

Министерство образования, науки и молодежи Республики Крым  
Алуштинский филиал Государственного бюджетного профессионального  
образовательного учреждения Республики Крым  
«Романовский колледж индустрии гостеприимства»

---

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий Алуштинским филиалом ГБПОУ РК  
«Романовский колледж индустрии гостеприимства»

\_\_\_\_\_ А. Р. Балабанова

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ООП. 12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

профессия:

38.01.02 ПРОДАВЕЦ, КОНТРОЛЕР-КАССИР



г. Алушта, 2023

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура», рассмотренной на заседании Педагогического совета ФГБОУ ДПО ИРПО Протокол № 13 от «29» сентября 2022 г., утвержденной на заседании Совета по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов среднего профессионального образования Протокол № 14 от «30» ноября 2022 г.; Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии: 38.01.02 Продавец, контролер-кассир, входящей в укрупненную группу 38.00.00 Экономика и управление.

Организация-разработчик: Алуштинский филиал Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Республики Крым «Романовский колледж индустрии гостеприимства»

Разработчик: Петухов В. Л., преподаватель АФ ГБПОУ РК «РКИГ»

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» рассмотрена на заседании ЦМК общеобразовательных дисциплин Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.  
Председатель ЦМК \_\_\_\_\_ Е. Н. Криворучко

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» рекомендована методическим советом АФ ГБПОУ РК «РКИГ» при реализации основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 38.01.02 Продавец, контролер-кассир

Протокол №\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.  
Методист \_\_\_\_\_ С. И. Крамар

## СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины	4
2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины	11
3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины	21
4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины	22

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## **1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО в соответствии с ФГОС по профессии 38.01.02 Продавец, контролер-кассир.

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

### **1.2.1. Цель общеобразовательной дисциплины**

Цели дисциплины «Физическая культура»: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально-культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

### **1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО**

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК.

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 02. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности,</li> </ul> <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul> <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь 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);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> </ul>

	<p>находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике;</li> </ul>	
<p>ОК 06. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> <li>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</li> <li>б) совместная деятельность: <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физической 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);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> </ul>

	<p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека;</li> </ul>	
--	--	--

<b>Код ПК</b>	<b>Расшифровка</b>
ПК 1.2	Осуществлять подготовку, размещение товаров в торговом зале и выкладку на торгово-технологическом оборудовании.
ПК 1.3	Обслуживать покупателей и предоставлять достоверную информацию о качестве, потребительских свойствах товаров, требованиях безопасности их эксплуатации.
ПК 2.1	Осуществлять приемку товаров и контроль за наличием необходимых сопроводительных документов на поступившие товары
ПК 2.2	Осуществлять подготовку товаров к продаже, размещение и выкладку.
ПК 2.3	Обслуживать покупателей, консультировать их о пищевой ценности, вкусовых особенностях и свойствах отдельных продовольственных товаров

Освоение дисциплины обеспечивает достижение обучающимися следующих личностных результатов реализации программы воспитания:

<b>ЛР №</b>	<b>Расшифровка</b>
ЛР 1	Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.
ЛР 2	Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.
ЛР 3	Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.
ЛР 4	Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионально конструктивного «цифрового следа».
ЛР 5	Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.

ЛР 6	Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.
ЛР 7	Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.
ЛР 8	Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.
ЛР 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.
ЛР 10	Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.
ЛР 11	Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.
ЛР 12	Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.
ЛР 13	Способный в цифровой среде использовать различные цифровые средства, позволяющие во взаимодействии с другими людьми достигать поставленных целей; стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».
ЛР 14	Способный ставить перед собой цели под возникающие жизненные задачи, подбирать способы решения и средства развития, в том числе с использованием цифровых средств; содействующий поддержанию престижа своей профессии и образовательной организации.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы дисциплины</b>	<b>146</b>
в том числе	
<b>1. Основное содержание</b>	
теоретическое обучение	18
практические занятия	84
зачет	2
<b>2. Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля), в том числе</b>	
теоретическое обучение	8
практические занятия	32
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>	<b>2</b>

