

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Саратовской области
«Саратовский техникум отраслевых технологий»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Дисциплина	ОУД.05 Физическая культура
Специальность/профессия	38.02.08 Торговое дело
Квалификация выпускника	Специалист торгового дела
Нормативный срок обучения	2 года 10 месяцев
Форма обучения	очная

2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «ОУД.05 Физическая культура» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 38.02.08 Торговое дело, утверждённого приказом Минпросвещения России от 19.07.2023 №548 (Зарегистрировано в Минюсте России 22.08.2023 №74906), ФГОС среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413 (с изменениями и дополнениями), редакция с изменениями №732 от 12.08.2022г., в соответствии с примерной рабочей программой общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура».

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Саратовской области «Саратовский техникум отраслевых технологий»

Составитель:

Солдатов Данила Александрович, преподаватель ГАПОУ СО «Саратовского техникума отраслевых технологий»

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	25
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	30
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	32
5.	КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	34
6.	ТЕМЫ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ	42

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «**ОУД.05 Физическая культура**» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.08 Торговое дело.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППКРС/ППССЗ

Учебная дисциплина «**ОУД.05 Физическая культура**» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы по специальности 38.02.08 Торговое дело, так как входит в состав обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» в соответствии с ФГОС СОО, и изучается в общеобразовательном цикле ОПОП СПО на базовом уровне.

1.3. Цели и результаты освоения общеобразовательной дисциплины

1.3.1 Цель общеобразовательной дисциплины

Главной целью предмета «**ОУД.05 Физическая культура**» выступает комплексное воздействие различных организационных форм, средств и методов, технологий на личность будущего специалиста с учётом особенностей профессиональной деятельности.

1.4. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании общих (ОК) и профессиональных (ПК) компетенций:

Код и наименование компетенций	Планируемые результаты	
	Общие компетенции	Дисциплинарные
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать 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 в труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.

	<ul style="list-style-type: none"> - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике 	
<p>ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: <ul style="list-style-type: none"> - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности

	<p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека; 	<p>с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p>
<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - мотивация к обучению и личностному развитию; - сформировать здоровый и безопасный образ жизни, ответственно относиться к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории; - овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. - владеть техническими приемами двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

		- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).
ПК 3.1. Осуществлять формирование клиентской базы и ее актуализацию на основе информации о потенциальных клиентах и их потребностях, в том числе с использованием цифровых и информационных технологий	<p>Навыки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сбора, формирования, обработки, анализа и актуализации информации о клиентах и их потребностях; - поиска и выявления потенциальных клиентов; - формирования и актуализации клиентской базы; - проведения мониторинга деятельности конкурентов. <p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - работать с различными источниками информации и использовать ее открытые источники для расширения клиентской базы и доступные информационные ресурсы организации; - вести и актуализировать базу данных клиентов; - формировать отчетную документацию по клиентской базе; - анализировать деятельность конкурентов; - определять приоритетные потребности клиента и фиксировать их в базе данных; - планировать исходящие телефонные звонки, встречи, переговоры с потенциальными и существующими клиентами; - вести реестр реквизитов клиентов; - использовать программные продукты. <p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - специализированных программных продуктов; - методики выявления потребностей клиентов. 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь составлять профессиограмму специальности; - владеть знаниями о причинах развития профессиональных заболеваний товароведа и способах их профилактики; - уметь определять значимые физические и личностные качества с учётом специфики получаемой специальности; - владеть методикой составления, проведения и выполнения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности; - владеть методикой составления, проведения и выполнения комплексов упражнений профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, развивающими профессионально-важные физические качества и группы мышц.
ПК 3.2. Осуществлять эффективное взаимодействие с клиентами в процессе ведения преддоговорной	<p>Навыки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - определения потребностей клиентов в товарах, реализуемых организацией; - формирования коммерческих предложений по продаже товаров; 	<ul style="list-style-type: none"> - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

<p>работы и продажи товаров;</p>	<ul style="list-style-type: none"> - подготовки, проведения, анализа результатов преддоговорной работы и предпродажных мероприятий с клиентами; - информирования клиентов о потребительских свойствах товаров; - стимулирования клиентов на заключение сделки; - взаимодействия с клиентами в процессе оказания услуги продажи товаров; - закрытия сделок; - соблюдения требований стандартов организации при продаже товаров; - использования специализированных программных продуктов в процессе оказания услуги продажи. <p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать объемы собственных продаж; - устанавливать контакт с клиентом посредством телефонных переговоров, личной встречи, направления коммерческого предложения; - использовать и анализировать имеющуюся информацию о клиенте для планирования и организации работы с ним; - формировать коммерческое предложение в соответствии с потребностями клиента; - планировать и проводить презентацию продукции для клиента с учетом его потребностей и вовлечением в презентацию, используя техники продаж в соответствии со стандартами организации; - использовать профессиональные и технические термины, пояснять их в случае необходимости; - предоставлять информацию клиенту по продукции и услугам в доступной форме; - опознавать признаки неудовлетворенности клиента качеством предоставления услуг; - работать с возражениями клиента; 	<ul style="list-style-type: none"> - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.
----------------------------------	---	---

