

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Максимович Дина Мратовна

Должность: директор Института ветеринарной медицины

Дата подписания: 30.05.2025 10:25:21

Уникальный программный ключ:

665a8aa1f254b0cbf5ca990184421e00ab13b7ac

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

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по учебной работе (СПО)

Вахмянина С.А.

12.05.2025г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор Института
ветеринарной медицины

Максимович Д.М.

14.05.2025г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

социально-экономический цикл
программа подготовки специалистов среднего звена
базовая подготовка
по специальности
38.02.08 Торговое дело
форма обучения заочная

Грозник

2025

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.08 Торговое дело, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 19.07.2023 г. № 548.

Содержание программы дисциплины 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 № 4 от 08.04.2025г

Председатель  О.И.Домогалова

Составитель:

Гендина Т.Н., 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



 Н.В. Шатрова

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ 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» входит в социально- гуманитарный цикл основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 38.02.08 Торговое дело.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ЛР1, ЛР2, ЛР3, ЛР4, ЛР5, ЛР6, ЛР7, ЛР8, ЛР9, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ОК 01., ОК 04., ОК 02, ОК 08.

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

код	умения	знания
ОК 01, ОК 04, ОК 02, 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 часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебная нагрузки обучающегося - 12 часов,
самостоятельной работы обучающегося – 92 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	в т.ч. в форме практической подготовки
Объем образовательной программы дисциплины	104	-
в том числе:		
теоретическое обучение	8	-
лабораторные работы <i>(если предусмотрено)</i>	-	-
практические занятия <i>(если предусмотрено)</i>	4	-
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено для специальностей)</i>	-	-
контрольная работа <i>(если предусмотрено)</i>	-	
Консультации	-	
Промежуточная аттестация в форме зачета	-	

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
Раздел 1. Легкая атлетика.		30	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	-	ОК 01, ОК 04, ОК 02, ЛР1 – ЛР12
	1. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении высокой творческой активности, профилактике заболеваний и вредных привычек, поддержании нормальной репродуктивной функции. Оздоровительные мероприятия по восстановлению нормального состояния организма и повышению работоспособности.	2	
	Лабораторные занятия	-	
	Практические занятия	-	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение комплексов общеразвивающих и специально-беговых упражнений. Совершенствование технико-тактической подготовки в спринтерском беге. Подготовка рефератов.	8	
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции.	Содержание учебного материала	-	ОК 01, ОК 04, ОК 02, ЛР1 – ЛР12
	Лабораторные занятия	-	
	Практические занятия	-	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» выносливости, интервальный бег. Ведение личного дневника самоконтроля	12	

	(индивидуальная карта здоровья). Планирование самостоятельных занятий.		
Тема 1.3. Метание гранаты, диска. Толкание ядра.	Содержание учебного материала	-	ОК 01, ОК 04, ОК 02, ЛР1 – ЛР12
	Лабораторные занятия	-	
	Практические занятия	-	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: развитие скоростно-силовых качеств. Выполнение упражнений взрывного характера (ускорения, прыжки, метания), упражнения с отягощениями. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Подготовка к нормативам ГТО.	2	
Тема 1.4 Прыжки в длину	Содержание учебного материала	-	ОК 01, ОК 04, ОК 02, ЛР1 – ЛР12
	Лабораторные занятия	-	
	Практические занятия	-	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Развитие скоростно-силовых качеств. Выполнение упражнений взрывного характера (ускорения, прыжки), упражнений с отягощениями. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Планирование самостоятельных занятий, составление комплексов общеразвивающих упражнений. Подготовка к нормативам ГТО.	6	
Раздел 2. Спортивные игры		10	
Тема 2.1 Волейбол.	Содержание учебного материала	-	ОК 01, ОК 04, ОК 02, ЛР1 – ЛР12
	Лабораторные занятия	-	
	Практические занятия	-	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение игрового приема в упрощенных условиях. Варианты передачи мяча сверху, снизу в парах, тройках, от стены, через сетку. Передачи мяча сверху над собой до 10 раз. Серийные передачи мяча снизу над собой до 10 раз. Специальные упражнения волейболиста с набивным мячом. Подводящие и специальные упражнения для нижней прямой подачи. Выполнение упражнений силовых, для развития специальной гибкости и выносливости, для развития быстроты перемещений и ловкости, для развития прыгучести.	10	
Раздел 3. Гимнастика.		20	

Тема 3.1. Перекладина. Гимнастическая стенка.	Содержание учебного материала		-	ОК 01, ОК 04, ОК 02, ЛР1 – ЛР12
	2.	Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики.	2	
	Лабораторные занятия		-	
	Практические занятия		-	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся: разработка комплексов общеразвивающих упражнений и упражнений с профессиональной направленностью. Выполнение общеразвивающих упражнений: элементарных, с весом собственного веса, с партнером, с предметами.		10	
Тема 3.2. Опорный прыжок.	Содержание учебного материала		-	ОК 01, ОК 04, ОК 02, ЛР1 – ЛР12
	Лабораторные занятия		-	
	Практические занятия		-	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся: прыжковые упражнения.		2	
Тема 3.3. Акробатика.	Содержание учебного материала		-	ОК 01, ОК 04, ОК 02, ЛР1 – ЛР12
	Лабораторные занятия		-	
	Практические занятия		-	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		4	
Тема 3.4. Строевые упражнения.	Содержание учебного материала		-	ОК 01, ОК 04, ОК 02, ЛР1 – ЛР12
	Лабораторные занятия		-	
	Практические занятия		-	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов.		2	
Раздел 4.Спортивные игры			6	

