

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Дисциплина	СГ.04 Физическая культура
Специальность/профессия	38.02.08 Торговое дело
Квалификация выпускника	Специалист торгового дела
Нормативный срок обучения	2 года 10 месяцев
Форма обучения	очная

Саратов 2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «СГ.04 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).

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

**Составитель:** Солдатов Д.А., преподаватель ГАПОУ СО «Саратовского техникума отраслевых технологий»

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
5.	КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	

## **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины «СГ.04 Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной 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 «СГ.04 Физическая культура» изучается в социально-гуманитарном цикле ОПОП СПО на базовом уровне.

### **1.3. Цели и результаты освоения общеобразовательной дисциплины**

#### **1.3.1 Цель социально-гуманитарной дисциплины**

Дисциплина «СГ.04 Физическая культура» должна способствовать формированию физической культуры выпускника и способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовке к профессиональной деятельности, предупреждению профессиональных заболеваний.

### **1.4. Планируемые результаты освоения социально-гуманитарной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО**

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

Код и наименование компетенций	Дисциплинарные результаты	
	Умения	Знания
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Организовывать работу коллектива и команды	Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности
ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения	Описывать значимость своей специальности	- Сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; - Значимость профессиональной деятельности по специальности
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- 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	- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; - средства профилактики перенапряжения

**Профессиональные компетенции:**

Код и наименование компетенций	Навыки	Умения	Знания
ПК 3.1. Осуществлять формирование клиентской базы и ее актуализацию на основе информации о потенциальных клиентах и их	- сбора, формирования, обработки, анализа и актуализации информации о клиентах и их потребностях; - поиска и выявления потенциальных клиентов;	- 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;	- специализированных программных продуктов; - методики выявления потребностей клиентов.

<p>потребностях, в том числе с использованием цифровых и информационных технологий</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирования и актуализации клиентской базы;</li> <li>- проведения мониторинга деятельности конкурентов.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать отчетную документацию по клиентской базе;</li> <li>- анализировать деятельность конкурентов;</li> <li>- определять приоритетные потребности клиента и фиксировать их в базе данных;</li> <li>- планировать исходящие телефонные звонки, встречи, переговоры с потенциальными и существующими клиентами;</li> <li>- вести реестр реквизитов клиентов;</li> <li>- использовать программные продукты.</li> </ul>	
<p>ПК 3.2. Осуществлять эффективное взаимодействие с клиентами в процессе ведения преддоговорной работы и продажи товаров;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- определения потребностей клиентов в товарах, реализуемых организацией;</li> <li>- формирования коммерческих предложений по продаже товаров;</li> <li>- подготовки, проведения, анализа результатов преддоговорной работы и предпродажных мероприятий с клиентами;</li> <li>- информирования клиентов о потребительских свойствах товаров;</li> <li>- стимулирования клиентов на заключение сделки;</li> <li>- взаимодействия с клиентами в процессе оказания услуги продажи товаров;</li> <li>- закрытия сделок;</li> <li>- соблюдения требований стандартов организации при продаже товаров;</li> <li>- использования специализированных</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать объемы собственных продаж;</li> <li>- устанавливать контакт с клиентом посредством телефонных переговоров, личной встречи, направления коммерческого предложения;</li> <li>- использовать и анализировать имеющуюся информацию о клиенте для планирования и организации работы с ним;</li> <li>- формировать коммерческое предложение в соответствии с потребностями клиента;</li> <li>- планировать и проводить презентацию продукции для клиента с учетом его потребностей и вовлечением в презентацию, используя техники продаж в соответствии со стандартами организации;</li> <li>- использовать профессиональные и технические термины, пояснять их в случае необходимости;</li> <li>- предоставлять информацию клиенту по продукции и услугам в доступной форме;</li> <li>- опознавать признаки неудовлетворенности клиента качеством предоставления услуг;</li> <li>- работать с возражениями клиента;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- методики выявления потребностей;</li> <li>- техники продаж;</li> <li>- методик проведения презентаций;</li> <li>- потребительских свойств товаров;</li> <li>- требований и стандартов производителя.</li> </ul>