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), практические занятия, прикладной модуль	Объем часов	Домашнее задание	Формируемые компетенции
1	2	3		4
<b>1 семестр</b>				
<b>Раздел № 1</b>		<b>26</b>		ОК 02, ОК 04
<b>Физическая культура, как часть культуры общества и человека</b>				
<b>Основное содержание</b>		<b>18</b>		
<b>Тема 1.1</b> Современное состояние физической культуры и спорта	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>5</b>		ОК 02, ОК 04
	1. Введение. Содержание учебного материала. Техника безопасности и охрана труда	1	О. 1 с. 3 - 5	
	2. Физическая культура как часть культуры общества и человека	1	О. 1 с. 7 - 14	
	3. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития	1	О. 1 с. 15 - 18	
	4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1	О. 1 с. 19 - 23	
	5. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО	1	О. 1 с. 25 - 34	
<b>Тема 1.2</b> Здоровье и здоровый образ жизни	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>7</b>		ОК 02, ОК 04
	6. Понятие «здоровье». Факторы, определяющие здоровье.	1	О. 1 с. 203 - 213	
	7. Психосоматические заболевания. Профессиональные заболевания	1	О. 1 с. 213 - 271	
	8. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек	1	О. 1 с. 20 - 22	
	9. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: оптимальный двигательный режим, рациональное питание	1	О. 1 с. 22 - 25	
	10. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж	1	О. 1 с. 194 - 198	
	11. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся	1	О. 1 с. 131 - 132	

	12. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека	1	О. 1 с. 51 - 60	
<b>Тема 1.3</b> Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		ОК 02, ОК 04
	13. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья	1	О. 1 с. 62 - 78	
	14. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность	1	О. 1 с. 79 - 113	
<b>Тема 1.4</b> Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>		ОК 02, ОК 04
	15. Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности	1	О. 1 с. 168 - 169	
	16. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Основные принципы построения самостоятельных занятий.	1	О. 1 с. 172 - 175	
	17. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля	1	О. 1 с. 175 - 180	
	18. Физические качества, средства их совершенствования	1	О. 1 с. 116 - 122	
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>		<b>8</b>		ОК 02, ОК 04, ПК 1.2 – 1.3, ПК 2.1 – 2.3
<b>Тема 1.5</b> Физическая культура в режиме трудового дня	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>		ОК 02, ОК 04, ПК 1.2 ПК 1.3 ПК 2.1 ПК 2.2 ПК 2.3
	19. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности	1	О. 1 с. 42 - 43	
	20. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления	1	О. 1 с. 123 - 127	
	21. Составление профессиограммы	1	О. 1 с. 46 - 50	
	22. Определение принадлежности выбранной профессии к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики	1	О. 1 с. 187 - 192	
<b>Тема 1.6</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>		ОК 02, ОК 04,

Профессионально-прикладная физическая подготовка	23. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», ее задачи профессионально-прикладной физической подготовки	1	О. 1 с. 42 - 46	ПК 1.2 ПК 1.3 ПК 2.1 ПК 2.2 ПК 2.3
	24. Средства профессионально-прикладной физической подготовки	1	О. 1 с. 65 - 104	
	25. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии	1	О. 1 с. 46 - 51	
	26. Определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств	1	О. 1 с. 42 - 46	
<b>Раздел № 2 Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>		<b>116</b>		ОК 02, ОК 04, ПК 1.2 – 1.3, ПК 2.1 – 2.3
<b>Методико-практические занятия</b>		<b>32</b>		
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>		<b>32</b>		
<b>Тема 2.1</b> Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>		ОК 02, ОК 04, ПК 1.2 ПК 1.3 ПК 2.1 ПК 2.2 ПК 2.3
	<b>Практические занятия</b>	4		
	27. Составление и проведение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз	1	О. 1 с. 181 - 186	
	28. Составление и проведение комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения	1	О. 1 с. 213 - 225	
	29. Составление и проведение комплексов упражнений различной функциональной направленности	1	О. 1 с. 151 - 154	
	30. Составление и проведение комплексов упражнений различной функциональной направленности	1	О. 1 с. 175 - 181	
<b>Тема 2.2</b> Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>		ОК 02, ОК 04, ПК 1.2 ПК 1.3 ПК 2.1 ПК 2.2 ПК 2.3
	<b>Практические занятия</b>	4		
	31. Составление и проведение комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	1	О. 1 с. 65 - 104	
	32. Составление и проведение комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	1	О. 1 с. 65 - 104	
	33. Составление планов-конспектов и выполнение самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	1		