Тема 4.1. Баскетбол	Содержание учебного материала			ОК 01, ОК 04, ОК 02, ЛР1 – ЛР12
	Лабораторные занятия		-	
	Практические занятия		-	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение упражнений (быстрый старт, шаги, повороты, остановки). Базовые упражнения. Специальные упражнения баскетболиста с баскетбольным мячом. Выполнение силовых упражнений, для развития специальной гибкости и выносливости, для развития быстроты перемещений и ловкости, для развития прыгучести.		6	
Раздел 5.Виды спорта по выбору.			38	
Тема 5.1. Футбол.	Содержание учебного материала			ОК 01, ОК 04, ОК 02, ЛР1 – ЛР12
	Лабораторные занятия		-	
	Практические занятия		-	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Освоение основных игровых элементов. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств.		6	
Тема 5.2. Спортивная аэробика и ритмическая гимнастика.	Содержание учебного материала		-	ОК 01, ОК 04, ОК 02, ЛР1 – ЛР12
	3.	Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)	2	
	Лабораторные занятия		-	
	Практические занятия		-	
	4.	ПЗ №1: Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Применение понятий полученных знаний в социальной и профессиональной деятельности. Подготовка рефератов		10	
Тема 5.3.	Содержание учебного материала			ОК 01, ОК 04,

Элементы единоборств	Лабораторные занятия		-	ОК 02, ЛР1 – ЛР12
	Практические занятия		-	
	Контрольные работ		-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Секции по видам спорта		2	
Тема 5.4. Настольный теннис	Содержание учебного материала		-	ОК 01, ОК 04, ОК 02, ЛР1 – ЛР12
	Лабораторные занятия		-	
	Практические занятия		-	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Секции по видам спорта		2	
Тема 5.5. Дыхательная гимнастика.	Содержание учебного материала		-	ОК 01, ОК 04, ОК 02, ЛР1 – ЛР12
	5.	Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание	2	
	Лабораторные занятия		-	
	Практические занятия		-	
	6.	ПЗ №2: Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.	2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся: секции по видам спорта, группы ОФП, лыжная подготовка, плавание.		10	
Всего:			104	

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. Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки: учебное пособие для спо / Зобкова Е. А. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2024 — 44 с. — Книга из коллекции Лань - Физкультура и Спорт. — [URL:https://e.lanbook.com/book/426569](https://e.lanbook.com/book/426569)

2. Муллер, Арон Беркович. Физическая культура: учебник и практикум для спо / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Юрайт, 2025 — 424 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru/bcode/560907> (дата обращения: 25.04.2025). — Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт, для авториз. пользователей. — [URL:https://urait.ru/bcode/560907](https://urait.ru/bcode/560907) .

3.2.2. Дополнительные источники:

1. . Аллянов, Юрий Николаевич. Физическая культура: учебник для спо / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва: Юрайт, 2025 — 450 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru/bcode/562057> (дата обращения: 24.04.2025). — Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт, для авториз. пользователей. — [URL:https://urait.ru/bcode/562057](https://urait.ru/bcode/562057)

2. Германов, Геннадий Николаевич. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад: учебник для спо / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва: Юрайт, 2025 — 749 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru/bcode/565828> (дата обращения: 24.04.2025). — Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт, для авториз. пользователей. — [URL:https://urait.ru/bcode/565828](https://urait.ru/bcode/565828)

3. Германов, Геннадий Николаевич. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры: учебное пособие для спо / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва: Юрайт, 2024 — 442 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru/bcode/542057> .

4. Кузьмина, Ольга Ивановна. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры: учебник для спо / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова ; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва: Юрайт, 2025 — 531 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru/bcode/565945>

3.2.3. 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, – Режим доступа: <http://e.lanbook.com/>.

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

3. Электронно-библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ [Электронный ресурс] : офиц. сайт. — Режим доступа: www.biblio-online.ru» <https://urait.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
---------------------	-----------------	---------------

Умения:		
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижение жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	«Отлично» - обучающийся умеет самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. «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. «Удовлетворительно» - более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью преподавателя или не выполняется один из пунктов	- участие во внутритехникумовских спортивных мероприятиях; - сдача контрольных нормативов для оценки уровня физической подготовленности; - тестовые задания для выполнения нормативов ВФСК ГТО.
Знания:		
- 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	«Отлично» - обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности. «Хорошо» - в ответе содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки. «Удовлетворительно» - отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	- учебный диалог; -зачет; - дифференцированный зачет.