

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ  
«САМАРСКИЙ ТОРГОВО – ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ОУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

общеобразовательного цикла  
основной образовательной программы

38.02.08. Торговое дело  
направление Товароведение и продажа потребительских товаров

профиль обучения: естественно – научный

**Самара, 2025**

Содержание программы реализуется в процессе освоения обучающимися основной образовательной программы с получением среднего общего образования, разработанной в соответствии с требованиями ФГОС СОО, а также с учётом требований ФГОС СПО 38.02.08. Торговое дело

Составитель: Ю.В. Варвик, преподаватель ГБПОУ «СТЭК»  
А.Г. Кротова, преподаватель ГБПОУ «СТЭК»

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ .....	10
3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	11
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	21
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....	23
Приложение 1 .....	24
Преемственность образовательных результатов ФГОС СОО дисциплинарных (предметных) с образовательными результатами ФГОС СПО .....	24

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного предмета “Физическая культура” разработана на основе:

федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО);

примерной основной образовательной программы среднего общего образования (далее – ПООП СОО);

федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) 38.02.08 Торговое дело направление: Товароведение и продажа потребительских товаров.

примерной рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины “ Физическая культура” (для профессиональных образовательных организаций);

учебного плана по специальности 38.02.08 Торговое дело направление: Товароведение и продажа потребительских товаров

рабочей программы воспитания по специальности 38.02.08 Торговое дело направление: Товароведение и продажа потребительских товаров.

Программа учебного предмета “Физическая культура” разработана в соответствии с Концепцией преподавания общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования, утвержденной распоряжением Министерства просвещения Российской Федерации от 30.04.2021 № Р-98, на основании письма Департамента государственной политики в сфере среднего профессионального образования и профессионального обучения Министерства просвещения Российской Федерации от 30.08.2021 № 05-1136 «О направлении методик преподавания».

Содержание рабочей программы по предмету “Физическая культура” разработано на основе:

синхронизации образовательных результатов ФГОС СОО (личностных, предметных, метапредметных) и ФГОС СПО (ОК, ПК) с учетом профильной направленности специальности;

интеграции и преемственности содержания по предмету “Физическая культура” и содержания учебных дисциплин, профессиональных модулей ФГОС СПО.

### **1.1. Место учебного предмета в структуре основной образовательной программы:**

Учебный предмет “Физическая культура” изучается в общеобразовательном цикле основной образовательной программы среднего профессионального образования (далее – ООП СПО) по 38.02.08 Торговое дело направление: Товароведение и продажа потребительских товаров.

На изучение предмета “Физическая культура” по 38.02.08 Торговое дело направление: Товароведение и продажа потребительских товаров отводится 78 часов в соответствии с учебным планом по 38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров.

В программе теоретические сведения дополняются практическими занятиями в соответствии с учебным планом по 38.02.08 Торговое дело направление: Товароведение и продажа потребительских товаров.

план, отражающий количество часов, выделяемое на изучение разделов и тем в рамках предмета «Физическая культура».

Контроль качества освоения предмета «Физическая культура» проводится в процессе текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль проводится в пределах учебного времени, отведенного на предмет, как традиционными, так и инновационными методами, включая компьютерное тестирование. Результаты контроля учитываются при подведении итогов по предмету.

Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета по итогам изучения предмета.

## **1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины**

Реализация программы учебного предмета “Физическая культура” в структуре ООП СПО направлена на достижение цели по:

освоению образовательных результатов ФГОС СОО: личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные базового уровня (ПРБ),

подготовке обучающихся к освоению общих и профессиональных компетенций (далее – ОК, ПК) в соответствии с ФГОС СПО 38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров.

В соответствии с ПООП СОО содержание программы направлено на достижение следующих задач:

1. Обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.

2. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

3. Овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности.

4. Адаптацию организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма.

5. Овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.

6. Овладение средствами и методами противодействия неблагоприятным факторам и условиям труда, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и повышения качества результатов.

7. Подготовку к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.