	34. Составление планов-конспектов и выполнение самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	1		
<b>2 семестр</b>				
<b>Тема 2.3</b> Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>		ОК 02, ОК 04, ПК 1.2 ПК 1.3 ПК 2.1 ПК 2.2 ПК 2.3
	<b>Практические занятия</b>	4		
	35. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	1	О. 1 с. 51 - 62	
	36. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	1	О. 1 с. 51 - 62	
	37. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	1	О. 1 с. 51 - 62	
	38. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	1	О. 1 с. 51 - 62	
<b>Тема 2.4.</b> Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>		ОК 02, ОК 04, ОК 08, ПК 1.2 ПК 1.3 ПК 2.1 ПК 2.2 ПК 2.3
	<b>Практические занятия</b>	4		
	39. Составление и проведение комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний	1	О. 1 с. 42 - 51	
	40. Составление и проведение комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний	1	О. 1 с. 42 - 51	
	41. Составление и проведение комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки	1	О. 1 с. 42 - 51	
	42. Составление и проведение комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки	1	О. 1 с. 42 - 51	
<b>Тема 2.5</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>		ОК 02, ОК 04, ПК 1.2 ПК 1.3 ПК 2.1 ПК 2.2 ПК 2.3
	<b>Практические занятия</b>	16		
	43. Характеристика профессиональной деятельности	1	О. 1 с. 43 - 61	
	44. Характеристика профессиональной деятельности	1	О. 1 с. 43 - 61	
	45. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики	1	О. 1 с. 187 - 191	

	46. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики	1	О. 1 с. 187 - 191	
	47. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики	1	О. 1 с. 187 - 191	
	48. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики	1	О. 1 с. 187 - 191	
	49. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики	1	О. 1 с. 187 - 191	
	50. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики	1	О. 1 с. 187 - 192	
	51. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики	1	О. 1 с. 187 - 192	
	52. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики	1	О. 1 с. 187 - 192	
	53. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики	1	О. 1 с. 187 - 192	
	54. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики	1	О. 1 с. 187 - 192	
	55. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики	1	О. 1 с. 187 - 192	
	56. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики	1	О. 1 с. 187 - 192	
	57. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики	1	О. 1 с. 187 - 192	
	58. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики	1	О. 1 с. 187 - 192	
<b>Основное содержание</b>		<b>84</b>		ОК 02, ОК 04
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>		<b>84</b>		
<b>Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>		ОК 02, ОК 04
	<b>Практические занятия</b>	4		
	59. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания (шейпинг)	1	О. 1 с. 137 - 143	

культурой	60. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания (шейпинг)	1	О. 1 с. 137 - 143	
	61. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания (калланетика)	1	О. 1 с. 203 - 213	
	62. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания (калланетика)	1	О. 1 с. 203 - 213	
<b>2.7. Гимнастика</b>		<b>16</b>		
<b>Тема 2.7 (1)</b> Основная гимнастика (обязательный вид)	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>		ОК 02, ОК 04
	<b>Практические занятия</b>	4		
	63. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений	1	Повторить инструктаж	
	64. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: размыканий и смыканий, поворотов на месте	1	разминка	
	65. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах	1	О. 1 с. 154 - 157	
	66. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки	1	О. 1 с. 135 - 137	
<b>Тема 2.7 (2)</b> Спортивная гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>		ОК 02, ОК 04
	<b>Практические занятия</b>	4		
	67. Развитие двигательных качеств. Упражнения в равновесии	1	О. 1 с. 149 - 151	
	68. Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на на перекладине	1	О. 1 с. 149 - 151	
	69. О.Р.У. на месте и в движении. Упражнения на гибкость	1	О. 1 с. 149 - 151	
	70. Силовая подготовка. Страховка, самостраховка	1	О. 1 с. 135 - 137	
	71. Зачет	<b>1</b>		ОК 02, ОК 04
	72. Зачет	<b>1</b>		