	<p>программных продуктов в процессе оказания услуги продажи.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- применять техники по закрытию сделки;</li> <li>- суммировать выгоды и предлагать план действий клиенту;</li> <li>- фиксировать результаты преддоговорной работы в установленной форме;</li> <li>- обеспечивать конфиденциальность полученной информации;</li> <li>- анализировать результаты преддоговорной работы с клиентом и разрабатывать план дальнейших действий.</li> </ul>	
<p>ПК 3.4. Реализовывать мероприятия для обеспечения выполнения плана продаж</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- анализа и разработки мероприятий по выполнению плана продаж;</li> <li>- выполнения запланированных показателей по объему продаж.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- разрабатывать предложения для формирования плана продаж товаров;</li> <li>- собирать, анализировать и систематизировать данные по объемам продаж;</li> <li>- планировать работу по выполнению плана продаж;</li> <li>- анализировать установленный план продаж с целью разработки мероприятий по реализации;</li> <li>- анализировать и оценивать промежуточные результаты выполнения плана продаж;</li> <li>- анализировать возможности увеличения объемов продаж;</li> <li>- планировать и контролировать поступление денежных средств;</li> <li>- обеспечивать наличие демонстрационной продукции;</li> <li>- применять программы стимулирования клиента для увеличения продаж;</li> <li>- планировать рабочее время для выполнения плана продаж;</li> <li>- планировать объемы собственных продаж;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- специализированных программных продуктов.</li> </ul>

<p>ПК 3.8. Организовывать послепродажное консультационно-информационное сопровождение клиентов, в том числе с использованием цифровых и информационных технологий</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- информационно-справочного консультирования клиентов;</li> <li>- контроля степени удовлетворенности клиентов качеством обслуживания;</li> <li>- обеспечения соблюдения стандартов организации.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- разрабатывать план послепродажного сопровождения клиента;</li> <li>- инициировать контакт с клиентом с целью установления долгосрочных отношений;</li> <li>- инициативно вести диалог с клиентом;</li> <li>- резюмировать, выделять главное в диалоге с клиентом и подводить итог по окончании беседы;</li> <li>- определять приоритетные потребности клиента и фиксировать их в базе данных;</li> <li>- разрабатывать рекомендации для клиента;</li> <li>- собирать информацию об уровне удовлетворенности клиента качеством предоставления услуг;</li> <li>- анализировать рынок с целью формирования коммерческих предложений для клиента;</li> <li>- проводить деловые переговоры, вести деловую переписку с клиентами и партнерами с применением современных технических средств и методов продаж;</li> <li>- вести деловую переписку с клиентами и партнерами;</li> <li>- использовать программные продукты.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- основ организации послепродажного обслуживания.</li> </ul>
<p>ПК 4.1 Проверять качество, комплектность, количественные характеристики непродовольственных товаров</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обслуживания покупателей и продажи различных групп непродовольственных товаров</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- идентифицировать товары различных товарных групп (текстильных, обувных, пушно-меховых, овчинно-шубных, хозяйственных, галантерейных, ювелирных, парфюмерно-косметических, культурно-бытового назначения);</li> <li>- оценивать качество по органолептическим показателям;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ассортимент и товароведные характеристики основных групп непродовольственных товаров;</li> <li>- показатели качества различных групп непродовольственных товаров;</li> </ul>