В процессе освоения предмета “Физическая культура” у обучающихся целенаправленно формируются универсальные учебные действия (далее – УУД), включая формирование компетенций в области учебно-исследовательской и проектной деятельности, которые в свою очередь обеспечивают преемственность формирования общих компетенций ФГОС СПО.

Формирование УУД ориентировано на профессиональное самоопределение обучающихся, развитие базовых управленческих умений по планированию и проектированию своего профессионального будущего.

В рамках программы учебного предмета Физическая культура обучающимися осваиваются личностные, метапредметные и предметные результаты в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования: личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные для базового уровня изучения (ПРб):

## Планируемые результаты освоения дисциплины

Код и наименование формируемых компетенций	Общие	Дисциплинарные (предметные)
<b>ОК 02</b> <b>ОК 03</b> <b>ОК 05</b> <b>ОК 06</b> <b>ОК 09</b>	Познавательные универсальные учебные действия (формирование собственной образовательной стратегии, сознательное формирование образовательного запроса)	<p><b>ОК 02</b> Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности</p> <p><b>ОК 03</b> Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.</p> <p><b>ОК 05</b> Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.</p> <p><b>ОК 06</b> Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.</p> <p><b>ОК 09</b> Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности</p>
<b>ОК 02</b> <b>ОК 03</b> <b>ОК 05</b> <b>ОК 06</b> <b>ОК 09</b>	Коммуникативные универсальные учебные действия (коллективная и индивидуальная деятельность для решения учебных, познавательных, исследовательских, проектных, профессиональных задач)	<p><b>ОК 02</b> Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности</p> <p><b>ОК 03</b> Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.</p> <p><b>ОК 05</b> Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.</p> <p><b>ОК 06</b> Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.</p> <p><b>ОК 09</b> Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности</p>



<b>ОК 02</b> <b>ОК 03</b> <b>ОК 05</b> <b>ОК 06</b> <b>ОК 09</b>	Регулятивные универсальные учебные действия (целеполагание, планирование, руководство, контроль, коррекция, построение индивидуальной образовательной траектории)	<b>ОК 02</b> Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности <b>ОК 03</b> Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие. <b>ОК 05</b> Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста. <b>ОК 06</b> Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей. <b>ОК 09</b> Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности
<b>ПК 1.6</b>		Диагностировать и устранять неисправности в работе оборудования с использованием принципиальных гидравлических, кинематических и электрических схем.
<b>ПК 2.1</b>		Подготавливать и выполнять работы по монтажу опор, фундаментов, компрессоров, аппаратов, трубопроводов, приборов, холодильных агрегатов.
<b>ПК 3.2</b>		Подготавливать и выполнять работы по монтажу, наладке, сдаче в эксплуатацию кондиционеров отечественного и импортного производства различных типов и назначения
<b>ПК 3.3</b>		Организовать и выполнять работы по монтажу, наладке, сдаче в эксплуатацию и техническому обслуживанию систем кондиционирования воздуха в организациях торговли и общественного питания.

## 2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы учебного предмета</b>	<b>78</b>
<b>Основное содержание</b>	<b>78</b>
в т. ч.:	
1	2
практические занятия	61
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>	<b>16</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	1
практические занятия	15
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>	<b>2</b>

### 3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем в часах	Формируемые компетенции	Направления воспитательной работы
Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека			2		
Основное содержание			1		
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	Содержание учебного материала		1		
	Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации.				
	1	Физическая культура как часть культуры общества и человека.			
Тема 1.2 Физическая культура в режиме трудового дня	Содержание учебного материала		1	ОК 02, ОК 03, ОК 05, ОК 06, ОК 09, ПК 1,6 ПК 2,1 ПК 3,2 ПК 3,3	Физическое направление
	Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики для работников товароведение и экспертиза качества потребительских товаров.				
	Профессионально ориентированное содержание		1		
	2	Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики для работников товароведение и экспертиза качества потребительских товаров.	1		
Раздел 2.					
Методико-практические занятия			15		
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для	Содержание учебного материала		2	ОК 02, ОК 03, ОК 05, ОК 06, ОК 09, ПК 1,6 ПК 2,1 ПК 3,2 ПК 3,3	Физическое направление
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения для работников товароведение и экспертиза качества потребительских товаров. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной				

