

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Максимович Дина Мратовна  
Должность: директор Института ветеринарной медицины  
Дата подписания: 19.06.2024 10:07:59  
Уникальный программный ключ:  
665a8aa1f254b0cbf5ca990184421e00ab13b7ac

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ОБЛАСТНОЙ УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по учебной работе (СНО)  
  
Вахмянина С.А.  
2024г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор Института  
ветеринарной медицины  
Максимович Д.М.  
  
« 29 » 06 2024г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

социально-гуманитарного цикла  
программы подготовки специалистов среднего звена  
по специальности  
38.02.08 Торговое дело  
базовая подготовка  
форма обучения очная

Троицк  
2024

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012г. № 413 (ред. приказа Министерства просвещения РФ от 19.07.2023г. №548) и Федеральной образовательной программы среднего общего образования (приказ Министерства просвещения РФ от 23.11.2022 г. №1014).

Содержание программы реализуется в процессе освоения обучающимися программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 38.02.08 Торговое дело.

#### РАССМОТРЕНА:

Предметно-цикловой методической комиссией общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин при кафедре Педагогики и социально-экономических дисциплин

Протокол № 6 от 16.05. 2024 г.

Председатель  
О.И. Домоголова О.И. Домоголова

Составитель: Гузеева Н.Ф., преподаватель ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ

#### Рецензент:

Улитин Е.В., кандидат технических наук, доцент кафедры Педагогики и социально-экономических дисциплин ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ

Директор Научной библиотеки



И.В. Шатрова И.В. Шатрова

#### СОДЕРЖАНИЕ

## СОДЕРЖАНИЕ

стр.

1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ .....	14
4. И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	16

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 Физическая культура

## 1.1. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина «СГ.04 Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 38.02.08 Торговое дело.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01., ОК02., ОК 04., ОК.08, ЛР 1- ЛР 12

## 1.2. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:

код	умения	знания
ОК 01., ОК02., ОК 04., ОК 08, ЛР 1- ЛР 12	- 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	- о роли 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

## 1.3. Количество часов на освоение дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 104 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебная нагрузки обучающегося -104 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>	<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>
<b>Объем образовательной программы дисциплины</b>	104	104
в том числе:		
теоретическое обучение	-	-
лабораторные работы <i>(если предусмотрено)</i>	-	-
практические занятия <i>(если предусмотрено)</i>	104	104
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено для специальностей)</i>	-	-
контрольная работа <i>(если предусмотрено)</i>	-	
<b>Консультации</b>	-	
<b>Промежуточная аттестация</b> в форме зачета и дифференцированного зачёта	-	

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины СГ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1.</b>	<b>Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>	96	
<b>Тема 1.1. Лёгкая атлетика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	ОК.01, ОК.02, ОК 04, ОК.08, ЛР1-ЛР12
	Лабораторные занятия	-	
	Практические занятия	-	
	1. ПЗ №1: Техника бега на короткие дистанции.	2	
	2. ПЗ №2: Техника бега на средние дистанции.	2	
	3. ПЗ №3: Техника бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности.	2	
	4. ПЗ №4: Эстафетный бег 4x100, 4x400	2	
	5. ПЗ №5: Техника спортивной ходьбы	2	
	6. ПЗ №6: Прыжки в длину.	2	
	7. ПЗ №7: Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий.	2	
	8. ПЗ №8: Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой;	2	
	9. ПЗ №9: Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей: -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой;	2	
	10. ПЗ №10: Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей: -воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой;	2	
11. ПЗ №11: Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей: -воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой	2		
Контрольные работы	-		