<p>ПК 4.2 Осуществлять подготовку, размещение товаров в торговом зале и выкладку на торгово-технологическом оборудовании</p>	<p>- обслуживания покупателей, продажи различных групп непродовольственных товаров;</p>	<p>- Подготавливать товары к продаже: распаковывать, собирать, проверять эксплуатационные свойства;</p>	<p>- 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>ПК 4.3 Осуществлять приемку товаров и контроль за наличием необходимых сопроводительных документов на поступившие товары</p>	<p>- приема товаров в соответствии с сопроводительными документами;</p>	<p>- осуществлять контроль над своевременным пополнением рабочего запаса товаров, их сохранностью;</p>	<p>- технологию приемки, хранения, подготовки товаров к продаже, размещения и выкладки; правила торгового обслуживания и торговли товарами;</p>
<p>ПК 4.4 Обслуживать покупателей, консультировать их свойства непродовольственных товаров</p>	<p>- обслуживания и консультирование покупателей о свойствах товаров;</p>	<p>- консультировать о свойствах и правилах эксплуатации товаров;</p>	<p>- перечислять классификацию, назначение, свойства непродовольственных товаров пользователям; - нормативную документацию по защите прав потребителей;</p>
<p>ПК 4.6 Осуществлять эксплуатацию торгово-технологического оборудования</p>	<p>- правила его эксплуатации торгово-технологического оборудования;</p>	<p>- использовать в технологическом процессе измерительное, механическое, технологическое контрольно-кассовое оборудование;</p>	<p>- классификацию, назначение видов торгового оборудования; - устройство и принципы работы оборудования; - типовые правила эксплуатации оборудования</p>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	102
в т.ч. в форме практической подготовки	90
в т. ч.:	
теоретическое обучение	
практические занятия	90
Самостоятельная работа	10
Промежуточная аттестация- <b>Дифференцированный зачет</b>	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов
1	2	3	4
<b>2 курс 1 семестр</b>			
<b>Раздел 1. Спортивные игры(футбол)</b>		<b>10/2</b>	
<b>Тема 1.1. Ведение и передача мяча</b>	<b>Содержание</b>	2	ОК 04 ОК 08 ОК 06 ПК 3.1-ПК 3.8 ПК 4.1-ПК 4.8 ПК 5.1-ПК 5.3
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		
	1. Практическое занятие №1 Перемещение по полю. Ведение и передача мяча.	2	
<b>Тема 1.2. Приемы и удары по мячу</b>	<b>Содержание</b>	4	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		
	Практическое занятие №2 Приёмы и удары по мячу ногой, головой	2	
	Практическое занятие №3 Удары по воротам	2	
<b>Тема: 1.3. Тактика игры</b>	<b>Содержание</b>	4	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		
	Практическое занятие №4 Обводка соперника, отбор мяча.	2	
	Практическое занятие №5 Тактика игры в защите, в нападении	2	
Самостоятельная работа №1. Учебная игра.		2	
<b>Раздел 2. Спортивные игры(волейбол)</b>		<b>20/2</b>	
<b>Тема 2.1. Стойки игрока и перемещения.</b>	<b>Содержание</b>	4	ОК 04 ОК 08 ОК 06 ПК 3.1-ПК 3.8 ПК 4.1-ПК 4.8 ПК 5.1-ПК 5.3
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		
	Практическое занятие №6 Совершенствование техники перемещения и стойки игрока	2	
	Практическое занятие №7 Совершенствование техники падения игрока при приеме мяча	2	

<b>Тема 2.2.</b> Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		
	Практическое занятие №8 Совершенствование техники приема мяча двумя руками	2	
	Практическое занятие №9 Совершенствование техники передачи мяча снизу и сверху	2	
<b>Тема 2.3.</b> Верхняя прямая подача.	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		
	Практическое занятие №10 Совершенствование техники верхней прямой подачи	2	
	Практическое занятие №11 Совершенствование техники верхней прямой подачи в прыжке	2	
<b>Тема 2.4.</b> Тактика игры в защите и нападении.	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		
	Практическое занятие №12 Совершенствование тактики игры в защите и нападении	2	
	Практическое занятие №13 Совершенствование постановки блока.	2	
<b>Тема 2.5.</b> Двухсторонняя игра	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		
	Практическое занятие №14 Совершенствование техники двух сторонней игры	2	
	Практическое занятие №15 Совершенствование техники двух сторонней игры	2	
Самостоятельная работа №2 Учебная игра.		2	
<b>2 семестр</b>			
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 3.1.</b> Виды лыжного хода	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		
	Практическое занятие №16 Одновременные бесшажные, одношажные, двухшажный классический ход и поперечные лыжные ходы	2	
	Практическое занятие №17 Полукользящий и кользящий ход	2	
			ОК 06 ОК 04 ОК 08 ПК 3.1-ПК 3.8 ПК 4.1-ПК 4.8 ПК 5.1-ПК 5.3