	<ul style="list-style-type: none"> - применять техники по закрытию сделки; - суммировать выгоды и предлагать план действий клиенту; - фиксировать результаты преддоговорной работы в установленной форме; - обеспечивать конфиденциальность полученной информации; - анализировать результаты преддоговорной работы с клиентом и разрабатывать план дальнейших действий. <p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методики выявления потребностей; - техники продаж; - методик проведения презентаций; - потребительских свойств товаров; - требований и стандартов производителя. 	
<p>ПК 3.3. Обеспечивать эффективное взаимодействие с клиентами (покупателями) в процессе продажи товаров, в том числе с использованием специализированных программных продуктов</p>	<p>Навыки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сопровождения клиентов с момента заключения сделки до выдачи продукции; - мониторинг и контроль выполнения условий договоров. <p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оформлять и согласовывать договор в соответствии со стандартами и регламентами организации; - подготавливать документацию для формирования заказа; - осуществлять мероприятия по размещению заказа; - следить за соблюдением сроков поставки и информировать клиента о возможных изменениях; - принимать корректирующие меры по соблюдению договорных обязательств; - осуществлять/контролировать отгрузку/выдачу продукции клиенту в соответствии с регламентами организации; - оформлять документацию при отгрузке/выдаче продукции; - осуществлять урегулирование спорных вопросов, претензий; 	<ul style="list-style-type: none"> - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.

	<ul style="list-style-type: none"> - организовывать работу и оформлять документацию в соответствии со стандартами организации; - соблюдать конфиденциальность информации; - предоставлять клиенту достоверную информацию; - корректно использовать информацию, предоставляемую клиенту; - соблюдать в работе принципы клиентоориентированности; - обеспечивать баланс интересов клиента и организации; - обеспечивать соблюдение требований охраны. <p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принципов и порядка ведения претензионной работы; - ассортимента товаров; - стандартов организации; - стандартов менеджмента качества; - гарантийной политики организации. 	
<p>ПК 3.4. Реализовывать мероприятия для обеспечения выполнения плана продаж</p>	<p>Навыки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализа и разработки мероприятий по выполнению плана продаж; - выполнения запланированных показателей по объему продаж. <p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - разрабатывать предложения для формирования плана продаж товаров; - собирать, анализировать и систематизировать данные по объемам продаж; - планировать работу по выполнению плана продаж; - анализировать установленный план продаж с целью разработки мероприятий по реализации; - анализировать и оценивать промежуточные результаты выполнения плана продаж; - анализировать возможности увеличения объемов продаж; <p>планировать и контролировать поступление денежных средств;</p>	<ul style="list-style-type: none"> - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.

	<ul style="list-style-type: none"> - обеспечивать наличие демонстрационной продукции; - применять программы стимулирования клиента для увеличения продаж; - планировать рабочее время для выполнения плана продаж; - планировать объемы собственных продаж; <p>Знания: специализированных программных продуктов.</p>	
<p>ПК 3.5. Обеспечивать реализацию мероприятий по стимулированию покупательского спроса</p>	<p>Навыки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - разработки программ по повышению лояльности клиентов; - разработки мероприятий по стимулированию продаж; - информирования клиентов о текущих маркетинговых акциях, новых товарах, услугах и технологиях; - участие в проведении конференций и семинаров для существующих и потенциальных покупателей товаров; - стимулирования клиентов на заключение сделки; <p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценивать эффективность проведенных мероприятий стимулирования продаж; - разрабатывать мероприятия по улучшению показателей удовлетворенности; - разрабатывать и проводить комплекс мероприятий по поддержанию лояльности клиента; - анализировать и систематизировать информацию о состоянии рынка потребительских товаров; - анализировать информацию о деятельности конкурентов, используя внешние и внутренние источники; - анализировать результаты показателей удовлетворенности клиентов; - вносить предложения по формированию мотивационных программ для клиентов и обеспечивать их реализацию; - вносить предложения по формированию специальных предложений для различных категорий клиентов. <p>Знания:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.

	<ul style="list-style-type: none"> - методики позиционирования продукции организации на рынке; - методов сегментирования рынка; - методов анализа эффективности мероприятий по продвижению продукции. 	
ПК 3.6. Осуществлять контроль состояния товарных запасов, в том числе с применением программных продуктов	<p>Навыки: контроля состояния товарных запасов.</p> <p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализировать и систематизировать данные по состоянию складских остатков; - обеспечивать плановую оборачиваемость складских остатков; - анализировать оборачиваемость складских остатков. <p>Знания: инструкций по подготовке, обработке и хранению отчетных материалов.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.
ПК 3.7. Организовывать продажи инфокоммуникационных систем и (или) их составляющих в новых каналах сбыта, в том числе с использованием цифровых и информационных технологий	<p>Практический опыт: анализа выполнения плана продаж.</p> <p>Умения: составлять отчетную документацию по продажам.</p> <p>Знания: приказов, положений, инструкций, нормативной документации по регулированию продаж и организацию послепродажного обслуживания</p>	<ul style="list-style-type: none"> - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.