<b>3 семестр</b>				
<b>Тема 2.7 (3)</b> Аэробика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>		ОК 02, ОК 04
	<b>Практические занятия</b>	4		
	1. Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений	1	О. 1 с. 149 - 151	
	2. Освоение танцевальных движений в оздоровительной аэробике	1	О. 1 с. 149 - 151	
	3. Выполнение упражнений аэробного характера	1	О. 1 с. 149 - 151	
	4. Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики	1	О. 1 с. 151 - 154	
<b>Тема 2.7 (4)</b> Атлетическая гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>		ОК 02, ОК 04
	<b>Практические занятия</b>	4		
	5. Упражнения и комплексы упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса	1	О. 1 с. 135 - 137	
	6. Упражнения и комплексы упражнений атлетической гимнастики для мышц спины и живота	1	О. 1 с. 135 - 137	
	7. Упражнения и комплексы упражнений атлетической гимнастики для мышц ног с использованием собственного веса	1	О. 1 с. 135 - 137	
	8. Упражнения со свободными весами	1	Утренняя гимнастика	
<b>2.8 Спортивные игры</b>		<b>50</b>		ОК 02, ОК 04
<b>Тема 2.8 (1)</b> Футбол	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>		ОК 02, ОК 04
	<b>Практические занятия</b>	20		
	9. Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу	1	Д. 1 с. 92 - 100	
	10. Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу	1	Д. 1 с. 92 - 100	
	11. Правила игры и методика судейства. Техника нападения	1	Д. 1 инстр. с. 92	
	12. Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника	1	Д. 1 инстр. с. 100	
	13. Развитие ловкости, различные удары по мячу, отбор мяча.	1	Д. 1 с. 92 - 100	

	Учебная игра			
	14. Удары мяча головой, ногой на точность, на дальность. Учебная игра	1	Д. 1 с. 92 - 100	
	15. О.Р.У. на месте и в движении. Обучение стойки вратаря. Передвижение вратаря во вратарской площадке. Учебная игра	1	Д. 1 с. 92 - 100	
	16. Игра в одно касание. Розыгрыш стандартных положений. Учебная игра	1	Д. 1 с. 92 - 100	
	17. Ведение мяча, подача угловых, вбрасывание мяча из-за боковой линии. Учебная игра	1	Д. 1 с. 92 - 100	
	18. О.Р.У. на месте и в движении для развития скорости	1	Д. 1 с. 92 - 100	
	19. Различные удары по мячу. Штрафные удары. Пенальти	1	Д. 1 с. 92 - 100	
	20. О.Р.У. на месте и в движении. Жонглирование мяча. Учебная игра	1	Д. 1 с. 92 - 100	
	21. Розыгрыш стандартных положений в нападении. Учебная игра	1	Д. 1 с. 92 - 100	
	22. Стандартные положения в защите. Учебная игра	1	Д. 1 с. 92 - 100	
	23. Отработка игровых ситуаций в нападении и защите. Учебная игра	1	Д. 1 с. 92 - 100	
	24. О.Р.У. на месте и в движении. Учить развитию ловкости и выносливости. Учебная игра	1	Д. 1 с. 92 - 100	
	25. Развитие ловкости, выносливости. Специальная физическая подготовка. Учебная игра	1	Д. 1 с. 92 - 100	
	26. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите. Учебная игра	1	Учебная игра	
	27. Закрепление основы и техники и тактики взаимодействия игроков нападения и защиты. Учебная игра	1	Учебная игра	
	28. Техника подготовки. Повторение и закрепление игры в футбол. Учебная игра	1	Учебная игра	
<b>Тема 2.8 (2) Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>		ОК 02, ОК 04
	<b>Практические занятия</b>	16		
	29. Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения	1	Повторить инструктаж	
	30. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: передача мяча, подача	1	Д. 2 с. 82 - 92	