различных форм организации занятий физической культурой	функциональной направленности для работников товароведение и экспертиза качества потребительских товаров.				
	Профессионально ориентированное содержание		2		
	3	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения для работников товароведение и экспертиза качества потребительских товаров.	1		
	4	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности для работников товароведение и экспертиза качества потребительских товаров.	1		
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Содержание учебного материала		2	ОК 02, ОК 03, ОК 05, ОК 06, ОК 09, ПК 1,6 ПК 2,1 ПК 3,2 ПК 3,3	Физическое направление
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений. Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».				
	Практические занятия		2		
	5	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	1		
	6	Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	1		
Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	Содержание учебного материала		1	ОК 02, ОК 03, ОК 05, ОК 06, ОК 09, ПК 1,6 ПК 2,1 ПК 3,2 ПК 3,3	Физическое направление
	Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности для работников товароведение и экспертиза качества потребительских товаров.				
	Профессионально ориентированное содержание		1		
	7	Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности для работников товароведение и экспертиза качества потребительских товаров.	1		
Тема 2.4. Составление и	Содержание учебного материала		2	ОК 02, ОК 03, ОК 05, ОК 06,	Физическое направление
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для				

проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессиональн о-ориентированны х задач	производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний для работников товароведение и экспертиза качества потребительских товаров. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально - прикладной физической подготовки для работников товароведение и экспертиза качества потребительских товаров.			ОК 09, ПК 1,6 ПК 2,1 ПК 3,2 ПК 3,3	
	Профессионально ориентированное содержание		2		
	8	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний для работников товароведение и экспертиза качества потребительских товаров.	1		
	9	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально - прикладной физической подготовки для работников товароведение и экспертиза качества потребительских товаров.	1		
Тема 2.5 Профессиональн о-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала		8	ОК 02, ОК 03, ОК 05, ОК 06, ОК 09, ПК 1,6 ПК 2,1 ПК 3,2 ПК 3,3	Физическое направление
	Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания для работников товароведение и экспертиза качества потребительских товаров. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики работников товароведение и экспертиза качества потребительских товаров. Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания для работников товароведение и экспертиза качества потребительских товаров. Упражнения ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности для работников товароведение и экспертиза качества потребительских товаров. Упражнения связанные на профилактику заболеваний для работников товароведение и экспертиза качества потребительских товаров. Упражнения связанные с учебной и производственной деятельностью для работников товароведение и экспертиза качества потребительских товаров.				
	Профессионально ориентированное содержание		8		

	10	Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания для работников товароведение и экспертиза качества потребительских товаров.	1		
	11	Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики работников товароведение и экспертиза качества потребительских товаров.	1		
	12	Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики работников товароведение и экспертиза качества потребительских товаров.	1		
	13	Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики работников товароведение и экспертиза качества потребительских товаров.	1		
	14	Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания для работников товароведение и экспертиза качества потребительских товаров.	1		
	15	Упражнения ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности для работников товароведение и экспертиза качества потребительских товаров.	1		
	16	Упражнения связанные на профилактику заболеваний для работников товароведение и экспертиза качества потребительских товаров.	1		
	17	Упражнения связанные с учебной и производственной деятельностью для работников товароведение и экспертиза качества потребительских товаров.	1		
Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	Содержание учебного материала		2	ОК 02, ОК 03, ОК 05, ОК 06, ОК 09, ПК 1,6 ПК 2,1 ПК 3,2 ПК 3,3	Физическое направление
	Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности для работников товароведение и экспертиза качества потребительских товаров. Развитие основных физических качеств для работников товароведение и экспертиза качества потребительских товаров.				