<b>Тема 3.2.</b> <b>Передвижение по пересеченной местности</b>	<b>Содержание</b>	<b>8</b>	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		
	Практическое занятие №18 Передвижение по пересеченной местности	2	
	Практическое занятие №19 Повороты, торможение.	2	
	Практическое занятие №20 Прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.	2	
	Практическое занятие №21 Прохождение дистанций 5 км (юноши), 3 км (девушки)	2	
<b>Раздел 4. Спортивные игры (баскетбол)</b>		<b>18/2</b>	
<b>Тема 4.1.</b> <b>Техника ведения и передача мяча</b>	<b>Содержание</b>	4	ОК 06 ОК 04 ОК 08 ПК 3.1-ПК 3.8 ПК 4.1-ПК 4.8 ПК 5.1-ПК 5.3
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		
	Практическое занятие №22 Совершенствование техники перемещения и стойки игрока	2	
	Практическое занятие №23 Совершенствование техники ведения мяча различными приемами	2	
<b>Тема 4.2.</b> <b>Техника штрафных бросков.</b>	<b>Содержание</b>	4	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		
	Практическое занятие №24 Совершенствование техники штрафных бросков со штрафной линии	2	
	Практическое занятие №25 Совершенствование техники бросков по кольцу с двух шагов	2	
<b>Тема 4.3.</b> <b>Тактика игры в защите и нападении</b>	<b>Содержание</b>	4	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		
	Практическое занятие №26 Совершенствование техники защиты: техника передвижений (сойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты)	2	
	Практическое занятие №27 Совершенствование комбинационных действий защиты и нападения	2	
	Практическое занятие №28 Совершенствование техники овладения мячом и противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока)	2	

<b>Тема 4.4.</b> <b>Основы методов судейства и тактики игры</b>	<b>Содержание.</b>	4	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		
	Практическое занятие №29 Правила судейства по баскетболу.	2	
	Практическое занятие №30 Техника игры по баскетболу	2	
Самостоятельная работа №3 Учебная игра		2	
<b>Раздел 5. Лёгкая атлетика</b>		<b>8/2</b>	
<b>Тема 5.1.</b> <b>Техника прыжка в длину с разбега.</b>	<b>Содержание</b>	4	ОК 06 ОК 08 ОК 04 ПК 3.1-ПК 3.8 ПК 4.1-ПК 4.8 ПК 5.1-ПК 5.3
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		
	Практическое занятие №31 Совершенствование техники в длину способом «согнут ног».	2	
	Практическое занятие №32 Совершенствование техники разбега, отталкивания от планки, приземление.	2	
<b>Тема 5.2.</b> <b>Техника метания гранаты</b>	<b>Содержание</b>	4	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		
	Практическое занятие №33 Совершенствование техники метания гранаты (д.- 500 гр., ю.-700 гр.)	2	
	Практическое занятие №34 Совершенствование техники метания гранаты в цель	2	
Самостоятельная работа №4		2	
3 курс 1 семестр			
<b>Раздел 6. Лёгкая атлетика</b>		<b>14/2</b>	
<b>Тема 6.1.</b> <b>Техника специальных упражнений бегуна</b> <b>Совершенствование техники высокого и низкого старта.</b>	<b>Содержание</b>	6	ОК 06 ОК 08 ОК 04 ПК 3.1-ПК 3.8 ПК 4.1-ПК 4.8 ПК 5.1-ПК 5.3
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		
	Практическое занятие №35 Специально-беговые упражнения бегуна	2	
	Практическое занятие №36 Совершенствование техники высокого и низкого старта.	2	
<b>Тема 6.2.</b> <b>Техника эстафетного бега</b>	Практическое занятие №37 Совершенствование низкий старт и стартовый разгон, финиширование	2	
	<b>Содержание.</b>	4	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		