	31. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками	1	Д. 2 с. 82 - 92	
	32. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении	1	Д. 2 с. 82 - 92	
	33. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: прием мяча на бедро и спину	1	Д. 2 с. 82 - 92	
	34. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: прием мяча одной рукой в падении	1	Д. 2 с. 82 - 92	
	35. Теоретические сведения об игре в волейбол. Двусторонняя игра	1		
	36. Техника и тактика игры в волейбол. Двусторонняя игра	1		
<b>4 семестр</b>				
	37. Волейбольная подача мяча, прием мяча. Учебная игра	1	Д. 2 с. 82 - 92	
	38. Прием мяча сверху, снизу, розыгрыш стандартных положений, нападающий удар. Учебная игра	1	Д. 2 с. 82 - 92	
	39. Освоение приёмов тактики защиты	1	Учебная игра	
	40. Совершенствование приёмов тактики защиты	1	Учебная игра	
	41. Освоение приёмов тактики нападения	1	Учебная игра	
	42. Совершенствование приёмов тактики нападения	1	Учебная игра	
	43. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	1	Учебная игра	
	44. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	1	Учебная игра	
<b>Тема 2.8 (3) Самбо</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>		ОК 02, ОК 04
	<b>Практические занятия</b>	12		
	45. Самбо - вид спортивного и прикладного единоборства. Техника безопасности при занятиях самбо.	1	Повторить инструктаж	
	46. Специально-подготовительные упражнения для техники самозащиты	1	Д. 2 с. 132	
	47. Специально-подготовительные упражнения для техники	1	Д. 1 с. 132 - 133	

	самозащиты			
	48. Специально-подготовительные упражнения для техники самозащиты	1	Д. 2 с. 135 - 136	
	49. Освоение навыков самостраховки, безопасного падения	1	Д. 2 с. 137 - 138	
	50. Совершенствование навыков самостраховки, безопасного падения	1	Д. 2 с. 137 - 138	
	51. Освоение навыков освобождения от захватов, уход с линии атаки	1	Д. 2 с. 139. Подготовить сообщение	
	52. Совершенствование навыков освобождения от захватов, уход с линии атаки		Д. 2 с. 140 - 141	
	53. Силовые упражнения и единоборства в парах	1	Подготовить реферат	
	54. Силовые упражнения и единоборства в парах	1	Подготовить реферат	
	55. Игровые ситуации и подвижные игры	1	Д. 2 с. 141 - 142	
	56. Игровые ситуации и подвижные игры	1	Подготовить доклад	
<b>Тема 2.8</b> Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		ОК 02, ОК 04
	<b>Практические занятия</b>	2		
	57. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры (греко-римская борьба)	1	Д. 1 с. 131 - 137	
	58. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры (перетягивание каната)	1	Д. 1 с. 131 - 137	
<b>Тема 2.9</b> Лёгкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>		ОК 02, ОК 04
	<b>Практические занятия</b>	14		
	59. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	1	Повторить инструктаж	
	60. Совершенствование техники спринтерского бега	1	Д. 2 с. 112 - 122	
	61. Совершенствование техники кроссового бега	1	Д. 2 с. 202 - 206	
	62. Выносливость. Кросс без учета времени	1	Д. 2 с. 112 - 122	
	63. Совершенствование техники кроссового бега (средние	1	Д. 2 с. 112 - 122	