<p>ПК 3.8. Организовывать послепродажное консультационно-информационное сопровождение клиентов, в том числе с использованием цифровых и информационных технологий</p>	<p>Навыки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - информационно-справочного консультирования клиентов; - контроля степени удовлетворенности клиентов качеством обслуживания; - обеспечения соблюдения стандартов организации. <p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - разрабатывать план послепродажного сопровождения клиента; - инициировать контакт с клиентом с целью установления долгосрочных отношений; - инициативно вести диалог с клиентом; - резюмировать, выделять главное в диалоге с клиентом и подводить итог по окончании беседы; - определять приоритетные потребности клиента и фиксировать их в базе данных; - разрабатывать рекомендации для клиента; - собирать информацию об уровне удовлетворенности клиента качеством предоставления услуг; - анализировать рынок с целью формирования коммерческих предложений для клиента; - проводить деловые переговоры, вести деловую переписку с клиентами и партнерами с применением современных технических средств и методов продаж; - вести деловую переписку с клиентами и партнерами; использовать программные продукты. <p>Знания:</p> <p>основ организации послепродажного обслуживания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.
<p>ПК 4.1 Проверять качество, комплектность, количественные характеристики</p>	<p>Навыки:</p> <p>обслуживания покупателей и продажи различных групп непродовольственных товаров</p> <p>Умения</p> <ul style="list-style-type: none"> - идентифицировать товары различных товарных групп (текстильных, обувных, пушно-меховых, овчинно-шубных, 	<ul style="list-style-type: none"> - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

<p>непродовольственных товаров</p>	<p>хозяйственных, галантерейных, ювелирных, парфюмерно-косметических, культурно-бытового назначения); - оценивать качество по органолептическим показателям;</p> <p>Знания: - ассортимент и товароведные характеристики основных групп непродовольственных товаров; - показатели качества различных групп непродовольственных товаров;</p>	<p>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p>
<p>ПК 4.2 Осуществлять подготовку, размещение товаров в торговом зале и выкладку на торговом технологическом оборудовании</p>	<p>Навыки: обслуживания покупателей, продажи различных групп непродовольственных товаров; Умения: Подготавливать товары к продаже: распаковывать, собирать, проверять эксплуатационные свойства; Знания: - особенности маркировки, упаковки и хранения отдельных групп продовольственных товаров; - технологию хранения, подготовки товаров к продаже, размещения и выкладки; - правила торгового обслуживания и торговли товарами;</p>	<p>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p>
<p>ПК 4.3 Осуществлять приемку товаров и контроль за наличием необходимых сопроводительных документов на поступившие товары</p>	<p>Навыки: Приема товаров в соответствии с сопроводительными документами; Умения: осуществлять контроль над своевременным пополнением рабочего запаса товаров, их сохранностью; Знания: технологию приемки, хранения, подготовки товаров к продаже, размещения и выкладки; правила торгового обслуживания и торговли товарами;</p>	<p>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной</p>

		функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.
ПК 4.4 Обслуживать покупателей, консультировать их свойствах непродовольственных товаров	<p>Навыки: обслуживания и консультирование покупателей о свойствах товаров;</p> <p>Умения: консультировать о свойствах и правилах эксплуатации товаров;</p> <p>Знания: - перечислять классификацию, назначение, свойства непродовольственных товаров пользователям; - нормативную документацию по защите прав потребителей;</p>	<p>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p>
ПК 4.5 Соблюдать условия хранения, сроки годности и сроки реализации продаваемых товаров	<p>Навыки: Проверять товар по срокам годности и реализации</p> <p>Умения: создавать оптимальные условия хранения непродовольственных товаров и осуществлять проверку товара по сроку годности</p> <p>Знания: - правила расшифровки артикула и маркировки, способы использования, хранения и ухода за товарами; - условия и сроки транспортирования и хранения, санитарно-эпидемиологические требования к ним;</p>	<p>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p>

