



Автономная некоммерческая профессиональная образовательная  
организация «Многопрофильная Академия непрерывного образования»  
АНПОО «МАНО»  
Колледж

ПРИНЯТО

Решением Педагогического  
совета АНПОО «МАНО»

Протокол № *01-01/2-1 от*

*02.02.2026 г.*



УТВЕРЖДАЮ

Ректор АНПОО «МАНО»

В.И. Гам

*02 февраля 20 26 г.*

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по дисциплине  
**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
Специальность 38.02.08 Торговое дело  
Квалификация: Специалист торгового дела  
Заочная форма обучения

Омск, 2026

Программа учебной дисциплины **СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 38.02.08 Торговое дело, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 июля 2023 г. № 548.

Организация-разработчик: АНПОО «Многопрофильная Академия непрерывного образования».

Разработчик: Дьякова Л.Н., преподаватель.

## СОДЕРЖАНИЕ

|  | стр.      |
|--|-----------|
| <b>1. ПАСПОРТ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>             | <b>4</b>  |
| <b>2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>        | <b>5</b>  |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>            | <b>16</b> |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>  | <b>17</b> |
| <b>5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ</b> | <b>20</b> |

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 06, ОК 08.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| Код ПК, ОК | Умения  | Знания   |
|------------|---|--|
| ОК 04      | Организовывать работу коллектива и команды  | Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности   |
| ОК 06      | Описывать значимость своей специальности  | Сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по специальности  |
| ОК 08      | Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности | Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения |

## **2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

| <b>Вид учебной работы</b>                                  | <b><i>Объем в часах</i></b> |
|--|-----------------------------|
| <b>Объем образовательной программы дисциплины</b>          | <i>144</i>                  |
| <b>в т. ч.:</b>  |                             |
| теоретическое обучение                                     | <i>6</i>                    |
| практические занятия                                       | <i>8</i>                    |
| Самостоятельная работа обучающегося                        | <i>126</i>                  |
| <b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b> | <i>4</i>                    |

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

| Наименование разделов и тем              | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся  | Объем, акад. ч.<br>/ в том числе в<br>форме<br>практической<br>подготовки,<br>акад. ч. | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|--|---|--|---|
| 1  | 2   | 3  | 4   |
| Раздел 1. Лёгкая атлетика                |   |  |   |
| Тема 1. Средства физической культуры     | Содержание учебного материала   |  | ОК 04, 06, 08   |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности.              | 2  |   |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Зоны риска физического здоровья воспитателя.   | 2  |   |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Средства профилактики перенапряжения, стресса  | 2  |   |
| Тема 2. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики | Содержание учебного материала   |  | ОК 04, 06, 08   |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики. Бег по пересечённой местности. Совершенствование техники специально беговых упражнений. | 4  |   |
|  | Содержание учебного материала   |  | ОК 04, 06, 08   |

|  |   |   |               |
|--|---|---|---------------|
| Тема 3. Бег на короткие дистанции          | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Бег на короткие дистанции. Старт из разных И.п. Совершенствование техники выполнения специально беговых упражнений. Развитие скоростных качеств. Бег 100 метров   | 4 |               |
| Тема 4. Прыжки в длину с разбега           | Содержание учебного материала   |   | ОК 04, 06, 08 |
|  | <b>Практическое занятие.</b> Отработка техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение подводящих упражнений  | 2 |               |
| Тема 5. Метание мяча                       | Содержание учебного материала   |   | ОК 04, 06, 08 |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Совершенствование техники метания малого мяча. Метание небольших предметов до 80-100 гр. на дальность. Метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Метание мяча с места в цель и с разбега на дальность. | 4 |               |
| Тема 6. Спортивная ходьба                  | Содержание учебного материала   |   | ОК 04, 06, 08 |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Упражнения, способствующие овладению техникой спортивной ходьбы. Прохождение дистанции 400 м.   | 4 |               |
| Тема 7. Эстафетный бег                     | Содержание учебного материала   |   | ОК 04, 06, 08 |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафета 4x100 м. Бег в командах   | 4 |               |
| Тема 8. Бег на средние и длинные дистанции | Содержание учебного материала   |   | ОК 04, 06, 08 |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Упражнения, способствующие овладению техникой бега на средние дистанции. Совершенствование техники высокого старта. Бег с высокого старта и финиширование. Бег 1000 метров на время                             | 4 |               |