	Профессионально ориентированное содержание		2		
	18	Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности для работников товароведение и экспертиза качества потребительских товаров.	1		
	19	Развитие основных физических качеств для работников товароведение и экспертиза качества потребительских товаров.	1		
Раздел 3. Гимнастика			9		
Тема 3.1. Основная гимнастика	Содержание учебного материала		3	ОК 02, ОК 03, ОК 05, ОК 06, ОК 09, ПК 1,6 ПК 2,1 ПК 3,2 ПК 3,3	Физическое направление
	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, поднимание и переноска груза, прыжки.				
	Практические занятия		3		
	20	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.	1		
	21	Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах.	1		
	22	Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, поднимание и переноска груза, прыжки.	1		
Тема 3.2. Аэробика	Содержание учебного материала		2	ОК 02, ОК 03, ОК 05, ОК 06, ОК 09, ПК 1,6 ПК 2,1 ПК 3,2 ПК 3,3	Физическое направление
	Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике. Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно - сосудистой).				
	Практические занятия		2		

	23	Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике.	1		
	24	Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).	1		
Тема 3.3 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала		4	ОК 02, ОК 03, ОК 05, ОК 06, ОК 09, ПК 1,6 ПК 2,1 ПК 3,2 ПК 3,3	Физическое направление
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса. Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики мышц спины и живота. Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами.				
	Практические занятия		4		
	25	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса.	1		
	26	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики мышц спины и живота.	1		
	27	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики мышц ног с использованием собственного веса.	1		
	28	Выполнение упражнений со свободными весами	1		
Раздел 4. Спортивные игры			48		
Тема 4.1. Футбол	Содержание учебного материала		10	ОК 02, ОК 03, ОК 05, ОК 06, ОК 09, ПК 1,6 ПК 2,1 ПК 3,2 ПК 3,3	Физическое направление
	Техника безопасности на занятиях футболом. Правила игры и методика судейства. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой. Техника нападения и защиты. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника. Освоение - совершенствование приёмов тактики нападения. Освоение - совершенствование приёмов тактики защиты. Выполнение технико-				



	тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра).				
	Практические занятия		10		
	29	Техника безопасности на занятиях футболом.	1		
	30	Правила игры и методика судейства.	1		
	31	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема.	1		
	32	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.	1		
	33	Техника нападения и защиты	1		
	34	Дифференцированный зачет	1		
	35	Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника	1		
	36	Освоение - совершенствование приёмов тактики нападения	1		
	37	Освоение - совершенствование приёмов тактики защиты	1		
	38	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)	1		
Тема 4.2. Баскетбол	Содержание учебного материала		12	ОК 02, ОК 03, ОК 05, ОК 06, ОК 09, ПК 1,6 ПК 2,1 ПК 3,2 ПК 3,3	Физическое направление
	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Правила игры и методика судейства. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты.				

	Освоение и совершенствование приёмов тактики нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.				
	<b>Практические занятия</b>		<b>12</b>		
	<b>39</b>	Техника безопасности на занятиях баскетболом.	<b>1</b>		
	<b>40</b>	Правила игры и методика судейства.	<b>1</b>		
	<b>41</b>	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты.	<b>1</b>		
	<b>42</b>	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	<b>1</b>		
	<b>43</b>	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола.	<b>1</b>		
	<b>44</b>	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	<b>1</b>		
	<b>45</b>	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу.	<b>1</b>		
	<b>46</b>	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча	<b>1</b>		
	<b>47</b>	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча.	<b>1</b>		
	<b>48</b>	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты	<b>1</b>		
	<b>49</b>	Освоение и совершенствование приёмов тактики нападения	<b>1</b>		
<b>50</b>	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	<b>1</b>			
<b>Тема 4.3.</b> Волейбол	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>12</b>	ОК 02, ОК 03, ОК 05, ОК 06, ОК 09, ПК 1,6 ПК 2,1 ПК 3,2 ПК 3,3	Физическое направление
	Техника безопасности на занятиях волейболом. Правила игры и методика судейства. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: нападающий удар. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Освоение и совершенствование техники выполнения				