	Практическое занятие №38 Совершенствование технике финиширования в беге на короткие дистанции.	2	
	Практическое занятие №39 Совершенствование техники эстафетного бега и передача эстафетной палочки.	2	
<b>Тема 6.3. Техника бега на короткие и средние дистанции</b>	<b>Содержание</b>	4	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		
	Практическое занятие №40 Совершенствование технике финиширования в беге на короткие дистанции	2	
	Практическое занятие №41 Совершенствование техника бега на короткие и средние дистанции; старт и стартовый разгон, бег по дистанции финиширование.	2	
Самостоятельная работа №5		2	
<b>Раздел 7. Гимнастика</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 7.1. Техника упражнения на брусьях</b>	<b>Содержание</b>	4	ОК 06 ОК 08 ОК 04 ПК 3.1-ПК 3.8 ПК 4.1-ПК 4.8 ПК 5.1-ПК 5.3
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		
	Практическое занятие №42 Совершенствование техника упражнения на брусьях сгибание и разгибание рук в упоре	2	
	Практическое занятие №43 Совершенствование техника упражнения на брусьях соскока углом с поворотом кругом	2	
<b>Тема 7.2. Техника упражнения на перекладине</b>	<b>Содержание</b>	4	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		
	Практическое занятие №44 Совершенствование техники опорного прыжка ноги врозь через козла	2	
	Практическое занятие №45 Совершенствование техники опорного прыжка ноги врозь через козла	2	
<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>	
<b>Всего</b>		<b>102</b>	

### **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 – 2 шт. (необходимо еще 8);

Сетка волейбольная – 1 шт., стойки для сетки (комплект), мяч волейбольный – 2 шт (необходимо еще 8);

Футбольные мячи – 2, ворота 3/2, мячи мини-футбольные №4 – 10 шт

Теннис настольный, ракетки, (необходимо еще мячи);

##### **Гимнастика:**

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических, скакалки, гантели разновесовые, брусья разновысокие и параллельные, конь для опорных прыжков, набивные мячи 3 кг-10 шт

##### **Легкая атлетика:**

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

##### **Общефизическая подготовка:**

Перекладина навесная универсальная, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней).

##### **Лыжная подготовка:**

Стеллаж для хранения лыж, лыжи – 9 комплектов, палки лыжные – 10 комплектов, лыжные ботинки размер с 39 по 43 (всего 12 пар).

##### **Подвижные игры:**

Набор для подвижных игр.

##### **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](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

4. [www.goup32441.narod.ru](http://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](http://www.infosport.ru)

6. [www.gto.ru](http://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

Код ОК и ПК	Раздел/Тема	Методы оценки
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	P1: Т 1.1-1.3; P2: Т 2.1-2.5; P4: Т 4.1-4.4 P6: Т 6.2	Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы:
ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения	P5: Т 5.1-5.2 P6: Т 6.1-6.3 P7: Т 7.1-7.2	- на практических занятиях; Экспертная оценка: - техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину); Экспертная оценка: - техники базовых элементов, - техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование), - технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм, - выполнения студентом функций судьи. Экспертная оценка: - техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств;
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	P1: Т 1.1-1.3; P2: Т 2.1-2.5; P4: Т 4.1-4.4 P5: Т 5.1-5.2 P6: Т 6.1-6.3 P7: Т 7.1-7.2	- самостоятельного проведения фрагмента занятия с элементами гимнастики; - техники выполнения упражнений на тренажерах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Дифференцированный зачет
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	P5: Т 5.1-5.2 P6: Т 6.1-6.3 P7: Т 7.1-7.2	
ПК 3.2. Осуществлять эффективное взаимодействие с клиентами в процессе ведения преддоговорной работы и продажи товаров;		
ПК 3.4. Реализовывать мероприятия для		