|  |  |    |               |
|--|--|----|---------------|
| Тема 9.<br>Подвижные игры с<br>элементами лёгкой<br>атлетики | Содержание учебного материала  |    | ОК 04, 06, 08 |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подвижные игры с элементами бега, прыжками и эстафеты. Организация и проведение подвижных игр  | 4  |               |
| <b>Всего</b>   |  | 36 |               |
| Раздел 2. Спортивные игры (Баскетбол.)                       |  |    |               |
| Тема 10.<br>Передвижение,<br>остановки,<br>повороты          | Содержание учебного материала  |    | ОК 04, 06, 08 |
|  | <b>Лекция.</b> Перемещение в стойке, остановка, повороты, ускорение. Овладение комбинациями передвижений. Передвижение в нападении и в защите  | 2  |               |
| Тема 11. Передачи<br>мяча                                    | Содержание учебного материала  |    | ОК 04, 06, 08 |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Освоение передачи мяча отскоком от площадки, от груди, из – за головы, от плеча на месте и в движении. Овладение передачей мяча правой, левой рукой снизу.   | 4  |               |
| Тема 12. Ведения<br>мяча                                     | Содержание учебного материала  |    | ОК 04, 06, 08 |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Совершенствование техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойках левой, правой рукой с изменением направления движения и скорости с сопротивлением и без сопротивления защитника, с изменением высоты отскока. | 4  |               |
|  | Содержание учебного материала  |    | ОК 04, 06, 08 |

|   |   |   |               |
|---|---|---|---------------|
| Тема 13. Бросок в корзину                               | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении после ловли и ведения. Освоение техники штрафного броска. Действия защитников при штрафных бросках и разыгрывании спорных мячей.   | 4 |               |
| Тема 14. Индивидуальные, групповые и командные действия | Содержание учебного материала   |   | ОК 04, 06, 08 |
|   | <b>Практическое занятие.</b> Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите. Овладение личной защиты на своей половине площадки и по всей площадке. Двухсторонняя игра.                                | 2 |               |
| Раздел 3. Лыжная подготовка                             |   |   |               |
| Тема 15. Строевые упражнения с лыжами                   | Содержание учебного материала   |   | ОК 04, 06, 08 |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Строевые упражнения с лыжами. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Поворот переступанием вокруг носков лыж. Поворот махом на два счета, прыжком.   | 4 |               |
| Тема 16. Классические хода                              | Содержание учебного материала   |   | ОК 04, 06, 08 |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Освоение техники классических ходов: скользящего шага, попеременного двухшажного хода; одновременных ходов: одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного хода. | 4 |               |
| Тема 17. Переходы с хода на ход в классических ходах    | Содержание учебного материала   |   | ОК 04, 06, 08 |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные хода. Освоение перехода с попеременного  | 4 |               |

|   |  |    |               |
|---|--|----|---------------|
|   | двухшажного хода на одновременные ходы: одновременно -одношажный, одновременно двухшажный, бесшажный ход.  |    |               |
| Тема 18.<br>Преодоление препятствий и подъемов в гору.<br>Торможение. | Содержание учебного материала  |    | ОК 04, 06, 08 |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Совершенствование техники передвижения на лыжах, преодоления препятствий. Подъем в гору: скользящим ходом, ступающим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой». Совершенствование техники торможения | 4  |               |
| Тема 19.<br>Проведение соревнований по лыжным гонкам                  | Содержание учебного материала  |    | ОК 04, 06, 08 |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Проведения соревнований по лыжным гонкам в группе на дистанцию 2-5км.  | 4  |               |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Прохождение дистанции 2 км. На лыжах без учета времени   | 2  |               |
| <b>Промежуточная аттестация (4 семестр)</b>                           |  | 2  |               |
| <b>Всего</b>  |  | 40 |               |
| <b>Раздел 4. Гимнастика</b>   |  |    |               |
| Тема 20.<br>Физические упражнения                                     | Содержание учебного материала  |    | ОК 04, 06, 08 |
|   | <b>Лекция.</b> ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой с предметами и без предметов.   | 2  |               |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление комплексов упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками. Выполнение комплексов гимнастических упражнений на различные группы мышц.                                   | 4  |               |

|   |  |   |               |
|---|--|---|---------------|
| Тема 21.<br>Современные<br>оздоровительные<br>виды гимнастики | Содержание учебного материала  |   | ОК 04, 06, 08 |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Освоение комплексов танцевальной аэробики, освоение комплексов атлетической гимнастики с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.  | 2 |               |
| Тема 22.<br>Акробатика  | Содержание учебного материала  |   | ОК 04, 06, 08 |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок вперед, стойка на лопатках, «мостик» из положения стоя с помощью и самостоятельно. Выполнение комбинации из нескольких элементов. | 4 |               |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Оценка техники выполнения акробатической комбинации из 6-8 элементов   | 2 |               |
| Раздел 5. Лёгкая атлетика                                     |  |   |               |
| Тема 23. Бег на<br>короткие<br>дистанции                      | Содержание учебного материала  |   | ОК 04, 06, 08 |
|   | <b>Практическое занятие.</b> Бег на короткие дистанции 100 – 200 м.  | 2 |               |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции 100 – 200 м. Низкий старт, старт из разных И. П.. Старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиш. Отработка всех этапов бега.   | 4 |               |
| Тема 24.<br>Кроссовая<br>подготовка                           | Содержание учебного материала  |   | ОК 04, 06, 08 |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение спец. беговых упражнений, совершенствование техники бега на выносливость, развитие общей выносливости   | 2 |               |