	приёмов игры: прием мяча снизу двумя руками. Освоение - совершенствование приёмов тактики нападения. Освоение - совершенствование приёмов тактики нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.				
	<b>Практические занятия</b>		<b>12</b>		
	<b>51</b>	Техника безопасности на занятиях волейболом.	<b>1</b>		
	<b>52</b>	Правила игры и методика судейства.	<b>1</b>		
	<b>53</b>	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения.	<b>1</b>		
	<b>54</b>	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.	<b>1</b>		
	<b>55</b>	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками.	<b>1</b>		
	<b>56</b>	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.	<b>1</b>		
	<b>57</b>	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: нападающий удар.	<b>1</b>		
	<b>58</b>	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.	<b>1</b>		
	<b>59</b>	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: прием мяча снизу двумя руками.	<b>1</b>		
	<b>60</b>	Освоение - совершенствование приёмов тактики нападения.	<b>1</b>		
	<b>61</b>	Освоение - совершенствование приёмов тактики защиты	<b>1</b>		
	<b>62</b>	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	<b>1</b>		
<b>Тема 4.4</b> Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	ОК 02, ОК 03, ОК 05, ОК 06, ОК 09, ПК 1,6 ПК 2,1 ПК 3,2 ПК 3,3	Физическое направление
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Развитие физических способностей средствами игры «Вышибалы».				
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>		
	<b>63</b>	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Развитие физических способностей средствами игры «Вышибалы»	<b>1</b>		
	<b>64</b>	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Развитие физических способностей средствами игры «Вышибалы»	<b>1</b>		
<b>Тема 4.5</b> Лёгкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>14</b>	ОК 02, ОК 03, ОК 05, ОК 06,	Физическое направление
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого				

	старта. Техника бега низкого старта. Техника стартового разгона. Техника финиширования. Техника бега 100 м. Техника бега по прямой с различной скоростью. Совершенствование техники равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Совершенствование техники эстафетного бега 4*100 м. Совершенствование техники эстафетного бега 4*400 м. Совершенствование техники бега по прямой с различной скоростью. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.			ОК 09, ПК 1,6 ПК 2,1 ПК 3,2 ПК 3,3	
	<b>Практические занятия</b>		<b>14</b>		
	<b>65</b>	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	<b>1</b>		
	<b>66</b>	Техника бега высокого старта.	<b>1</b>		
	<b>67</b>	Техника бега низкого старта.	<b>1</b>		
	<b>68</b>	Техника стартового разгона	<b>1</b>		
	<b>69</b>	Техника финиширования	<b>1</b>		
	<b>70</b>	Техника бега 100 м	<b>1</b>		
	<b>71</b>	Техника бега по прямой с различной скоростью	<b>1</b>		
	<b>72</b>	Совершенствование техники равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)	<b>1</b>		
	<b>73</b>	Совершенствование техники эстафетного бега 4*100 м.	<b>1</b>		
	<b>74</b>	Совершенствование техники эстафетного бега 4*400 м	<b>1</b>		
	<b>75</b>	Совершенствование техники бега по прямой с различной скоростью	<b>1</b>		
	<b>76</b>	Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики	<b>1</b>		
	<b>77</b>	Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	<b>1</b>		
	<b>78</b>	<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>1</b>		
		<b>Всего</b>	<b>78</b>		

## **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **4.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы учебного предмета требует наличия учебного кабинета – спортивный зал.

Оборудование учебного кабинета:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки, маты гимнастические, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, гимнастические скакалки, секундомеры.