<p>ПК 4.6 Осуществлять эксплуатацию торгово-технологического оборудования</p>	<p>Навыки: правила его эксплуатации торгово-технологического оборудования;</p> <p>Умения: использовать в технологическом процессе измерительное, механическое, технологическое контрольно-кассовое оборудование;</p> <p>Знания: - классификацию, назначение видов торгового оборудования;</p> <p>- устройство и принципы работы оборудования;</p> <p>- типовые правила эксплуатации оборудования;</p>	<p>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p>
<p>ПК 4.7 Осуществлять контроль сохранности товарно-материальных ценностей</p>	<p>Навыки: осуществлять контроль сохранности товарно-материальных ценностей;</p> <p>Умения: создавать оптимальные условия хранения непродовольственных товаров;</p> <p>Знания: гарантийные сроки пользования непродовольственных товаров,</p>	<p>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p>
<p>ПК 4.8 Изучать спрос покупателей</p>	<p>Навыки: изучать спрос покупателей;</p> <p>Умения: изучать спрос покупателей;</p> <p>Знания:</p>	<p>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p>

	анализировать рынок с целью формирования спроса для клиентов;	<ul style="list-style-type: none"> - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.
ПК 4.9 Проверять платежеспособность государственных денежных знаков	<p>Навыки: проверять платежеспособность государственных денежных знаков;</p> <p>Умения: работать на контрольно-массовой машине, подсчитывать чеки (деньги) и сдавать их в установленном порядке,</p> <p>Знания: Называть основные элементы защиты государственных денежных знаков при использовании оборудования для проверки банкнот</p>	<ul style="list-style-type: none"> - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.
ПК 4.10 Оформлять документы по кассовым операциям	<p>Навыки: оформлять документы по кассовым операциям</p> <p>Умения: производить сверку суммы реализации по показаниям кассовых счетчиков;</p> <p>Знания: формировать документы по кассовым операциям</p>	<ul style="list-style-type: none"> - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной

		функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.
ПК 5.1 Осуществлять эксплуатацию торгового технологического оборудования	<p>Навыки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - эксплуатировать торгово-технологическое оборудование; - соблюдать правила эксплуатации контрольно-кассовой техники (ккт) и выполнять расчетные операции с покупателями; <p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Технические требования, предъявляемые к торговому оборудованию; - Устройство и правила эксплуатации оборудования; <p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - классификацию, назначение видов торгового оборудования; - технические требования, предъявляемые к торговому оборудованию; 	<ul style="list-style-type: none"> - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.
ПК 5.2 Проверять платежеспособность государственных денежных знаков	<p>Навыки:</p> <p>проверять платежеспособность государственных денежных знаков;</p> <p>Умения:</p> <p>Проверять по основным элементам защиты государственных денежных знаков при использовании оборудования для проверки банкнот</p> <p>Знания:</p> <p>Классификацию, основные элементы защиты государственных денежных знаков</p>	<ul style="list-style-type: none"> - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.

<p>ПК 5.3 Оформлять документы по кассовым операциям</p>	<p>Навыки: оформлять документы по кассовым операциям</p> <p>Умения: работать с контрольно-кассовым аппаратом и оформлять документы по кассовым операциям</p> <p>Знания: - работать с торгово-техническим оборудованием и контрольно-кассовым аппаратом, устранять мелкие неисправности в работе оборудования; - оперативно производить расчеты с покупателями.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.
---	---	---

1.4.1 Личностные результаты освоения дисциплины:

ЛР 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях
ЛР 10	Забочающийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой
ЛР 11	Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры
ЛР 12	Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.
ЛР 14	Готовый к профессиональной конкуренции и конструктивной реакции на критику.
ЛР 18	Самостоятельный и ответственный в принятии решений во всех сферах своей деятельности, готовый к исполнению разнообразных социальных ролей, востребованных бизнесом, обществом и государством
ЛР 22	Умение реализовывать лидерские качества в производственном процессе
ЛР 23	Стрессоустойчивость, коммуникабельность
ЛР 24	Опыт научно-исследовательской деятельности в рамках студенческого научного сообщества

1.4.2 Метапредметные результаты освоения образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД):

1. Познавательные универсальные учебные действия.
2. Коммуникативные универсальные учебные действия.
3. Регулятивные универсальные учебные действия.

1.2.5.1 Овладение универсальными учебными познавательными действиями:	
М.1.УУД.а	а) базовые логические действия
М.1.УУД.а.1	самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;
М.1.УУД.а.2	устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;
М.1.УУД.а.3	определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
М.1.УУД.а.4	вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
М.1.УУД.а.5	развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;
М.1.УУД.б	б) базовые исследовательские действия
М.1.УУД.б.1	владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;
М.1.УУД.б.2	способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

М.1.УУД.б.3	овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов;
М.1.УУД.б.4	формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;
М.1.УУД.б.5	ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
М.1.УУД.б.6	выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;
М.1.УУД.б.7	анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт;
М.1.УУД.б.8	разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
М.1.УУД.б.8	осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;
М.1.УУД.б.9	уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
М.1.УУД.б.10	уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
М.1.УУД.б.11	выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;
М.1.УУД.в	в) работа с информацией:
М.1.УУД.в.1	владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
М.1.УУД.в.2	создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;
М.1.УУД.в.3	оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;
М.1.УУД.в.4	использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
М.1.УУД.в.5	владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.
1.2.5.2 Овладение универсальными коммуникативными действиями:	
М.1.УКД.а.	а) общение
М.1.УКД.а.1	осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
М.1.УКД.а.2	распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
М.1.УКД.а.3	владеть различными способами общения и взаимодействия;
М.1.УКД.а.4	развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;
М.1.УКД.а.5	аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
М.1.УКД.б.	б) совместная деятельность
М.1.УКД.б.1	понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;