|                                      |   |    |               |
|--------------------------------------|---|----|---------------|
| Тема 25. Прыжки в длину.             | Содержание учебного материала   |    | ОК 04, 06, 08 |
|                                      | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой прыжка в длину с разбега.  | 4  |               |
| Тема 26. Эстафетный бег              | Содержание учебного материала   |    | ОК 04, 06, 08 |
|                                      | <b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Совершенствование техники эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Передача эстафетной палочки на месте и в движении   | 4  |               |
| Тема 27. Подвижные игры и эстафеты   | Содержание учебного материала   |    | ОК 04, 06, 08 |
|                                      | <b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Игры преимущественно с бегом: «К своим флажкам», «Гуси-лебеди», «Два Мороза», «Команда быстроногих», «Вызов номеров». Игры преимущественно с прыжками: «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде», «Волк во рву», эстафета. Бег 100 метров | 4  |               |
| <b>Всего (5 семестр)</b>             |   | 34 |               |
| Раздел 6. Лыжная подготовка          |   |    |               |
| Тема 28. Попеременный двухшажный ход | Содержание учебного материала   |    | ОК 04, 06, 08 |
|                                      | <b>Практическое занятие.</b> Совершенствование техники строевых упражнений с лыжами. Повороты на месте: махом правой наружу, махом левой наружу, поворот прыжком. Совершенствование техники скользящего шага, попеременного двухшажного хода. Работа рук на месте и в движении.     | 2  |               |
|                                      | Содержание учебного материала   |    | ОК 04, 06, 08 |

|   |  |   |               |
|---|--|---|---------------|
| Тема 29.<br>Одновременные ходы                                    | <b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Передвижение на лыжах. Одновременные ходы: бесшажный, одновременно - одношажный, одновременно - двухшажный ход. Имитация на месте и в движении одновременного бесшажного хода, одновременно - одношажного, одновременно – двухшажного хода. | 2 |               |
| Тема 30. Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный | Содержание учебного материала  |   | ОК 04, 06, 08 |
|   | <b>Лекция.</b> Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный ход и переход с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы: одновременно одношажный, одновременно двухшажный, бесшажный ход.   | 2 |               |
| Тема 31.<br>Подвижные игры и эстафеты на лыжах.                   | Содержание учебного материала  |   | ОК 04, 06, 08 |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Передвижение на лыжах классическими и коньковыми ходами по пересечённой местности 2-5 км. Проведение подвижных игр с элементами лыжной подготовки. Подвижные игры: «Нарисуй солнышко», «Накаты», «Сороконожки», «Команда быстроногих».      | 4 |               |
| Раздел 7. Спортивные игры (Волейбол)                              |  |   |               |
| Тема 32. Техника передвижения волейболиста.                       | Содержание учебного материала  |   | ОК 04, 06, 08 |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений. Выполнение перемещений с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов. Упражнения в парах, в тройке.  | 2 |               |
| Тема 33. Прием и передача мяча.                                   | Содержание учебного материала  |   | ОК 04, 06, 08 |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: верхняя и нижняя передача мяча и прием. Подготовительные упражнения. Подводящие упражнения.   | 2 |               |

|   |  |   |               |
|---|--|---|---------------|
|   | Специальные упражнения. Передачи в парах на месте. Упражнения во встречных колоннах.   |   |               |
| Тема 34. Подача мяча                            | Содержание учебного материала  |   | ОК 04, 06, 08 |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам). | 2 |               |
| Тема 35. Техника игры в волейбол                | Содержание учебного материала  |   | ОК 04, 06, 08 |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам). | 2 |               |
| Тема 36. Двухсторонняя игра.                    | Содержание учебного материала  |   | ОК 04, 06, 08 |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Двухсторонняя игра: правила судейства, судейские жесты.   | 2 |               |
| Тема 37. Подвижные игры с элементами волейбола. | Содержание учебного материала  |   | ОК 04, 06, 08 |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игры, способствующие совершенствованию навыков передачи мяча: «Эстафеты у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч среднему».              | 2 |               |
| Раздел 8. Легкая атлетика                       |  |   |               |
| Тема 38. Бег на короткие дистанции.             | Содержание учебного материала  |   | ОК 04, 06, 08 |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой бега на короткие дистанции. Бег с низкого старта по прямой.  | 4 |               |

