

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ТЮМЕНСКИЙ ТЕХНИКУМ ИНДУСТРИИ ПИТАНИЯ, КОММЕРЦИИ И СЕРВИСА»  
МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР КОМПЕТЕНЦИЙ В ОБЛАСТИ ИСКУССТВА,  
ДИЗАЙНА И СФЕРЫ УСЛУГ

*Приложение №\_\_*  
*к ОП СПО по профессии*  
38.01.02 Продавец

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальности 38.01.02 Продавец

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования профессии 38.01.02 Продавец, утвержденного приказом Минпросвещения России от 01.08.2024 N 518

Разработчик: Т. И. Картамышева, преподаватель

Одобрено  
на заседании ПЦК ОГСЭ и ЕН дисциплин  
Протокол № 10 от 28.05.2026г.  
Председатель ПЦК

 Е.А. Флоря  
подпись

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.01.02 Продавец

## 1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины.

### 1.2.1. Цели и задачи дисциплины:

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.

### 1.2.2. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Код ОК	Умения	Знания
<b>ОК 04.</b> Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<ul style="list-style-type: none"> <li>- У-1 организовывать работу коллектива и команды в ходе профессиональной деятельности используя разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- У-2 владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- У-3 владеть основными способами самоконтроля, индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- У-4 владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>3-1 знать механизмы межличностных отношений, взаимопонимания в команде/коллективе;</li> <li>- использовать техники и приемы эффективного общения в коллективе, команде</li> <li>-3-2 знать приёмы готовности к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>-овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b></p> <p><b>совместная деятельность:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3-3 понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- 3-4 принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>-3-5 координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>-3-5 осуществлять</li> </ul>

	переутомления и сохранения высокой работоспособности.	позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.
<b>ОК 06.</b> Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе российских духовно-нравственных ценностей, в т. ч. с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.	-У-1 описывать значимость своей специальности; -У -2 применять стандарты антикоррупционного поведения; -У- 3 владеть приемами саморегуляции в командной работе, спортивных играх, в конфликтных ситуациях  –	-3-1 понимать сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по специальности; стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения -3-2 развивать навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей.
<b>ОК 08.</b> Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- У-1 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,  - У-2 владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;  - У-3 владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;  - У-4 владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и	- 3-1 современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;  - 3-2 основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;  - 3-3 физические упражнения разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

	производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.	
--	--	--

Обучающиеся в зависимости от физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем организма могут быть определены в медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

К основной медицинской группе относятся обучающиеся, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К специальной медицинской группе относятся обучающиеся, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Дифференцированный подход к реализации дисциплины «Физическая культура» прослеживается через формирование содержания учебных занятий (подбора специального комплекса упражнений по каждой теме учебного занятия с учетом медицинской группы здоровья), а также отражен в контрольно-измерительных материалах, предназначенных для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, осваивающих программу учебной дисциплины «Физическая культура».

### 1.3 Личностные результаты, формируемые в процессе освоения учебной дисциплины

Код ЛР	Дескрипторы
ЦО 5	осознанно и деятельно выражающий неприятие любой дискриминации по социальным, национальным, расовым, религиозным признакам, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности.
ЦО 23	Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья. Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей.
ЦО 24	монстрирующий и развивающий свою физическую подготовку, необходимую для избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
ЦО 25	Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
ЦО 53	Демонстрирующий умение эффективно взаимодействовать в команде, вести диалог, в том числе с использованием средств коммуникации