М.1.УКД.б.2	принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;
М.1.УКД.б.3	оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
М.1.УКД.б.4	предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
М.1.УКД.б.5	координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
М.1.УКД.б.6	осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.
1.2.5.3 Овладение универсальными регулятивными действиями:	
М.1.УРД.а.	а) самоорганизация
М.1.УРД.а.1	самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
М.1.УРД.а.2	самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; давать оценку новым ситуациям;
М.1.УРД.а.3	расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
М.1.УРД.а.4	оценивать приобретенный опыт;
М.1.УРД.а.5	способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень
М.1.УРД.б.	б) самоконтроль:
М.1.УРД.б.1	давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность оценивать соответствие результатов целям;
М.1.УРД.б.2	владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;
М.1.УРД.б.3	использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
М.1.УРД.б.4	уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
М.1.УРД.в.	в) эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность:
М.1.УРД.в.1	самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное
М.1.УРД.в.2	состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе;
М.1.УРД.в.3	саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;
М.1.УРД.в.4	внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей;
М.1.УРД.в.5	эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию;
М.1.УРД.в.6	социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты;

М.1.УРД.в.	г) принятие себя и других людей:
М.1.УРД.г.1	принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
М.1.УРД.г.2	принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;
М.1.УРД.г.3	признавать свое право и право других людей на ошибки.

1.4.3 Предметные результаты освоения образовательной программы:

П	Предметные результаты по дисциплине «Физическая культура» (базовый уровень) должны отражать:
П.1	умение использовать 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);
П.2	владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
П.3	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
П.4	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
П.5	владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;
П.6	положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	72
в т.ч.	
1. Основное содержание	7
в т. ч.:	
теоретическое обучение	7
2. Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	63
в т. ч.:	
практические занятия	63
Дифференцированный зачет	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	№ занятия	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Формируемые общие и профессиональные компетенции
Основное содержание			7	
Тема 1.1. Общетеоретические и исторические сведения	1	Физическая культура как часть культуры общества и 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		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 14, ЛР 18, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 24
	2	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся.		
	3	Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание.		
	4	Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями		
	5	Адаптивная физическая культура		
	6	Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры		
	7	Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение		
	Профессионально ориентированное содержание			
Тема 1.2. Физическая культура в режиме трудового дня	8-11	Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профиограммы.		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.1-3.8, ПК 4.1-

Тема 1.3. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	12-18	Практическое занятие: Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»		4.10, ПК 5.1-5.3, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 14, ЛР 18, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 24
Тема 1.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	19-22	Практическое занятие: Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учетом специфики будущей профессиональной деятельности		
Тема 1.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка	23-24	Практическое занятие: Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания		
Основное содержание			46	
Тема 1.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	25	Практическое занятие. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма. Поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 14, ЛР 18, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 24
Тема 1.7. Основная гимнастика	26-27	Практическое занятие. Выполнение безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приемов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.		
	28	Практическое занятие. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки.		

Тема 1.8. Спортивная гимнастика	29	Практическое занятие. Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты; на параллельных брусьях.	
	30	Практическое занятие. Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне, перекладине, опорного прыжка через коня	
Тема 1.9. Акробатика	31	Практическое занятие. Освоение акробатических элементов.	
	32	Практическое занятие. Освоение и совершенствование акробатических комбинаций	
Тема 1.10. Аэробика	33	Практическое занятие. Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике	
	34	Практическое занятие. Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики.	
Тема 1.11. Лыжная подготовка	35-36	Практическое занятие. Техника безопасности. Виды лыжных ходов.	
	37-38	Практическое занятие. Повороты и торможения на лыжах. Преодоление подъемов и препятствий.	
Тема 1.12. Атлетическая гимнастика	39	Практическое занятие. Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами.	
	40	Практическое занятие. Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования, силовых тренажеров и кардиотренажеров.	
Тема 1.13. Теннис	41	Практическое занятие. Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры	
	42	Практическое занятие. Освоение и совершенствование приемов тактики защиты и нападения	
	43	Практическое занятие. Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности.	
	44	Практическое занятие. Разбор правил игры. Игра по правилам.	
Тема 1.14. Волейбол	45	Практическое занятие. Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры	