обеспечения выполнения плана продаж		
ПК 3.8. Организовывать послепродажное консультационно-информационное сопровождение клиентов, в том числе с использованием цифровых и информационных технологий		
ПК 4.1 Проверять качество, комплектность, количественные характеристики непродовольственных товаров		
ПК 4.2 Осуществлять подготовку, размещение товаров в торговом зале и выкладку на торгово-технологическом оборудовании		
ПК 4.3 Осуществлять приемку товаров и контроль за наличием необходимых сопроводительных документов на поступившие товары		
ПК 4.4 Обслуживать покупателей, консультировать их свойства непродовольственных товаров		
ПК 4.6 Осуществлять эксплуатацию торгово-технологического оборудования		

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

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

Дисциплина: СГ.04 Физическая культура  
Специальность код: 38.02.08 Торговое дело

Преподаватель: Солдатов Даниил Александрович

Курс и семестр обучения	№ группы	Объём образовательной программы	Учебная нагрузка обучающихся, часов									
			Самостоятельная работа обучающегося	Занятия во взаимодействии с преподавателем, часов							Консультации	Промежуточная аттестация
				Всего учебных занятий	Основное содержание			прикладной модуль (практическая подготовка)				
					Теоретические занятия	Практические занятия	Лабораторные занятия	Теоретические	Практические	Лабораторные занятия		
2		102	10	92		92					2	
Форма промежуточной аттестации – <b>Дифференцированный зачет</b>												

**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)
2 курс 1 семестр						
<b>Раздел 1. Спортивные игры(футбол)</b>						
<b>Тема 1.1. Ведение и передача мяча</b>		<b>2</b>				
1-2	Практическое занятие №1 Перемещение по полю. Ведение и передача мяча.	2	Практическое занятие	Футбольные мячи, ворота	Демонстрация контрольных упражнений.	
<b>Тема 1.2. Приемы и удары по мячу</b>						
3-4	Практическое занятие №2 Приёмы и удары по мячу ногой, головой	2	Практическое занятие	Футбольные мячи, ворота	Демонстрация контрольных упражнений.	
5-6	Практическое занятие №3 Удары по воротам	2	Практическое занятие	Футбольные мячи, ворота	Демонстрация контрольных упражнений.	
<b>Тема: 1.3. Тактика игры</b>						
7-8	Практическое занятие №4 Обводка соперника, отбор мяча.	2	Практическое занятие	Футбольные мячи, ворота	Демонстрация контрольных упражнений.	
9-10	Практическое занятие №5 Тактика игры в защите, в нападении	2	Практическое занятие	Футбольные мячи, ворота	Демонстрация контрольных упражнений.	
11-12	Самостоятельная работа №1. Учебная игра.	2	Практическое занятие	Футбольные мячи, ворота	Демонстрация контрольных упражнений.	
<b>Раздел 2. Спортивные игры(волейбол)</b>						
<b>Тема 2.1. Стойки игрока и перемещения.</b>						
13-14	Практическое занятие №6 Совершенствование техники перемещения и стойки игрока	2	Практическое занятие	Волейбольные мячи, сетка	Демонстрация контрольных упражнений.	
15-16	Практическое занятие №7 Совершенствование техники падения игрока при приеме мяча	2	Практическое занятие	Волейбольные мячи, сетка	Демонстрация контрольных упражнений.	
<b>Тема 2.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.</b>						
17-18	Практическое занятие №8 Совершенствование техники приема мяча двумя руками	2	Практическое занятие	Волейбольные мячи, сетка	Демонстрация контрольных упражнений.	
19-20	Практическое занятие №9 Совершенствование техники передачи мяча снизу и сверху	2	Практическое занятие	Волейбольные мячи, сетка	Демонстрация контрольных упражнений.	
<b>Тема 2.3. Верхняя прямая подача.</b>						
21-22	Практическое занятие №10 Совершенствование техники верхней прямой подачи	2	Практическое занятие	Волейбольные мячи, сетка	Демонстрация контрольных упражнений.	

