

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
НОВОСИБИРСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. А.Н. КОСЫГИНА
(ТЕХНОЛОГИИ. ДИЗАЙН. ИСКУССТВО)»**
(НТИ (филиал) РГУ им. А.Н. Косыгина)

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по учебно-
методической работе
_____/Печурина Г.Г./
« » _____ 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04	Физическая культура
-------	----------------------------

Код, наименование
специальности 38.02.08 Торговое дело
Квалификация
выпускника Специалист торгового дела
Уровень образования: Среднее профессиональное образование

Новосибирск 2025

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 38.02.08 Торговое дело, утвержденным Министерством просвещения РФ № 548 от 19.07.2023 г.

Разработчик:

доц., канд.техн.наук _____

О.В. Тихонова

Рецензент:

доц., канд. техн.наук _____

Г.Г. Печурина

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и физического воспитания (протокол № 1 от «29» августа 2025 г.).

Зав. кафедрой БЖиФВ

доц., канд.техн.наук _____

О.В. Тихонова

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 «Физическая культура»

1.1 Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 38.02.08 Торговое дело.

1.2 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура входит в состав социально-гуманитарного учебного цикла, обязательная дисциплина.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 07, ОК 08.

1.3 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Цели изучения дисциплины:

- Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.
 - Формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.
 - Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.
 - Овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья.
 - Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций
- Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04	Уо-04.01 организовывать работу коллектива и команды;	Зо-04.01 психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;
ОК 07	Уо-07.01 соблюдать нормы экологической безопасности;	Зо-07.01 правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности;
ОК 08	Уо-08.01 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Зо-08.01 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

	Уо-08.02 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; Уо-08.03 пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	Зо-08.02 основы здорового образа жизни; Зо-08.03 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); Зо-08.04 средства профилактики перенапряжения
--	--	---

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины

Объем образовательной программы – 130 часов, в том числе самостоятельная работа – 48 часов, промежуточная аттестация в форме зачета (1-4 семестр).

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	130
в т.ч. в форме практической подготовки	-
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	80
<i>Самостоятельная работа</i>	50
Промежуточная аттестация (зачет)	-

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	Уровень освоения
1	2	3	4	5
	Семестр 1	30		
Раздел 1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	16	ОК 04 ОК 07 ОК 08	
	Практические занятия	10		
	Введение. Требования к уроку физической культуры. Техника безопасности. Здоровый образ жизни.	2		1
	Изучение специальных беговых упражнений. Самоконтроль по пульсу И.С.С. Повторная работа на дистанции 200м x10 раз	2		2
	Проведение соревнований по кроссу в группе 1 км по пересеченной местности. Подготовка к старту. Упражнения на восстановление после пробега дистанции	2		2
	Овладение техникой передачи эстафетной палочки. Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча. Роль регулярных занятий физических упражнений в формировании и поддержании здоровья. Сдача теста	2		2
	Метание малого мяча (гранаты). Бег на средние дистанции 1000м. Формы занятий ФУ в режиме дня, и их влияние на здоровье.	2		2
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	6		
	Совершенствование навыков кроссового бега. Кросс 30мин. Подготовка к кроссу	2		2
	Совершенствование бега на короткие дистанции. Низкий старт. Стартовый разбег. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Контрольные упражнения.	2		2
	Совершенствование техники метания гранаты – метание из различных исходных положений. Кросс-поход	2		2

Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол	Содержание учебного материала	14	ОК 04 ОК 07 ОК 08	
	Практические занятия	10		
	Ознакомление с техникой безопасности. Правила игры. Техника передачи мяча, ловли мяча. Ведение мяча. История развития баскетбола	2		1
	Овладение техникой бросков в кольцо с ближней дистанции. Техника штрафного броска. Эстафеты с элементами игры в баскетбол. Влияние занятий ФУ на функциональные возможности человека.	2		2
	Овладение техникой атаки кольца после ведения. Броски мяча в кольцо с точек. Техника «двойного шага». Учебная игра. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами ФВ	1		2
	Изучение тактических действий игроков в защите «зонная защита» «личная защита» контрольные упражнения. Передачи в парах. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья возникающих в процессе проф. деятельности	1		2
	Изучение тактических действий игроков в нападении «нападение быстрым прорывом, нападение против зонной защиты». Подготовка к сдаче контрольных упражнений. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипоксия. Устный опрос	2		2
	Промежуточная аттестация. Зачет. Выполнение контрольных упражнений	2		2
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	4		
	Совершенствование изученных элементов техники игры в баскетбол, гандбол. Выполнение комплекса утренней гимнастики, отжимания	1		2
	Совершенствование изученных элементов техники игры в баскетбол, гандбол. Выполнение комплекса общих развивающих упражнений, скакалка	2		2
	Совершенствование изученных элементов техники игры в баскетбол, гандбол. Выполнение комплекса общих развивающих упражнений, стретчинг. Подготовка у устному опросу по теме "Баскетбол"	1		2
	Семестр 2	44		
Раздел 3. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	20	ОК 04 ОК 07	
	Практические занятия	10		