	46	Практическое занятие. Освоение и совершенствование приемов тактики защиты и нападения		
	47-48	Практическое занятие. Игра по правилам		
Тема 1.15. Баскетбол	49	Практическое занятие. Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры		
	50	Практическое занятие. Освоение и совершенствование приемов тактики защиты и нападения		
	51-52	Практическое занятие. Разбор правил игры. Игра по правилам		
Тема 1.16. Футбол	53-54	Практическое занятие. Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры		
	55-56	Практическое занятие. Освоение и совершенствование приемов тактики защиты и нападения		
	57-58	Практическое занятие. Разбор правил игры. Игра по правилам		
	59	Практическое занятие. Развитие физических способностей средствами игры		
Тема 1.17. Легкая атлетика	60-61	Практическое занятие. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования		
	62-63	Практическое занятие. Совершенствование техники спринтерского бега.		
	64-65	Практическое занятие. Совершенствование техники эстафетного бега		
	66-67	Практическое занятие. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега		
	68-69	Практическое занятие. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега		
	70	Практическое занятие. Совершенствование метания гранаты		
	71-72	Дифференцированный зачет	2	
ИТОГО			72	

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины.

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры:

Щит баскетбольный игровой (комплект), кольца баскетбольные - 2 шт., мяч баскетбольный №7;

Сетка волейбольная – 1 шт., мяч волейбольный;

Футбольные мячи №5 – 2, ворота 3/2, мячи мини-футбольные №4

Теннис настольный, ракетки;

Гимнастика:

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических, скакалки, гантели разновесовые, брусья разновысокие и параллельные, конь для опорных прыжков, набивные мячи 3 кг

Легкая атлетика:

Граната для метания (500, 700 гр), стойка для прыжков высоту, перекладина, мостик для прыжков

Общефизическая подготовка:

Перекладина навесная универсальная, эспандер универсальный.

Лыжная подготовка:

Стеллаж для хранения лыж, лыжи – 9 комплектов, палки лыжные – 10 комплектов, лыжные ботинки размер с 39 по 43.

Прочее:

Аптечка медицинская, сетка заградительная.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

1. Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные для использования в образовательном процессе, не старше пяти лет с момента издания.

2. Рекомендуемые печатные издания по реализации общеобразовательной дисциплины представлены в методических рекомендациях по организации обучения.

3.2.1 Основные источники (печатные издания)

1. Физическая культура: 10-11-е классы: базовый уровень: учебник/ В.И. Лях. – 12-е изд, стер. – Москва: Просвещение, 2024. – 271.

3.2.2 Электронные издания (ресурсы)

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

4. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

5. www.infosport.ru

6. www.gto.ru

3.2.3 Дополнительные источники (печатные издания)

1. Государственная целевая программа развития физической культуры и спорта 2014-2020 гг.
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29.04.1999 г. № 80-ФЗ.
3. СанПиН 2.4.3. 1186-03

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 01.Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.	Тема 1.1, 1.5-1.17	<ul style="list-style-type: none"> – выполнение самостоятельной работы; – составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, – защита реферата; – составление кроссворда; – фронтальный опрос; – контрольное тестирование; – составление комплекса упражнений; – оценивание практической работы; – тестирование; – тестирование (контрольная работа по теории); – уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастике. – Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов. – Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений. – Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. – Уметь выполнять упражнения: <ol style="list-style-type: none"> 1. Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек – руки на опоре высотой до 50 см),
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.		
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.		

		<p>2. Подтягивание на перекладине (юноши),</p> <p>3. Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой,</p> <p>4. Ноги закреплены (девушки),</p> <p>5. Прыжки в длину с места,</p> <p>6. Бег 100 м,</p> <p>7. Бег: юноши – 3 км, девушки – 2 км (без учета времени).</p> <p>– демонстрация комплекса ОРУ,</p> <p>– сдача контрольных нормативов;</p> <p>– сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение);</p> <p>– сдача нормативов ГТО;</p> <p>– выполнение упражнений на дифференцированном зачете.</p>
<p>ПК 1.3 Управлять товарными запасами и потоками</p>	<p>Темы 1.2-1.4</p>	<p>– фронтальный опрос;</p> <p>– контрольное тестирование;</p> <p>– составление комплекса упражнений для производственной гимнастики;</p> <p>– составление комплекса упражнений для профилактики профессиональных заболеваний</p> <p>- демонстрация составленного комплекса упражнений профессионально-прикладной физической подготовки;</p> <p>- тестирование уровня развития профессионально важных физических качеств.</p>

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«САРАТОСКИЙ ТЕХНИКУМ ОТРАСЛЕВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»**

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
на 2024 – 2025 учебный год**

Дисциплина: ОУД.05 Физическая культура
Специальность код: 38.02.08 Торговое дело

Преподаватель: Солдатов Даниил Александрович, преподаватель ГАПОУ СО
«Саратовского техникума отраслевых технологий»

