

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Национальный исследовательский
Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского»

Институт экономики

УТВЕРЖДЕНО

решением ученого совета ННГУ
протокол от
"02" декабря 2024 г. №10

Рабочая программа учебной дисциплины

Физическая культура

Специальность среднего профессионального образования

38.02.08 Торговое дело

Квалификация выпускника

Специалист торгового дела

Форма обучения

очная

2025 год

Программа учебной дисциплины составлена в соответствии с требованиями
ФГОС СПО по специальности 38.02.08 Торговое дело.

Авторы:

Преподаватель отделения СПО.	_____	Поляков А.А.
	<i>(подпись)</i>	
Преподаватель отделения СПО.	_____	Смирнов М.М.
	<i>(подпись)</i>	

Программа рассмотрена и одобрена на заседании методической комиссии «12» ноября
2024 года протокол №5.

Председатель методической комиссии к.э.н., доцент Макарова С.Д.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

1.1. Область применения рабочей программы

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности: 38.02.08 Торговое дело.

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

В рамках программы общеобразовательной дисциплины обучающимися осваиваются знания и умения, формируются общие компетенции:

Код компетенции	Формулировка компетенции	Знания, умения
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Умения: распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составлять план действия; определять необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовывать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)
		Знания: актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру

		плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Умения: организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности
		Знания: психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Умения: 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
		Знания: 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

1.3. Цели дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально – культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Максимальная учебная нагрузка (всего)	72
Объём работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем (всего)	72
в том числе:	
практические занятия	72
Промежуточная аттестация осуществляется в форме: 1 семестр - ИТО, 2 семестр - дифференцированный зачёт	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
Раздел 1 Физическая культура, как часть культуры общества человека		25	
Основное содержание			
Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта	Содержание учебного материала	5	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Физическая культура как часть общества человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации		
	2. Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО		
Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	5	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Понятие «Здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания		
	2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание		
	3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная реакция и её роль в организации здорового образа жизни современного человека		
Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	Содержание учебного материала	5	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. 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 пересечённой местности, оздоровительная ходьба, скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)		
	2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность		
Тема 1.4 Физическая культура в режиме трудового дня	Содержание учебного материала 1. 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	5	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 1.5 Профессионально – прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала 1. Понятие «профессионально – прикладная физическая подготовка», задачи и средства профессионально – прикладной физической подготовки 2. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно – спортивной деятельности для развития профессионально – значимых физических и психических качеств	5	ОК 01, 04, ОК 08
Раздел 2 Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности		22	
Методико – практические занятия			
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Содержание учебного материала Практические занятия 1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения 2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений функциональной направленности	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 2.2	Содержание учебного материала Практические занятия	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08

Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	1. 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»		
Тема 2.3 Составления и проведения комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально – ориентированных задач	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		
	1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности 2. для профессионально - прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
Тема 2.4 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		
	1. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания 2. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвёртая группы профессий)		
Основное содержание			
Учебно – тренировочные занятия			
Тема 2.5 Основная гимнастика (обязательный вид)	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		
	1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте		

	2. Выполнение упражнений без предмета и предметом; в парах, в группах, на снарядах, тренажёрах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазанье, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки		
Раздел 3. Спортивные игры		22	
Тема 3.1 Футбол	Содержание учебного материала	5	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		
	1. Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъёма, внутренней, внешней частью подъёма; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой		
	2. Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника		
	3. Освоение/ совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	4. Выполнение технико – тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)		
Тема 3.2 Баскетбол	Содержание учебного материала	5	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		
	1. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча		
	2. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	3. Выполнение технико – тактических приёмов в игровой деятельности		
Тема 3.3 Волейбол	Содержание учебного материала	5	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		

	1. Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнение приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, приём мяча снизу двумя руками, приём мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, приём мяча одной рукой в падении		
	2. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	3. Выполнение технико – тактических приёмов в игровой деятельности		
Тема 3.4 Бадминтон	Содержание учебного материала	5	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		
	1. Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Освоение и совершенствование техники выполнение приёмов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещение игрока, подачи, удары по волану, техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад		
	2. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	3. Выполнение технико – тактических приёмов в игровой деятельности. Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона.		
Тема 3.5 Настольный теннис	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		
	1. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. Освоение и совершенствование техники выполнение приёмов игры: основные стойки, способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка); Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке, выпады (вперёд, в сторону, назад). подача, приём подачи.		
	2. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	3. Выполнение технико – тактических приёмов в игровой деятельности. Разбор правил игры, игра по упрощённым правилам. Игра по правилам		
Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)		-	
Всего		72	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