23-24	Практическое занятие №11 Совершенствование техники верхней прямой подачи в прыжке	2	Практическое занятие	Волейбольные мячи, сетка	Демонстрация контрольных упражнений.	
<b>Тема 2.4. Тактика игры в защите и нападении.</b>						
25-26	Практическое занятие №12 Совершенствование тактики игры в защите и нападении	2	Практическое занятие	Волейбольные мячи, сетка	Демонстрация контрольных упражнений.	
27-28	Практическое занятие №13 Совершенствование постановки блока.	2	Практическое занятие	Волейбольные мячи, сетка	Демонстрация контрольных упражнений.	
<b>Тема 2.5. Двухсторонняя игра</b>						
29-30	Практическое занятие №14 Совершенствование техники двухсторонней игры	2	Практическое занятие	Волейбольные мячи, сетка	Демонстрация контрольных упражнений.	
31-32	Практическое занятие №15 Совершенствование техники двухсторонней игры	2	Практическое занятие	Волейбольные мячи, сетка	Демонстрация контрольных упражнений.	
33-34	Самостоятельная работа №2 Учебная игра.	2	Практическое занятие	Волейбольные мячи, сетка	Демонстрация контрольных упражнений.	
2 курс 2 семестр						
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>						
<b>Тема 3.1. Виды лыжного хода</b>						
35-36	Практическое занятие №16 Одновременные бесшажные, одношажные, двухшажный классический ход и поперечные лыжные ходы	2	Практическое занятие	Лыжный инвентарь, методические указания.	Демонстрация контрольных упражнений.	
37-38	Практическое занятие №17 Полуконьковый и коньковый ход	2	Практическое занятие	Лыжный инвентарь, методические указания.	Демонстрация контрольных упражнений.	
<b>Тема 3.2. Передвижение по пересеченной местности</b>						
39-40	Практическое занятие №18 Передвижение по пересеченной местности	2	Практическое занятие	Лыжный инвентарь, методические указания.	Демонстрация контрольных упражнений.	
41-42	Практическое занятие №19 Повороты, торможение.	2	Практическое занятие	Лыжный инвентарь, методические указания.	Демонстрация контрольных упражнений.	
43-44	Практическое занятие №20 Прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.	2	Практическое занятие	Лыжный инвентарь, методические указания.	Демонстрация контрольных упражнений.	

45-46	Практическое занятие №21 Прохождение дистанций 5 км (юноши), 3 км (девушки)	2	Практическое занятие	Лыжный инвентарь, методические указания.	Демонстрация контрольных упражнений.	
<b>Раздел 4. Спортивные игры (баскетбол)</b>						
<b>Тема 4.1. Техника ведения и передача мяча</b>						
47-48	Практическое занятие №22 Совершенствование техники перемещения и стойки игрока	2	Практическое занятие	Баскетбольные мячи, кольца	Демонстрация контрольных упражнений.	
49-50	Практическое занятие №23 Совершенствование техники ведения мяча различными приемами	2	Практическое занятие	Баскетбольные мячи, кольца	Демонстрация контрольных упражнений.	
<b>Тема 4.2. Техника штрафных бросков.</b>						
51-52	Практическое занятие №24 Совершенствование техники штрафных бросков со штрафной линии	2	Практическое занятие	Баскетбольные мячи, кольца	Демонстрация контрольных упражнений.	
53-54	Практическое занятие №25 Совершенствование техники бросков по кольцу с двух шагов	2	Практическое занятие	Баскетбольные мячи, кольца	Демонстрация контрольных упражнений.	
<b>Тема 4.3. Тактика игры в защите и нападении</b>						
55-56	Практическое занятие №26 Совершенствование техники защиты: техника передвижений (сойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты)	2	Практическое занятие	Баскетбольные мячи, кольца	Демонстрация контрольных упражнений.	
57-58	Практическое занятие №27 Совершенствование комбинационных действий защиты и нападения	2	Практическое занятие	Баскетбольные мячи, кольца	Демонстрация контрольных упражнений.	
59-60	Практическое занятие №28 Совершенствование техники овладения мячом и противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока)	2	Практическое занятие	Баскетбольные мячи, кольца	Демонстрация контрольных упражнений.	
<b>Тема 4.4. Основы методов судейства и тактики игры</b>						
61-62	Практическое занятие №29 Правила судейства по баскетболу.	2	Практическое занятие	Баскетбольные мячи, кольца	Демонстрация контрольных упражнений.	
63-64	Практическое занятие №30 Техника игры по баскетболу	2	Практическое занятие	Баскетбольные мячи, кольца	Демонстрация контрольных упражнений.	
65-66	Самостоятельная работа №3 Учебная игра	2	Практическое занятие	Баскетбольные мячи, кольца	Демонстрация контрольных упражнений.	