Курс и семестр обучения	№ группы	Объём образовательной программы	Учебная нагрузка обучающихся, часов										
			Самостоятельная работа обучающегося	Занятия во взаимодействии с преподавателем, часов									Промежуточная аттестация
				Всего учебных занятий	Основное содержание			прикладной модуль (практическая подготовка)			Консультации		
					Теоретические занятия	Практические занятия	Лабораторные занятия	Теоретические занятия	Практические занятия	Лабораторные занятия			
1	?	72	-	72	7	46	-	4	13	-	-	2	
Форма промежуточной аттестации – дифференцированный зачет													

Планирование содержания дисциплины

№ занятия	Наименование разделов и тем	Количество часов	Тип учебного занятия (в соответствии с УМК)	Средства обучения	Типы оценочных мероприятий	самостоятельная работа (Д/з)
1 курс 1 семестр						
Тема 1.1. Общетеоретические и исторические сведения		Основное содержание				
1	Физическая культура как часть культуры общества и 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	1	Лекция	Мультимедийное оборудование	Составление словаря терминов, либо кроссворда	-
2	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся.	1	Лекция	Мультимедийное оборудование	Фронтальный опрос, выполнение	-
3	Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание.	1	Лекция	Мультимедийное оборудование	Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, заполнение дневника самоконтроля.	-
4	Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями	1	Лекция	Мультимедийное оборудование	Фронтальный опрос, выполнение	-
5	Адаптивная физическая культура	1	Лекция	Мультимедийное оборудование	Составление кроссворда, фронтальный опрос.	-

6	Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры	1	Лекция	Мультимедийное оборудование	Фронтальный опрос, составление профессиограммы.	-
7	Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение	1	Лекция	Мультимедийное оборудование	Составление кроссворда, фронтальный опрос.	-
Тема 1.2. Физическая культура в режиме трудового дня		Профессионально ориентированное содержание				
8-11	Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы	4	Лекция	Медицинские весы, динамометры, сантиметровая лента, тонометры, методические указания.	Фронтальный опрос, оценивание практической работы.	-
Тема 1.3. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»						
12-18	Практическое занятие: Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	7	Практическое занятие	Оборудование, которое используется при сдаче ГТО, методические указания.	Фронтальный опрос, демонстрация упражнений.	-
Тема 1.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач						
19-22	Практическое занятие: Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учетом специфики будущей профессиональной деятельности	4	Практическое занятие	Методические указания.	Тестирование, фронтальный опрос, демонстрация упражнений, фронтальный опрос, демонстрация контрольных упражнений, оценивание практической работы.	-
Тема 1.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка						-

23-24	Практическое занятие: Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания	2	Практическое занятие	Мультимедийное оборудование, методические указания.	Демонстрация комплекса упражнений, фронтальный опрос.	-
Тема 1.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой			Основное содержание			
25	Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма. Поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств	1	Практическое занятие	Фитблосы, методические указания.	Демонстрация комплекса упражнений, фронтальный опрос.	-
Тема 1.7. Основная гимнастика						
26-27	Выполнение безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приемов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.	2	Практическое занятие	Методические указания.	Демонстрация контрольных упражнений, защита доклада, реферата, демонстрация комплекса ОРУ, демонстрация контрольных упражнений, тестирование (контрольная работа по теории).	-
28	Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки.	1	Практическое занятие	Методические указания.	Демонстрация контрольных упражнений.	-
Тема 1.8. Спортивная гимнастика						

29	Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусках разной высоты; на параллельных брусках.	1	Практическое занятие	Методические указания.	Демонстрация контрольных упражнений.	-
30	Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне, перекладине, опорного прыжка через коня	1	Практическое занятие	Методические указания.	Демонстрация контрольных упражнений.	-
Тема 1.9. Акробатика						
31	Освоение акробатических элементов.	1	Практическое занятие	Степ-платформы, фитболы, методические указания.	Демонстрация контрольных упражнений.	-
32	Освоение и совершенствование акробатических комбинаций	1	Практическое занятие	Степ-платформы, фитболы, методические указания.	Демонстрация контрольных упражнений.	-
Тема 1.10. Аэробика						
33	Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике	1	Практическое занятие	Методические указания.	Демонстрация контрольных упражнений.	-
34	Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики.	1	Практическое занятие	Методические указания.	Демонстрация контрольных упражнений.	-
1 курс 2 семестр						
Тема 1.11. Лыжная подготовка						
35-36	Техника безопасности. Виды лыжных ходов.	2	Практическое занятие	Лыжный инвентарь, методические указания.	Демонстрация контрольных упражнений.	-
37-38	Повороты и торможения на лыжах. Преодоление подъемов и препятствий.	2	Практическое занятие	Лыжный инвентарь, методические указания.	Демонстрация контрольных упражнений.	-
Тема 1.12. Атлетическая гимнастика						
39	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами.	1	Практическое занятие	Резиновый амортизатор, гантели, методические указания.	Демонстрация контрольных упражнений.	-