	Самостоятельная работа обучающихся:			
<b>Тема 1.2. Общая физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	ОК.01, ОК.02, ОК 04, ОК.08, ЛР1-ЛР12
	Лабораторные занятия		-	
	Практические занятия		-	
	12.	ПЗ №12: Выполнение построений, перестроений.	2	
	13.	ПЗ №13: Выполнение различных видов ходьбы и бега.	2	
	14.	ПЗ №14: Выполнение беговых упражнений.	2	
	15.	ПЗ №15: Выполнение прыжковых упражнений.	2	
	16.	ПЗ №16: Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений в парах.	2	
	17.	ПЗ №17: Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений с предметами.	2	
	18.	ПЗ №18: Выполнение комплексов силовых упражнений.	2	
	19.	ПЗ №19: Подвижные игры различной интенсивности	2	
	Контрольные работы		-	
Самостоятельная работа обучающихся				
<b>Тема 1.3.1 Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	ОК.01, ОК.02, ОК 04, ОК.08, ЛР1-ЛР12
	Лабораторные занятия		-	
	Практические занятия		-	
	20.	ПЗ №20: Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.	2	
	21.	ПЗ №21: Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми.	2	
	22.	ПЗ №22: Воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми.	2	
	23.	ПЗ №23: Воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.	2	
	24.	ПЗ №24: Воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.	2	
	25.	ПЗ №25: Тренировочные игры, двусторонние игры на счёт.	2	
	26.	ПЗ №26: Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.	2	
	Контрольные работы		-	
Самостоятельная работа обучающихся				
<b>Тема 1.3.2 Волейбол.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	ОК.01, ОК.02, ОК 04, ОК.08,
	Лабораторные занятия		-	

	Практические занятия	-	ЛР1-ЛР12	
27.	ПЗ №27: Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.	2		
28.	ПЗ №28: Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей: воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми.	2		
29.	ПЗ №29: Воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми.	2		
30.	ПЗ №30: Воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.	2		
31.	ПЗ №31: Воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.	2		
32.	ПЗ №32: Тренировочные игры, двусторонние игры на счёт.	2		
33.	ПЗ №33: Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.	2		
	Контрольные работы	-		
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
<b>Тема 1.3.3 Футбол.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	ОК.01, ОК.02, ОК 04, ОК.08, ЛР1- ЛР12	
	Лабораторные занятия	-		
	Практические занятия	-		
	34.	ПЗ №34: Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.		2
	35.	ПЗ №35: 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.		2
	36.			2
	37.	ПЗ №37: Тренировочные игры, двусторонние игры на счёт.		2
	38.	ПЗ №38: Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.		2
		Контрольные работы		-
		Самостоятельная работа обучающихся		
<b>Тема 1.3.4</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	ОК.01, ОК.02,	

<b>Настольный теннис.</b>	Лабораторные занятия		-	ОК 04, ОК.08, ЛР1- ЛР12
	Практические занятия		-	
	39.	ПЗ №39: Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.	2	
	40.	ПЗ №40: 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.	2	
	41.	ПЗ №41: Тренировочные игры, двусторонние игры на счёт.	2	
	42.	ПЗ №42: Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.	2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся			
<b>Тема 1.4 Аэробика (девушки)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	ОК.01, ОК.02, ОК 04, ОК.08, ЛР1- ЛР12
	Лабораторные занятия		-	
	Практические занятия		-	
	43.	ПЗ №43: Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций -воспитание координации движений в процессе занятий.	2	
	44.	ПЗ №44: Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей: -воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики.	2	
	45.	ПЗ №45: Выполнение разученной комбинации аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности	2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся			
<b>Тема 1.5 Атлетическая гимнастика (юноши)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	ОК.01, ОК.02, ОК 04, ОК.08, ЛР1- ЛР12
	Лабораторные занятия		-	
	Практические занятия		-	
	46.	ПЗ №46: Воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой;	2	
	47.	ПЗ №47: Воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой;	2	
	48.	ПЗ №48: Воспитание гибкости через включение специальных комплексов	2	

	упражнений		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся		
<b>Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (далее - ППФП)</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 2.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	ОК.01, ОК.02, ОК 04, ОК.08, ЛР1- ЛР12
	Лабораторные занятия	-	
	Практические занятия	-	
	49. ПЗ №49: Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.	2	
	50. ПЗ №50: Формирование профессионально значимых физических качеств.	2	
	51. ПЗ №51: Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов.	2	
	52. ПЗ №52: Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.	2	
	Контрольные работы	-	
Самостоятельная работа обучающихся			
Тематика курсовой работы (проекта) <i>(если предусмотрены)</i>		-	
Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрены)</i>		-	
Промежуточная аттестация		-	
<b>Всего :</b>		<b>104</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

