

**ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

РАССМОТРЕНО

на заседании Педагогического совета

Протокол № 5

от «29» мая 2026 г.

Директор ЧПОУ МТК **И.Г.Гарагуля**

Приказ №122/1_ от «29» мая 2026 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

среднего профессионального образования
по программе подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)
38.02.08 «Торговое дело»

Квалификация:

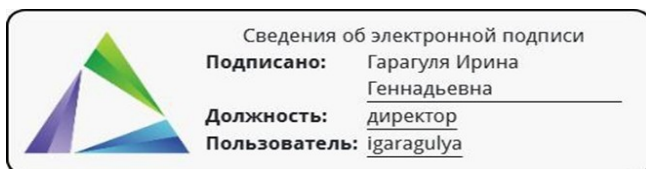
специалист торгового дела

Форма обучения: заочная

Нормативный срок обучения:

3 года 10 месяцев на базе основного общего образования;

2 года 10 месяцев на базе среднего общего образования



Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.08 «Торговое дело».

Организация-разработчик: ЧПОУ «Многопрофильный технологический колледж»

Разработчик: Осипов Виктор Алексеевич
(Фамилия, Имя, Отчество, должность, звание)

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.08 «Торговое дело».

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания, особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

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 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	120
в т.ч. в форме практической подготовки	16
в т. ч. во взаимодействии с преподавателем:	
теоретическое обучение	20
практические занятия	16
<i>Самостоятельная работа</i>	84
Промежуточная аттестация (зачет)	-

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад ч	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		8/0	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры.	Содержание учебного материала	8	ОК 02, ОК 06,
	1.Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.	6	
	2.Социально-биологические основы физической культуры. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.		
	В том числе виртуальных практических и лабораторных занятий	-	
Тема 1.2. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала	2	ОК 02, ОК 06
	1.Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.	2	
	2.Социально-биологические основы физической культуры. Эффекты физических упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		90/46	
Тема № 2.1.	Содержание учебного материала	10	ОК 06, ОК 08

Лёгкая атлетика.	1.Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.		
	В том числе виртуальных практических и лабораторных занятий		
	1. Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий.		
	2. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой; -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой; -воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой; -воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.2. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала	12	ОК 06, ОК 08
	Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общих развивающих упражнений		
	В том числе виртуальных практических и лабораторных занятий		
	1. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.	6	
	2. Подвижные игры различной интенсивности.	6	
Тема 2.3. Спортивные игры.	Самостоятельная работа обучающихся	-	ОК 06, ОК 08
	Содержание учебного материала	44	
	Баскетбол Теоретические основы правил игры: Перемещения по площадке. Ведение мяча. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, Волейбол. Теоретические основы правил игры: Перемещение по площадке. Передачи мяча. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Футбол.		

	Теоретические основы правил игры Перемещение по полю. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Бадминтон. Теоретические основы правил игры Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, Тактика игры в бадминтон. Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде Настольный теннис. Теоретические основы правил игры Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации.		
	В том числе виртуальные практических и лабораторных занятий	22	
	1. Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.	6	
	2. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. -воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми. -воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.	6	
	3. Тренировочные игры, двусторонние игры на счёт.	10	
	4. Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.		
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
Тема 2.4. Аэробика (девушки)	Содержание учебного материала	12	ОК 06, ОК 08
	Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками Техника выполнения движений в степ-аэробике. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики. Техника выполнения движений в аэробике. Техника выполнения движений в шейпинге. Техника выполнения движений в пилатесе. Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	12	
	1. Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения отдельных	4	

	элементов и их комбинаций -воспитание координации движений в процессе занятий.		
	2. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей: -воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики.	4	
	3. Выполнение разученной комбинации аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности	4	
Тема 2.4. Атлетическая гимнастика (юноши)	Содержание учебного материала	12	ОК 06, ОК 08
	Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп.		ОК 06, ОК 08
	В том числе виртуальных практических и лабораторных занятий	12	
	1. Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.	4	
	2. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп: -воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений.	8	
Тема 2.5. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	12	ОК 06, ОК 08
	Зимняя кроссовая подготовка. Бег на улице до 5 км.		
	В том числе виртуальных практических и лабораторных занятий	12	
	1. Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники изучаемого вида спорта.	4	
	2 Сопряженное воспитание двигательных качеств и способностей на основе использования средств изучаемого вида спорта: -воспитание выносливости в процессе занятий изучаемым видом спорта; - воспитание координации движений в процессе занятий изучаемым видом спорта; - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий изучаемым	8	