40	Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования, силовых тренажеров и кардиотренажеров.	1	Практическое занятие	Резиновый амортизатор, гантели, методические указания.	Демонстрация контрольных упражнений.	-
Тема 1.13. Настольный теннис						
41	Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры	1	Практическое занятие	Стол, ракетки, мячи для настольного тенниса	Демонстрация контрольных упражнений.	-
42	Освоение и совершенствование приемов тактики защиты и нападения	1	Практическое занятие	Стол, ракетки, мячи для настольного тенниса	Демонстрация контрольных упражнений.	-
43	Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности.	1	Практическое занятие	Стол, ракетки, мячи для настольного тенниса	Демонстрация контрольных упражнений.	-
44	Разбор правил игры. Игра по правилам.	1	Практическое занятие	Стол, ракетки, мячи для настольного тенниса	Демонстрация контрольных упражнений.	-
Тема 1.14. Волейбол						
45	Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры	1	Практическое занятие	Мяч волейбольный, мультимедийное оборудование	Демонстрация контрольных упражнений.	-
46	Освоение и совершенствование приемов тактики защиты и нападения	1	Практическое занятие	Мяч волейбольный, мультимедийное оборудование	Демонстрация контрольных упражнений.	-
47-48	Игра по правилам	2	Практическое занятие	Мяч волейбольный, мультимедийное оборудование	Демонстрация контрольных упражнений.	-
Тема 1.15. Баскетбол						
49	Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры	1	Практическое занятие	Мяч баскетбольный, мультимедийное оборудование	Демонстрация контрольных упражнений.	-
50	Освоение и совершенствование приемов тактики защиты и нападения	1	Практическое занятие	Мяч баскетбольный, мультимедийное оборудование	Демонстрация контрольных упражнений.	-

51-52	Разбор правил игры. Игра по правилам	2	Практическое занятие	Мяч баскетбольный, мультимедийное оборудование	Демонстрация контрольных упражнений.	-
Тема 1.16. Футбол						
53-54	Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры	2	Практическое занятие	Мяч футбольный, мультимедийное оборудование	Демонстрация контрольных упражнений.	-
55-56	Освоение и совершенствование приемов тактики защиты и нападения	2	Практическое занятие	Мяч футбольный, мультимедийное оборудование	Демонстрация контрольных упражнений.	-
57-58	Разбор правил игры. Игра по правилам	2	Практическое занятие	Мяч футбольный, мультимедийное оборудование	Демонстрация контрольных упражнений.	-
59	Развитие физических способностей средствами игры	1	Практическое занятие	Мяч футбольный, мультимедийное оборудование	Демонстрация контрольных упражнений.	-
Тема 1.17. Легкая атлетика						
60-61	Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	2	Практическое занятие	Методические указания.	Демонстрация контрольных упражнений, защита реферата, демонстрация комплекса ОРУ.	-
62-63	Совершенствование техники спринтерского бега.	2	Практическое занятие	Методические указания.	Демонстрация контрольных упражнений, демонстрация комплекса ОРУ, демонстрация контрольных упражнений, тестирование	-
64-65	Совершенствование техники эстафетного бега	2	Практическое занятие	Методические указания.	Демонстрация контрольных упражнений, демонстрация комплекса ОРУ, демонстрация контрольных упражнений	-

66-67	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	2	Практическое занятие	Методические указания.	Демонстрация контрольных упражнений, демонстрация комплекса ОРУ, демонстрация контрольных упражнений,	-
68-69	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	2	Практическое занятие	Методические указания.	Демонстрация контрольных упражнений, демонстрация комплекса ОРУ, демонстрация контрольных упражнений, тестирование	-
70	Совершенствование метания гранаты	1	Практическое занятие	Методические указания.	Демонстрация контрольных упражнений, демонстрация комплекса ОРУ, демонстрация контрольных упражнений, тестирование (контрольная работа по теории).	-
71-72	Промежуточная аттестация.	2	Дифференцированный зачет.	Методические указания.	Сдача нормативов ГТО.	-
	Итого	72 34/38				

6. ТЕМЫ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ

1. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
2. Бег, как средство укрепления здоровья.
3. Виды массажа
4. Виды физических нагрузок, их интенсивность.
5. Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий.
6. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика 15.
7. Гиподинамия – что это такое?
8. Женщина в современном спорте высших достижений.
9. Индивидуальный подход к формированию здорового стиля жизни.
10. История возникновения и развития Олимпийских игр.
11. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма.
12. Культура поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.
13. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
14. Оздоровительная физическая культура.
15. Основы здорового образа жизни.
16. Основы спортивной тренировки.
18. Паралимпийский спорт в России.
19. Признаки утомления и переутомления, меры по их предупреждению.
20. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
21. Танец — зеркало души.
22. Травматизм при занятиях физическими упражнениями.
23. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
24. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
25. Хорошая осанка - красота и здоровье на всю жизнь.