**3.1.** Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелкового тира (электронного), места для стрельбы.

Оборудование спортивного зала: шведская стенка, гимнастическая скамья, навесные турники, гимнастический козел, гимнастический мат, гимнастический мостик, волейбольные стойки, волейбольная сетка, баскетбольный щит, теннисный стол, штанга, блины для штанги, гири, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, скакалки, обручи, мячи для шейпинга большие.

Оборудование открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий:

а) открытая площадка для игровых видов спорта (поле для игры в мини-футбол с воротами для мини-футбола, сетки на воротах; площадка для игры в волейбол с двумя металлическими стойками, волейбольная сетка; необходимые принадлежности для игры в волейбол, мини-футбол: футбольные, волейбольные мячи, судейские свистки, волейбольная сетка, сетка на ворота для мини-футбола)

б) прочие спортивные аксессуары для проведения занятий: гири, гантели, секундомер, мерная рулетка, насосы для мячей;

в) сектор для прыжков в длину, включающий в себя зону разбега, доску для толкания, яму с песком для приземления;

г) спаренная беговая дорожка длиной 60 м;

д) комплект оборудования полосы препятствий: препятствие "Лабиринт", препятствие "Забор с наклонной доской", препятствие "Забор с наклонной доской", препятствие "Разрушенная лестница", препятствие "Стенка с двумя проломами", одиночный окоп для стрельбы и метания гранат;

Оборудование для стрелкового тира (электронного): интерактивный лазерный тир «Рубин».

Технические средства обучения: компьютер, экран, проектор, секундомер, табло механическое, фотоаппарат.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

##### 3.2.1. Основные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163> (дата обращения: 31.05.2024).

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536838> (дата обращения: 31.05.2024)..

##### 3.2.2. Дополнительные источники:

1. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 749 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16545-6. — Текст : электронный //

Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542056> (дата обращения: 29.05.2024)..

2. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 442 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16321-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542057> (дата обращения: 29.05.2024)..

3. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова ; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 531 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12100-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542196> (дата обращения: 29.05.2024)..

4. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Л. Литош. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 156 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13349-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543262> (дата обращения: 29.05.2024).

.

### **3.2.3. Периодические издания:**

1. Физкультура и спорт: ежемесячный иллюстрированный журнал - Москва: Б.и., - <http://fis1922.ru/>.

### **3.2.4. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

1. Электронно-библиотечная система издательства «Лань» [Электронный ресурс]. – Санкт-Петербург, 2020. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com/>.

2. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн [Электронный ресурс]. – Москва, 2020. – Режим доступа: [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru)

3. Электронно-библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ [Электронный ресурс] : офиц. сайт. – 2020. – Режим доступа: [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru) <https://urait.ru/>

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

Результаты обучения	Критерии оценки	методы оценки
<b>Умения:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности</li> </ul>	<p>«Отлично» - обучающийся умеет самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.</p> <p>«Хорошо» - обучающийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.</p> <p>«Удовлетворительно» - более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью преподавателя или не выполняется один из пунктов</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- участие во внутритехникумовских спортивных мероприятиях;</li> <li>- сдача контрольных нормативов для оценки уровня физической подготовленности;</li> <li>- тестовые задания для выполнения нормативов ВФСК ГТО.</li> </ul>
<b>Знания:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического</li> </ul>	<p>«Отлично» - обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.</p> <p>«Хорошо» - в ответе содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.</p> <p>«Удовлетворительно» - отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- учебный диалог;</li> <li>-зачет;</li> <li>- дифференцированный зачет.</li> </ul>

здоровья для специальности: - средства профилактики перенапряжения	должной аргументации и умения использовать знания на практике.	
-----------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------	--