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов (в том числе вариативных)
Объем образовательной программы	32
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	32
в том числе:	
теоретическое обучение	2
лабораторные занятия	-
практические занятия	30
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа	-
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета (4,5 семестр), дифференцированного зачёта (6 семестр)</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.03 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>2 курс</b>			
<b>3 семестр</b>			<b>Всего - 16ч. Лекции—1 ч. Практические занятия15 ч.</b>
Введение в учебную дисциплину	<b>Содержание учебной дисциплины</b>		
	<b>Теоретическое занятие №1.</b> Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	<b>1</b>	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>6</b>	
Тема 1.1 Техника бега на различные дистанции	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>6</b>	
	<b>Практическое занятие № 1</b> Обучение технике бега на короткие дистанции <i>**медленный бег на короткие и средние дистанции без учета времени</i> <i>***имитация техники бега на короткие и средние дистанции в ходьбе и на месте</i> <i>***написание реферата по теме «Легкая атлетика».</i>	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ЦО -,23,24,25,53
	<b>Практическое занятие № 2</b> Обучение технике бега на средние дистанции <i>*медленный бег на длинные дистанции без учета времени</i> <i>**имитация техники бега на длинные дистанции в ходьбе и на месте.</i>	2	
	<b>Практическое занятие № 3</b> Обучение технике бега на длинные дистанции <i>*медленный бег на длинные дистанции без учета времени</i> <i>**имитация техники бега на длинные дистанции в ходьбе и на месте.</i>	2	
<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>	<b>6</b>		
Тема 2.1 Лапта	<b>Тематика практических занятий</b>	6	
	<b>Практическое занятие № 4</b> ТБ. Обучение технике перемещений: подвижные игры <i>**исключить упражнения, противопоказанные по заболеванию</i> <i>*** знание теоретических основ ТБ при игре в лапту</i>	2	
	<b>Практическое занятие № 5</b> Обучение технике выноса мяча, удара по мячу битой сверху; элементы игры <i>**исключить упражнения, противопоказанные по заболеванию</i> <i>*** знание теоретических основ выноса мяча</i>	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ЦО -,23,24,25,53
	<b>Практическое занятие № 6</b> Основные правила игры; двусторонняя игра <i>**исключить упражнения, противопоказанные по заболеванию</i> <i>*** правила игры, формирование судейских навыков</i>	2	

<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>		<b>12</b>	
Тема 2.2 Волейбол	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>12</b>	
	<b>Практическое занятие № 7</b> Обучение технике приема и передачи мяча <i>*передача мяча в стену на месте</i> <i>**передача мяча над собой стоя</i> <i>***выполнение реферата по теме «Волейбол».</i>	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ЦО -,23,24,25,53
<b>4 семестр</b>		<b>Всего16</b>	
		<b>лекция-1</b>	
		<b>Практические занятия-15ч.</b>	
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>		<b>32</b>	
Тема 3.1. Техника классических ходов	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>10</b>	
	<b>Практическое занятие № 8</b> Обучение технике одновременного одношажного хода, попеременного одношажного хода <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени</i> <i>**(***)прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени.</i>	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ЦО -,23,24,25,53
	<b>Практическое занятие № 9</b> Обучение технике одновременного двушажного хода, одновременного бесшажного хода <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени</i> <i>**(***)прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени.</i>	2	
	<b>Практическое занятие № 10.</b> Закрепление техники одновременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени</i> <i>**(***)прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени.</i>	2	
	<b>Практическое занятие № 11.</b> Закрепление техники одновременного одношажного хода, попеременного одношажного хода <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени</i> <i>**(***)прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени</i>	2	
	<b>Практическое занятие № 12.</b> Прохождение дистанции 3 км, 5 км без учета времени. <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени</i> <i>**(***)прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени</i>	2	
Тема 3.2. Техника коньковых ходов	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>8</b>	
	<b>Практическое занятие № 13.</b> Обучение технике конькового хода <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени</i> <i>**(***)прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени.</i>		ОК 04, ОК 06, ОК 08, ЦО -,23,24,25,53
	<b>Практическое занятие № 14.</b> Закрепление техники конькового хода <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени</i>		

	**(***)прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени.		
	<b>Практическое занятие № 15.</b> Прохождение дистанции 3 км без учета времени *ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени **(***)прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени.		
	<b>Практическое занятие № 16.</b> Прохождение дистанции 3-5 км свободным стилем, без учета времени **(***)прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени		
<b>Итого</b>		<b>32</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

**Спортивный комплекс** (спортивный зал; спортивная площадка с полосой препятствий), оснащенный спортивным инвентарем и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины по данной специальности.

**Технические средства обучения:**

Компьютер с лицензионным программным обеспечением, принтер, проектор, экран, музыкальный центр.

**Оборудование и инвентарь спортивного зала:**

Стенка гимнастическая, перекладина навесная универсальная, гимнастические скамейки; маты/коврики гимнастические, канат для перетягивания, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, секундомер, весы напольные, гантели 1-5 кг, штанга, бодибары. Волейбольная площадка с разметкой, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, насос с иглами, свисток, планшет канцелярский. Площадка баскетбольная с разметкой, щиты с кольцами и сетками, мячи баскетбольные.