	дистанции)			
	64. Совершенствование техники кроссового бега (длинные дистанции)	1	Д. 2 с. 112 - 122	
	65. Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)	1	Д. 2 с. 112 - 122	
	66. Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)	1	Д. 2 с. 112 - 122	
	67. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	1	Д. 2 с. 112 - 123	
	68. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	1	Д. 2 с. 112 - 123	
	69. Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);	1	Д. 2 с. 112 - 123	
	70. Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);	1	Д. 2 с. 112 - 123	
	71. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	1	Подготовиться к дифференцированному зачету	
	72. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	1	Подготовиться к дифференцированному зачету	
<b>73 – 74. Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)</b>		<b>2</b>		
<b>Всего:</b>		<b>146</b>		

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

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.**

*Оборудование учебного кабинета:*

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- наглядные пособия (стенды, плакаты)

*Учебно-практическое оборудование:*

1. Гимнастика
  - перекладина
  - штанга тренировочная
  - коврик гимнастический
  - скакалка гимнастическая
  - обруч гимнастический
  - шведская стенка
2. Спортивные игры
  - сетка для переноса и хранения мячей
  - жилетки игровые с номерами
  - волейбольная сетка
  - мячи волейбольные
  - мячи футбольные

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд филиала колледжа имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы, Интернет-ресурсов:

*Основные источники:*

1. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А. А. Бишаева. – 7-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2020. – 320 с.

*Дополнительные источники:*

1. Лях В. И. Физическая культура. 10 – 11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2014. – 255 с.: ил.

*Интернет – ресурсы:*

1. Электронная версия «Большой Олимпийской энциклопедии». – Режим доступа: <http://slovari.yandex.ru/dict/olympic>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка раскрываются через дисциплинарные результаты, усвоенные знания и приобретенные обучающимися умения, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 02. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	<ul style="list-style-type: none"> <li>- составление словаря терминов</li> <li>- защита доклада</li> <li>- сообщение</li> <li>- выполнение самостоятельной работы</li> </ul>
ОК 06. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	<ul style="list-style-type: none"> <li>- составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,</li> <li>- составление профессиограммы</li> <li>- заполнение дневника самоконтроля</li> <li>- защита реферата</li> <li>- фронтальный опрос</li> <li>- контрольное тестирование</li> <li>- составление комплекса упражнений</li> <li>- оценивание практического занятия</li> <li>- тестирование</li> <li>- демонстрация комплекса ОРУ,</li> <li>- сдача контрольных нормативов</li> <li>- сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)</li> <li>- сдача нормативов ГТО</li> <li>- выполнение упражнений на зачете, дифференцированном</li> </ul>

		зачете
ПК 1.2. Осуществлять подготовку, размещение товаров в торговом зале и выкладку на торгово-технологическом оборудовании	Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с	<ul style="list-style-type: none"> <li>- составление словаря терминов</li> <li>- защита доклада</li> <li>- сообщение</li> <li>- выполнение самостоятельной работы</li> </ul>
ПК 1.3. Обслуживать покупателей и предоставлять достоверную информацию о качестве, потребительских свойствах товаров, требованиях безопасности их эксплуатации	Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с	<ul style="list-style-type: none"> <li>- составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,</li> </ul>
ПК 2.1. Осуществлять приемку товаров и контроль за наличием необходимых сопроводительных документов на поступившие товары	Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с	<ul style="list-style-type: none"> <li>- составление профессиограммы</li> <li>- заполнение дневника самоконтроля</li> <li>- защита реферата</li> <li>- фронтальный опрос</li> </ul>
ПК 2.2. Осуществлять подготовку товаров к продаже, размещение и выкладку	Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с	<ul style="list-style-type: none"> <li>- контрольное тестирование</li> <li>- составление комплекса упражнений</li> </ul>
ПК 2.3. Обслуживать покупателей, консультировать их о пищевой ценности, вкусовых особенностях и свойствах отдельных продовольственных товаров	Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оценивание практического занятия</li> <li>- тестирование</li> <li>- демонстрация комплекса ОРУ,</li> <li>- сдача контрольных нормативов</li> <li>- сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)</li> <li>- сдача нормативов ГТО</li> <li>- выполнение упражнений на зачете, дифференцированном зачете</li> </ul>