|                                   |  |     |               |
|-----------------------------------|--|-----|---------------|
|                                   | Бег по повороту, бег с низкого старта по повороту, ускорение в конце поворота с переходом к бегу по прямой. Финиширование.   |     |               |
| Тема 39. Бег на длинные дистанции | Содержание учебного материала  |     | ОК 04, 06, 08 |
|                                   | <b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой бега на длинные дистанции. Бег со средней скоростью с сохранением правильности осанки и работы рук. Бег по повороту с выбеганием на прямую, вбегание с прямой в круг, бег по виражу 3-4 раза. 4.Бег с высокого старта.   | 2   |               |
|                                   | <b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Совершенствование техники челночного бега. Проведение подвижных игр и эстафет на занятиях легкой атлетикой. Игры с бегом: «Рывок за мячом», «Сумей догнать», «Наступления», «Гонка с выбыванием». Игры с прыжками: «Челнок», «Кто выше?», «Перемена мест». Игры с метанием: «Пушкاري», «От щита в поле», «Мяч через сетку». | 4   |               |
| Дифференцированный зачет          |  | 2   |               |
| Всего:                            |  | 144 |               |

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

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

Универсального спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий. Спортивное оборудование: баскетбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны, снаряды для метания, специально – оборудованные секторы для прыжков и метаний, спортивный инвентарь для выполнения общеразвивающих упражнений с предметами (набивные мячи, гантели, тренажеры, экспандеры, обручи, скакалки, мячи и др.), шведская стенка, гимнастические скамейки, гимнастические маты, лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, и.т.п.). Технические средства обучения: музыкальный центр с колонками.

#### **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. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233> (дата обращения: 20.06.2022).

2. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006>

3. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/497734> (дата обращения: 20.06.2022).

4. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849> (дата обращения: 20.06.2022).

### 3.2.2. Дополнительные источники

1. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] : пресс-служба Министерства спорта Российской Федерации. - Текстовые дан.и фот. - Режим доступа: [https://www.minsport.gov.ru/.](https://www.minsport.gov.ru/), свободный (дата обращения: 19.11.2018).
2. ФизкультУРА [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. - Режим доступа: [http://www.fizkult-ura.ru/.](http://www.fizkult-ura.ru/), свободный (дата обращения: 19.11.2018).
3. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. – Режим доступа: [https:// www.olympic.ru/.](https://www.olympic.ru/), свободный (дата обращения: 19.11.2018).
4. Социальная сеть работников образования nsportal.ru [Электронный ресурс]. – Текстовые дан.видео и фот. - Режим доступа: [https:// www. nsportal.ru/.](https://www.nsportal.ru/), (дата обращения: 19.11.2018).

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| <i>Результаты обучения</i>  | <i>Критерии оценки</i>   | <i>Методы оценки</i>  |
|---|--|---|
| <i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i>  |  |   |
| Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности<br><br>Сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей;<br><br>значимость профессиональной деятельности по специальности<br><br>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br><br>основы здорового образа жизни;<br><br>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;<br><br>средства профилактики перенапряжения | Проявляет лидерские качества и/или умеет работать в команде<br><br>Принимает участие в работе волонтерских, спортивных, патриотически направленных мероприятиях колледжа и/или региона<br><br>Проявляет трудолюбие, физическую подготовку при выполнении трудовых обязанностей;<br><br>Знает основные принципы ЗОЖ и соблюдает их<br><br>Знает требования к физической подготовке специалиста торгового дела<br><br>Знает способы расслабления, снятия | Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе:<br><br>-письменных/ устных ответов;<br><br>-тестирования.<br><br>Дифференцированный зачет |

|  |   |   |
|--|---|---|
|  | физического напряжения при выполнении трудовых функций  |   |
| <i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i>   |   |   |
| <p>Организовывать работу коллектива и команды;</p> <p>Описывать значимость своей специальности;</p> <p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности</p> | <p>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</p> <p>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</p> <p>на входе – начало учебного года, семестра;</p> <p>на выходе – в конце учебного года, семестра, освоения темы программы.</p> <p>Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/профессий</p> | <p>Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на практических занятиях;</li> <li>- при ведении календаря самонаблюдения;</li> <li>- при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха;</li> </ul> <p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину);</li> </ul> <p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техники базовых элементов,</li> <li>-техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование),</li> <li>-техничко-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм,</li> <li>-выполнения студентом функций судьи.</li> </ul> <p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств;</li> <li>-самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия</li> </ul> |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | <p>ППФП с элементами гимнастики;<br/>-техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.</p> <p>Дифференцированный зачет.</p> |
|--|--|--|

**5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ**

|  |              |
|--|--------------|
| № изменения, дата изменения; № страницы с изменением |              |
| <b>БЫЛО</b>  | <b>СТАЛО</b> |
| Основание:<br><br>Подпись лица внесшего изменения    |              |