

**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**

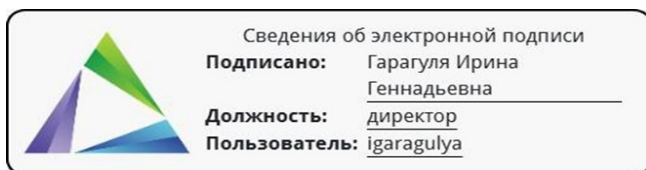
**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

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                                                          |

|                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           |              |
|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------|
| <b>Лёгкая атлетика.</b>                          | 1.Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |              |
|                                                  | <b>В том числе виртуальных практических и лабораторных занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |           |              |
|                                                  | 1. Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |           |              |
|                                                  | 2. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей:<br>-воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой;<br>-воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой;<br>-воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой;<br>-воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой                                                       |           |              |
|                                                  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | -         |              |
| <b>Тема 2.2.<br/>Общая физическая подготовка</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>12</b> | 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. <b>Двигательные действия.</b> Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общих развивающих упражнений                            |           |              |
|                                                  | <b>В том числе виртуальных практических и лабораторных занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |           |              |
|                                                  | 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         |              |
| <b>Тема 2.3.<br/>Спортивные игры.</b>            | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | -         | ОК 06, ОК 08 |
|                                                  | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>44</b> |              |
|                                                  | <b>Баскетбол</b><br>Теоретические основы правил игры: Перемещения по площадке. Ведение мяча. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом,<br><b>Волейбол.</b><br>Теоретические основы правил игры: Перемещение по площадке. Передачи мяча. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча.<br><b>Футбол.</b> |           |              |

|                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |           |              |
|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------|
|                                             | Теоретические основы правил игры Перемещение по полю. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков.<br><b>Бадминтон.</b><br>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<br><b>Настольный теннис.</b><br>Теоретические основы правил игры Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. |           |              |
|                                             | <b>В том числе виртуальные практических и лабораторных занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>22</b> |              |
|                                             | 1. Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 6         |              |
|                                             | 2. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей:<br>-воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми.<br>-воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми.<br>-воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.<br>-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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |           |              |
|                                             | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>6</b>  |              |
| <b>Тема 2.4.<br/>Аэробика<br/>(девушки)</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>12</b> | 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.<br>Техника выполнения движений в аэробике. Техника выполнения движений в шейпинге. Техника выполнения движений в пилатесе. Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике.                                                                                                                                                                                                                                                                                           |           |              |
|                                             | <b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>12</b> |              |
|                                             | 1. Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения отдельных                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 4         |              |

|                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |           |              |
|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------|
|                                                      | элементов и их комбинаций<br>-воспитание координации движений в процессе занятий.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |           |              |
|                                                      | 2. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей:<br>-воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 4         |              |
|                                                      | 3. Выполнение разученной комбинации аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 4         |              |
| <b>Тема 2.4.<br/>Атлетическая гимнастика (юноши)</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>12</b> | 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 |
|                                                      | <b>В том числе виртуальных практических и лабораторных занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>12</b> |              |
|                                                      | 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:<br>-воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой;<br>- воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой;<br>- воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой;<br>- воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений. | 8         |              |
| <b>Тема 2.5.<br/>Лыжная подготовка</b>               | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>12</b> | ОК 06, ОК 08 |
|                                                      | Зимняя кроссовая подготовка. Бег на улице до 5 км.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |           |              |
|                                                      | <b>В том числе виртуальных практических и лабораторных занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>12</b> |              |
|                                                      | 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:<br>-воспитание выносливости в процессе занятий изучаемым видом спорта;<br>- воспитание координации движений в процессе занятий изучаемым видом спорта;<br>- воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий изучаемым                                                                                                                                                                   | 8         |              |

|                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |             |              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------|
|                                                                                                   | видом спорта;<br>- воспитание гибкости в процессе занятий изучаемым видом спорта.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |             |              |
| <b>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (далее - ППФП)</b>                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>22/2</b> |              |
| <b>Тема 3.1.<br/>Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>22</b>   | 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. |             |              |
|                                                                                                   | <b>В том числе виртуальных практических и лабораторных занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>2</b>    |              |
|                                                                                                   | 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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |             |              |
| <b>Промежуточная аттестация (зачет)</b>                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |             |              |
| <b>Всего:</b>                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>120</b>  |              |

### **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](http://www.unity-dana.ru)
- [www.piter.com](http://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<br>Сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по специальности<br>Роль физической культуры в общекультурном, | Проявляет лидерские качества и/или умеет работать в команде<br>Принимает участие в работе волонтерских, спортивных, патриотически направленных мероприятиях колледжа и/или региона<br>Проявляет трудолюбие, физическую подготовку | Оценка усвоения теоретических знаний в процессе тестирования<br><br>Оценка выполнения практических заданий<br><br>Выполнение заданий на зачете |

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