	видом спорта; - воспитание гибкости в процессе занятий изучаемым видом спорта.		
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (далее - ППФП)		22/2	
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	22	ОК 06, ОК 08
	Значение психофизической подготовки (ППФП) для профессиональной деятельности. Социально-экономические факторы необходимости подготовки. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессии. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования физических и психических качеств, устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта, умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.		
	В том числе виртуальных практических и лабораторных занятий	2	
	1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.		
	2. Формирование профессионально значимых физических качеств.		
	3. Техника выполнения упражнений.		
	4. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.		
Промежуточная аттестация (зачет)			
Всего:		120	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия электронной образовательной среды; спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование спортивного зала:

Переносное оборудование:

- гимнастические палки,
- гимнастические коврики,
- гимнастические мячи, гантели, скамья наклонная для жима лежа,
- перекладина гимнастическая, секундомер, маты гимнастические,
- скакалки гимнастические, волейбольные мячи, волейбольная сетка, баскетбольные мячи, баскетбольные кольца, щиты, мини-футбольные ворота, футбольные мячи, носитель музыкального сопровождения; компьютеры/ноутбук с выходом в интернет.

Технические средства обучения:

- компьютеры с выходом в сеть Internet;
- сайт «Личная студия» с возможностью работы с электронным образовательным ресурсом;
- электронные библиотечные ресурсы.

Учебно-методическое обеспечение дисциплины:

- методические указания по организации практических занятий;
- методические указания по самостоятельной работе.

Программное обеспечение

Программное обеспечение, являющееся частью электронной информационно-образовательной среды и базирующееся на телекоммуникационных технологиях:

- компьютерные обучающие программы;
- тренинговые и тестирующие программы;
- интеллектуальные роботизированные системы оценки качества выполненных работ.

Программа управления образовательным процессом в ЭИОС (Информационная технология. Программа управления образовательным процессом. КОМБАТ).

3.2. Информационное обеспечение обучения

Нормативные правовые акты

1. О физической культуре и спорте в Российской Федерации [Текст]: Федеральный закон № 329-ФЗ (в ред. от 02.07.2021) // СЗ РФ. – 2007. – № 50. – Ст. 6242.
2. Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования [Текст]: Приказ Минобразования России от 01.12.1999 г. № 1025.

Основные источники

1. Быченков, С. В. Физическая культура : учебник для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 3-е изд. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2024. — 122 с. — ISBN 978-5-4488-1954-4, 978-5-4497-2851-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/138338.html>

2. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>
3. Зайцева, И. П. Физическая культура и спорт : учебник для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2023. — 427 с. — ISBN 978-5-4488-1631-4, 978-5-4497-2129-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/129198.html>
4. Корюкин, Д. А. Теория и практика физической культуры и спорта : учебное пособие / Д. А. Корюкин, Р. В. Сидоров, Е. В. Лялина. — Таганрог : Таганрогский институт управления и экономики, 2023. — 204 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/146887.html>

Дополнительные источники

1. Барчуков И.С. Формы и технологии практического обучения и воспитания студентов. [Электронный ресурс]: рабочий учебник / Барчуков И.С. - 2022. - <https://library.roweb.online>

Интернет-ресурсы

- www.unity-dana.ru
- www.piter.com
- <http://lib.sportedu.ru>
- <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk>
- <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot>
- <http://www.sportedu.ru>
- <http://www.infosport.ru>
- <http://gallery.economicus.ru>
- справочно-правовая система «Консультант плюс», «Гарант»
- электронно-библиотечная система (ЭБС) ЭБС «IPR SMART» <http://iprbookshop.ru>.

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 Сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по специальности Роль физической культуры в общекультурном,	Проявляет лидерские качества и/или умеет работать в команде Принимает участие в работе волонтерских, спортивных, патриотически направленных мероприятиях колледжа и/или региона Проявляет трудолюбие, физическую подготовку	Оценка усвоения теоретических знаний в процессе тестирования Оценка выполнения практических заданий Выполнение заданий на зачете

профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения	при выполнении трудовых обязанностей; Знает основные принципы ЗОЖ и соблюдает их Знает требования к физической подготовке специалиста торгового дела Знает способы расслабления, снятия физического напряжения при выполнении трудовых функций	
<i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i>		
Организовывать работу коллектива и команды; Описывать значимость своей специальности; 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	Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование в контрольных точках: на входе – начало учебного года, семестра; на выходе – в конце учебного года, семестра, освоения темы программы. Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/профессий	Оценка усвоения теоретических знаний в процессе тестирования Оценка выполнения практических заданий Выполнение заданий на зачете