тема 3.1 Легкая атлетика	Содержание Техника бега (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, финиширования; подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики; техника безопасности на занятиях легкой атлетикой	10	ОК 04, ОК 08
	55. Техника бега	1	
	56. Техника бега на короткие дистанции	1	
	57. Техника бега на средние дистанции	1	
	58. Техника бега на длинные дистанции	1	
	59. Техника высокого старта	1	
	60. Техника низкого старта	1	
	61. Техника финиширования	1	
	62. Техника бега на средние дистанции	1	
	63. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой	1	

	атлетики		
	64. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой	1	
Тема 3.2 Баскетбол	Содержание Техника выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча; тактика игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения; правила игры; игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров; игра по правилам	14	ОК 04, ОК 08
	65. Техника выполнения перемещения, остановки, стойки игрока, повороты	1	
	66. Техника выполнения ловли и передачи мяча двумя и одной рукой	1	
	67. Техника выполнения ловли и передачи мяча, на месте и в движении, с отскоком от пола	1	
	68. Правила игры	1	
	69. Техника выполнения броска после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в кольцо	1	
	70. Игра по правилам	1	
	71. Техника выполнения броска одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча	1	
	72. Игра по правилам	1	
	73. Техника выполнения	1	
	74. Игра по правилам	1	
	75. Тактика нападения	1	
	76. Игра по правилам	1	
	77. Тактика защиты	1	
	78. Игра по правилам	1	

Тема 3.3 Волейбол	Содержание Техника выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении; тактика игры в волейбол: тактика защиты, тактика нападения; правила игр; игра по упрощенным правилам; игра по правилам;	14	ОК 04, ОК 08
	79. Техника выполнения стойки игрока, перемещения	1	
	80. Техника выполнения передача мяча	1	
	81. Техника выполнения подача мяча	1	
	82. Техника выполнения нападающий удар	1	
	83. Техника выполнения приема мяча снизу двумя руками	1	
	84. Техника выполнения приема мяча одной рукой с последующим нападением	1	
	85. Техника выполнения приема мяча одной рукой в падении	1	
	86. Тактика защиты	1	
	87. Игра по упрощенным правилам	1	
	88. Тактика нападения	1	
	89. Игра по правилам	1	
	90. Правила игры.	1	
	91. Игра по упрощенным правилам	1	
	92. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола	1	
Тема 3.4. Атлетическая гимнастика	Содержание Упражнения с отягощениями и сопротивлениями для различных мышечных групп; упражнения для снижения жирового и увеличение мышечного компонентов тела комплексы упражнений для рук и плечевого пояса комплексы упражнений для мышц спины; комплексы упражнений для мышц ног с использованием собственного веса; комплекс упражнений со свободными весами (с гантелями, гириями,	8	ОК 04, ОК 08

	штангами); комплекс упражнений на силовых тренажерах;		
	93. Упражнения с отягощениями и сопротивлениями для различных мышечных групп	1	
	94. Упражнения для снижения жирового и увеличение мышечного компонентов тела	1	
	95. Комплексы упражнений для рук и плечевого пояса	1	
	96. Комплексы упражнений для мышц спины.	1	
	97. Комплексы упражнений для мышц ног с использованием собственного веса.	1	
	98. Комплекс упражнений со свободными весами (с гантелями, гириями, штангами)	1	
	99. Комплекс упражнений на силовых тренажерах	1	
	100. Зачет	1	
Раздел 4. Практические занятия		20	
Тема 4.1. Футбол	Содержание Техника выполнения приёмов игры: удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря; тактика игры в футбол: тактика защиты, тактика нападения	10	OK 04, OK 08
	101. Техника выполнения удара по летящему мячу средней частью подъема ноги	1	
	102. Техника выполнения отбора мяча, обманные движения	1	
	103. Техника выполнения остановки мяча ногой, грудью	1	
	104. Техника выполнения удары головой на месте и в прыжке	1	
	105. Игра по правилам	1	
	106. Техника выполнения игры вратаря	1	
	107. Игра по правилам	1	
	108. Тактика защиты	1	
	109. Игра по правилам	1	

	110. Тактика нападения	1	ОК 04, ОК 08
Тема 4.2. Легкая атлетика	Содержание Техника бега (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью;	10	
	111. Техника бега	1	
	112. Техника кроссового бега	1	
	113. Техника бега на короткие дистанции	1	
	114. Техника бега на средние дистанции	1	
	115. Техника бега на длинные дистанции	1	
	116. Техника высокого и низкого старта	1	
	117. Техника стартового разгона	1	
	118. Техника финиширования	1	
	119. Техника бега 100 м	1	
	120. Дифференцированный зачет.	1	
Промежуточная аттестация		1	
Всего		120	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Кабинет Спортивный комплекс, оснащенный в соответствии с приложением 3 ОПОП-П.

-спортивный зал;

-спортивная площадка с полосой препятствий;

3.2. Учебно-методическое обеспечение\

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 и электронные издания

1. Муллер А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — М.: Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>.
2. Физическая подготовка сотрудников уголовно-исполнительной системы : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Н. Пожималин [и др.] ; ответственный редактор В. Н. Пожималин. — 2-е изд., испр. — М.: Юрайт, 2023. — 276 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-14657-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518180>.

Дополнительные источники

1. Бишаева А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.
2. Бишаева А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.
3. Кузнецов В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.
4. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
5. Федонов Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва : Русайнс, 2021. — 256 с

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ

ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Показатели освоённости компетенций	Методы оценки
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	- использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применяет рациональные	- экспертное наблюдение выполнения практических занятий -диагностика (контрольные нормативы)

<ul style="list-style-type: none"> - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; - средства профилактики перенапряжения; 	<p>приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> -пользуется средствами - применяет профилактику перенапряжения, характерную для данной специальности; 	
---	--	--