	Изучение техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Подбор инвентаря. Строевая подготовка с лыжами.	2	ОК 08	1
	Овладение техникой ступающего шага, скользящего шага. Повороты на месте. Одновременные способы, попеременный двух сажный способ. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья	4		2
	Совершенствование техники лыжных ходов, по пересеченной местности на дистанции 3-6км	2		2
	Контрольное прохождение дистанции на результат девочки-3км, юноши-5км. Самооценка своих возможностей	2		2
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	10		
	Совершенствование техники хождения на лыжах различными способами. Прогулка на лыжах по лыжне здоровья 5-10 км	4		2
	Совершенствование техники хождения на лыжах различными способами. Прогулка на лыжах 5-10км	4		2
	Совершенствование техники поворота и торможения на лыжах. Прогулка на лыжах 5-10км	2		2
Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол	Содержание учебного материала	24	ОК 04 ОК 07 ОК 08	
	Практические занятия	12		
	Игра в волейбол. История развития. Правила игры. Техника передачи мяча сверху, снизу. Подвижные игры с элементами волейбола	2		1
	Овладение техникой приемов, передач мяча сверху снизу. Подвижные игры с элементами волейбола. Перемещение по площадке. Сочетание перемещений и приемов мяча. Устный опрос	2		2
	Изучение техники передач различными способами. Совершенствование техники передач, перемещений. Выполнение контрольного упражнения «передача мяча в парах через сетку». Учебная игра.	2		2
	Совершенствование техники передач через сетку. Игра в три паса. Совершенствование техники подач. Учебная игра	2		2
	Совершенствование изученных элементов техники игры в волейбол. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела	2		2
	Промежуточная аттестация. Зачет. Выполнение контрольных упражнений	2		2
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	10		

	Совершенствование изученных элементов техники игры в волейбол. Выполнение комплексов упражнений для глаз. Подготовка к устному опросу по теме "Волейбол"	4		
	Совершенствование изученных элементов техники игры в волейбол, гандбол. Выполнение комплексов упражнений для глаз.	4		
	Совершенствование изученных элементов техники игры в волейбол, гандбол. Выполнение контрольных упражнений по профилактики плоскостопия	2		
	Семестр 3	20		
Раздел 5. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	20	ОК 04 ОК 07 ОК 08	
	Практические занятия	16		
	Изучение требований к уроку физической культурой. Техника безопасности. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержания здоровья	2		2
	Кроссовая подготовка повторно 3 раза по 1км. Кросс поход. Тест	2		2
	Бег на короткие дистанции. Низкий старт. Стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование специальные беговые упражнения, спортивная ходьба. Совершенствование навыков спринтерского бега. Медленный бег 40мин специальные беговые упражнения	2		2
	Прыжки в длину с разбега, метание малого мяча. Техника передачи эстафеты. Подготовка к контрольным упражнениям	2		2
	Сдача контрольных упражнений. Бег на короткие дистанции 100 м на результат. Эстафеты.	4		2
	Метание малого мяча (гранаты). Бег на средние дистанции 100м	2		2
	Бег на средние дистанции, девушки 1000м, юноши 3000м. метание мяча на результат. Двигательная активность человека, её влияние основные органы и системы организма	2		2
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	4		
	Совершенствование навыков кроссового бега. Кросс 30 мин подготовка к кроссу. Подготовка к тесту по теме "Легкая атлетика"	1		2
	Совершенствование навыков кроссового бега. Кросс поход	2		2

	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Бег 30мин совершенствование техники метания	1		2
	Семестр 4	36		
Раздел 6. Общефизическая прикладная подготовка	Содержание учебного материала	36	ОК 04 ОК 07 ОК 08	
	Практические занятия	22		
	Изучение техники безопасности выполнения упражнений на тренажерах. Силовые упражнения на тренажерах. Роль физической культуры в жизни человека	4		1
	Выполнение тестовых упражнений. Занятия на тренажерах по методу круговой тренировки. Устный опрос	4		2
	Прыжки в длину с места, поднимание, опускание туловища. Прыжки через скакалку. Занятия на тренажерах. Дыхательная гимнастика. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, возникающих в процессе проф. деятельности	4		2
	Сдача контрольных упражнений по общефизической подготовке	4		2
	Промежуточная аттестация. Зачет	6		2
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	14		
	Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий. Выполнение контрольных упражнений для коррекции веса тела. Подготовка к устному опросу по теме "Общефизическая прикладная подготовка"	14		2
Зачет (1-4 семестр)		-		
Всего:		130		

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Тренажерный зал - аудитория №13:

Эллиптический тренажер START LINE Expert BK8729H - 2 шт., Скамья для прессы 2 в 1 - 1 шт., Стойка турник/пресс/брусья 3 в 1 Domsen Ds14 - 1 шт., МН-W106 Тяга верхняя/горизонтальная на свободном весе = 1 шт., Скамья сгибание/разгибание ног - 1 шт., Комплект дисков для свободного веса - 1 комплект, Гантель наборная 19,5 кг (пара) - 5 пар.

Аудитория №201 (учебная аудитория) для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации:

Комплект учебной мебели, меловая доска, технические средства обучения, служащие для представления информации большой аудитории: экран настенный, проектор. Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающих тематические иллюстрации, соответствующие рабочей программе дисциплины.

Аудитория №500 для самостоятельной работы, в том числе, подготовки курсовых и выпускных квалификационных работ (в свободное от учебных занятий и профилактических работ время):

Комплект учебной мебели, доска меловая, технические средства обучения, служащие для представления учебной информации - персональные компьютеры с подключением к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронным библиотекам и в электронную информационно-образовательную среду организации.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе

4.2.1. Основные источники

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2023. — 197 с. — URL: <https://znanium.com/read?id=418066>

4.2.2. Дополнительные источники

2. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: - URL: <https://znanium.com/read?id=372244>

3.2.3 Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Электронно-библиотечная система Знаниум // ЭБС Знаниум — URL: <https://znanium.com/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать : психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; 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	Зачет выставляется студенту при условии сдачи всех контрольных нормативов и тестов, предусмотренных рабочей программой	Текущий контроль: - оценка результатов устного опроса, теста; оценка результатов выполнения контрольных упражнений; Промежуточная аттестация зачет
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь : организовывать работу коллектива и команды; соблюдать нормы экологической безопасности; 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		Текущий контроль: - оценка результатов устного опроса, теста; оценка результатов выполнения контрольных упражнений; Промежуточная аттестация зачет