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

### **Информационное обеспечение обучения**

#### **Основные 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, 2018. — 493 с.
2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с

#### **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.

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Общая/ профессиональная компетенция	Тип оценочных мероприятий
<p>ОК 02 Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности</p> <p>ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.</p> <p>ОК 05 Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.</p> <p>ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.</p> <p>ОК 09 Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности</p>	<p>тестирование (теоретическое)</p> <p>оценка результатов выполнения практической работы</p> <p>экспертное наблюдение выполнения практических работ на методико-практических занятиях</p> <p>экспертное наблюдение выполнения технических приемов и двигательных действия базовых видов спорта на учебно-тренировочных занятиях, в том числе в игровой и соревновательной деятельности</p>
<p>ПК 1.6 Диагностировать и устранять неисправности в работе оборудования с использованием принципиальных гидравлических, кинематических и электрических схем.</p> <p>ПК 2.1 Подготавливать и выполнять работы по монтажу опор, фундаментов, компрессоров, аппаратов, трубопроводов, приборов, холодильных агрегатов.</p> <p>ПК 3.2 Подготавливать и выполнять работы по монтажу, наладке, сдаче в эксплуатацию кондиционеров отечественного и импортного производства различных типов и назначения</p> <p>ПК 3.3 Организовать и выполнять работы по монтажу, наладке, сдаче в эксплуатацию и техническому обслуживанию систем кондиционирования воздуха в организациях торговли и общественного питания.</p>	

**Преемственность образовательных результатов ФГОС СОО (предметных)  
с образовательными результатами ФГОС СПО**

Наименование общеобразовательных дисциплин с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР	Наименование профессиональных модулей (МДК) с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР	Наименование предметных результатов ФГОС СОО, имеющих взаимосвязь с ОР ФГОС СПО	Наименование разделов/тем и рабочей программе по предмету
<p><b>ОП.09.</b> Безопасность жизнедеятельности.</p> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ориентироваться в перечне военно-учетных специальностей и самостоятельно определять среди них родственные полученной специальности;</li> <li>- применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной специальностью;</li> <li>- оказывать первую помощь пострадавшим;</li> </ul> <p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации;</li> <li>- область применения получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы;</li> <li>- порядок и правила</li> </ul>	<p><b>ПМ01.</b> Управление ассортиментом товаров</p> <p><b>МДК.01.01.</b> Основы управления ассортиментом товаров</p> <p><b>ПК1.1.</b> Выявлять потребность в товарах.</p> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- распознавать товары по ассортиментной принадлежности;</li> <li>- формировать торговый ассортимент по результатам анализа потребности в товарах;</li> <li>- соблюдать санитарно-эпидемиологические требования к торговым организациям и их персоналу, товарам, окружающей среде;</li> <li>- соблюдать требования техники безопасности и охраны труда;</li> </ul> <p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ассортимент товаров однородных групп определенного класса, их потребительские</li> </ul>	<p><b>Прб01.</b> 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><b>Прб04.</b> Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p> <p><b>Прб05.</b></p>	<p><b>Тема 1.</b> Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»</p> <p><b>Тема 2.</b> Легкая атлетика</p> <p><b>Тема 3.</b> Атлетическая гимнастика</p> <p><b>Тема 4.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка.</p> <p><b>Тема 5.</b> Основная гимнастика</p> <p><b>Тема 6.</b> Волейбол</p> <p><b>Тема 7.</b> Баскетбол</p> <p><b>Тема 8.</b> Футбол</p>



<p>оказания первой помощи пострадавшим.</p>	<p>свойства; - основные мероприятия по предупреждению повреждения и порчи товаров;</p> <p><b>ПМ.02</b> Организация и проведение экспертизы и оценки качества товаров <b>МДК.02.01.</b> Оценка качества товаров и основы экспертизы <b>ПК 2.2.</b> Организовывать и проводить оценку качества товаров. <b>уметь:</b> - проводить оценку качества различными методами (органолептически и инструментально); - определять градации качества; <b>знать:</b> - правила отбора проб и выборок из товарных партий; - градации качества;</p> <p><b>ПМ.03</b> Организация работ в подразделении организации <b>МДК.03.01.</b> Управление структурным подразделением организации <b>ПК 3.3.</b> Организовывать работу трудового коллектива. <b>уметь:</b> - организовать работу коллектива исполнителей; <b>знать:</b> - основные приемы организации работы</p>	<p>Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	
---	---	--	--

	исполнителей;		
--	---------------	--	--