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

Большой спортивный зал, оснащённый оборудованием:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
щиты, корзины, сетки, стойки, антенны, футбольные ворота, ракетки для бадминтона и воланчики;

Теннисный зал, оснащённый оборудованием:

теннисные столы, сетки, ракетки и мячики;
оборудование для занятий аэробикой;

Тренажерный зал, оснащённый оборудованием:

гимнастическая перекладина, шведская стенка, оборудование для силовых упражнений и кардионагрузки, маты;

3.2 Информационное обеспечение обучения

В библиотечный фонд входят учебники, учебные и методические пособия, обеспечивающие освоение учебной дисциплины Физическая культура.

Библиотечный фонд дополнен энциклопедиями, справочниками, научной и научно-популярной литературой и т. п.

В процессе освоения программы учебной дисциплины Физическая культура обучающиеся имеют возможность доступа к электронным учебным материалам, имеющимся в обеспечении и Интернет-ресурсам.

Основные источники:

1. Лях, В. И. Физическая культура. Базовый уровень : учебник для образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего профессионального образования / В. И. Лях. – 2-е изд., стер. - Москва : Просвещение, 2025. - 289 с. – (Учебник СПО). - ISBN 978-5-09-124949-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2202346>
2. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 класс. Базовый уровень : учебник / В. И. Лях. - Москва : Просвещение, 2024. - 273 с. - ISBN 978-5-09-116790-0. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2176168>

Дополнительные 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, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513286>
2. Виленский М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — URL: <https://book.ru/book/943895>
3. Ловягина А. Е. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для СПО/ Ильина Н. Л., Волков Д. Н. Медников С. В. Хвацкая Е. Е. — М.: Москва, Юрайт, 2023. —338 с. ISBN 978-5-534-00690-2. — URL: <https://urait.ru/viewer/psihologiya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-513471#page/1>
4. Амурская О.В. Гимнастика в системе физического воспитания образовательных учреждений: учебно-методическое пособие [Электронный ресурс]/ О.В. Амурская, Я.А. Стрелкова, А.В. Прокопенко. – Белгород:

ОГАОУ ДПО «БелИРО», 2020.–112 с. –Режим доступа:
<https://beliro.ru/assets/resourcefile/168/posobie-po-gimnastike-.pdf>

5. Антонова Э.Р. Общеразвивающие упражнения, Комплексы: методические рекомендации / сост. Э.Р. Антонова–Челябинск: Изд-во Юж.-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2021. –52 с. – Режим доступа:
https://fileskachat.com/view/93229_83b26df74b2a626a9261cdb481e44578.htm
!

6. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. – URL:
<http://www.teoriya.ru>

7. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.minstm.gov.ru>

8. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – URL:<http://www.olympic.ru>

9. Стеблецов Е. А, Гигиена физической культуры и спорта: Учебник для вузов / Григорьев А. И. Григорьев О. А. –Издательство Юрайт, 2023. — 298 с. ISBN 978-5-534-14311-9 URL: <https://urait.ru/viewer/gigiena-fizicheskoy-kultury-i-sporta-519722#page/2>

10. Фетисова С. Л. Волейбол: учебное пособие/ Фокин А. М., Лобанов Ю. Я. – СПб: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2024. – 96 с. ISBN 978-5-8064-2572-1. URL: <https://e.lanbook.com/book/136706?ysclid=lf09fqjlk4533651146>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая компетенция	Раздел/ Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р 1, Темы 1.1 – 1.5 П – 0/с Р 2, Темы 2.1 – 2.5 П – 0/с Р 3, Темы 3.1 – 3.5 П -0/с	- составление словаря терминов, либо кроссворда - защита презентации/доклада – презентации - выполнение самостоятельной работы
ОК 4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р 1, Темы 1.1 – 1.5 П – 0/с Р 2, Темы 2.1 – 2.5 П – 0/с Р 3, Темы 3.1 – 3.5 П -0/с	- составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных особенностей
ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Р 1, Темы 1.1 – 1.5 П – 0/с Р 2, Темы 2.1 – 2.5 П – 0/с Р 3, Темы 3.1 – 3.5 П -0/с	- составление профессиограммы - заполнение дневника самоконтроля - защита реферата - составление кроссворда - фронтальный опрос - контрольное тестирование - составление комплекса упражнений - оценивание практической работы - тестирование - тестирование (контрольная работа по теории) - демонстрация комплекса ОРУ - сдача контрольных нормативов - сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) - сдача нормативов ГТО - выполнение упражнений на дифференцированном зачёте