**Спортивная площадка с полосой препятствий:**

Беговые дорожки - не менее 2-х полос, сектор для прыжка в длину с разбега, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, площадка волейбольная/баскетбольная с разметкой, стойки волейбольные с защитой, сетка волейбольная с антеннами и карманами, щиты баскетбольные с кольцами и сетками, сетка для переноса мячей, колодки стартовые- 3 пары, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные - гранаты 500/700 гр или мяч для метания гр, нагрудные номера, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомер, лыжная трасса, лыжные ботинки, палки, лыжи. Поле для мини-футбола, мячи футбольные, ворота с сеткой, конуса, мантишки, биты, мячи для большого тенниса.

### **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.

#### **3.2.1. Основные источники:**

1. Муллер, А. Б. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва : Юрайт, 2025. – 424 с. – (Профессиональное образование). – URL: [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru)

Дополнительная литература

#### **3.2.2. Дополнительная литература**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учеб. для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский – Москва: Юрайт, 2025. – 450 с.– (Профессиональное образование). – URL: [www.academia-moscow.ru](http://www.academia-moscow.ru)
2. Министерство спорта российской Федерации [Электронный ресурс]. – URL: [minsport.gov.ru](http://minsport.gov.ru)
3. Физкультура и спорт [Текст]: журнал / ЗАО «Физкультура и спорт». – Москва.: «Физкультура и спорт». – ежемес. – 2023. - № 1-6

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<b>Знания</b>		
<p>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</p> <p>- основы здорового образа жизни</p>	<p>- свободно владеет понятиями о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни</p> <p>- осознает пагубность и ответственность за присутствие вредных привычек в жизни</p>	<p><b>Текущий контроль:</b> Оценка устного и письменного тестирования</p> <p><b>Промежуточная аттестация</b> в форме зачета, д/зачета</p>
<b>Умения</b>		
<p>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>- свободно владеет двигательными навыками и умениями базовых упражнений, подвижных и спорт. игр</p> <p>- свободно владеет методикой составления занятий с учетом профессиональной деятельности</p> <p>- выполняет упражнения технически правильно</p>	<p><b>Текущий контроль:</b> Наблюдение и оценка выполнения видов практических упражнений на практических занятиях № 1-96,</p> <p>выполнения нормативов.</p> <p><b>Промежуточная аттестация</b> в форме зачета, д\зачета</p>
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- работа в команде, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений	Наблюдение и экспертная оценка результатов выполнения заданий на практических занятиях
ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе российских духовно-нравственных ценностей, в т. ч. с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.	<p>- владеет приемами саморегуляции в командной работе, спортивных играх, в конфликтных ситуациях</p> <p>- участвует в социальных, спортивно - патриотических мероприятиях</p>	Наблюдение и экспертная оценка результатов выполнения заданий на практических занятиях, мониторинг участия в мероприятиях
ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.	Наблюдение и экспертная оценка результатов выполнения заданий на практических занятиях
<b>ЦО 5</b> уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	Проявляющий уважение к участникам образовательного процесса и за его пределами	Наблюдение и экспертная оценка результатов выполнения заданий на практических занятиях

<p><b>ЦО 23</b> Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья. Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей.</p>	<p>Ведет ЗОЖ, способен сохранять психологическую устойчивость в разных ситуациях, участвует в спортивно-оздоровительных мероприятиях, пропагандирующих ЗОЖ</p>	<p>Наблюдение и экспертная оценка личностных результатов</p>
<p><b>ЦО 24</b> Демонстрирующий и развивающий свою физическую подготовку, необходимую для избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.</p>	<p>Использует 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</p>	<p>Наблюдение и экспертная оценка личностных результатов</p>
<p><b>ЦО 25</b> Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>- владеет основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p>	<p>Наблюдение и экспертная оценка личностных результатов</p>
<p><b>ЦО 53</b> Демонстрирующий умение эффективно взаимодействовать в команде, вести диалог, в том числе с использованием средств коммуникации</p>	<p>- осуществляет позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение - применяет коммуникативные навыки в общении с разновозрастными и социальными слоями населения</p>	<p>Наблюдение и экспертная оценка личностных результатов</p>