<b>Раздел 5. Лёгкая атлетика</b>						
<b>Тема 5.1.</b>						
<b>Техника прыжка в длину с разбега.</b>						
67-68	Практическое занятие №31 Совершенствование техники в длину способом «согнув ноги»	2	Практическое занятие	Методические указания.	Демонстрация контрольных упражнений, защита реферата, демонстрация комплекса ОРУ.	
69-70	Практическое занятие №32 Совершенствование техники разбега, отталкивания от планки, приземление.	2	Практическое занятие	Методические указания.	Демонстрация контрольных упражнений, защита реферата, демонстрация комплекса ОРУ.	
<b>Тема 5.2.</b>						
<b>Техника метания гранаты</b>						
71-72	Практическое занятие №33 Совершенствование техники метания гранаты (д.- 500 гр., ю.- 700 гр.)	2	Практическое занятие	Методические указания.	Демонстрация контрольных упражнений, защита реферата, демонстрация комплекса ОРУ.	
73-74	Практическое занятие №34 Совершенствование техники метания гранаты в цель	2	Практическое занятие	Методические указания.	Демонстрация контрольных упражнений, защита реферата, демонстрация комплекса ОРУ.	
75-76	Самостоятельная работа №4	2		Методические указания.	Демонстрация контрольных упражнений, защита реферата, демонстрация комплекса ОРУ.	
3 курс 1 семестр						
<b>Раздел 6. Лёгкая атлетика</b>						
<b>Тема 6.1. Техника специальных упражнений бегуна.</b>						
<b>Совершенствование техники высокого и низкого старта.</b>						
77-78	Практическое занятие №35 Специально-беговые упражнения бегуна	2	Практическое занятие	Методические указания.	Демонстрация контрольных упражнений, защита реферата, демонстрация комплекса ОРУ.	

79-80	Практическое занятие №36 Совершенствование техники высокого и низкого старта.	2	Практическое занятие	Методические указания.	Демонстрация контрольных упражнений, защита реферата, демонстрация комплекса ОРУ.	
81-82	Практическое занятие №37 Совершенствование низкий старт и стартовый разгон, финиширование	2	Практическое занятие	Методические указания.	Демонстрация контрольных упражнений, защита реферата, демонстрация комплекса ОРУ.	
<b>Тема 6.2. Техника эстафетного бега</b>						
83-84	Практическое занятие №38 Совершенствование технике финиширования в беге на короткие дистанции.	2	Практическое занятие	Методические указания.	Демонстрация контрольных упражнений, защита реферата, демонстрация комплекса ОРУ.	
85-86	Практическое занятие №39 Совершенствование техники эстафетного бега и передача эстафетной палочки.	2	Практическое занятие	Методические указания.	Демонстрация контрольных упражнений, защита реферата, демонстрация комплекса ОРУ.	
<b>Тема 6.3. Техника бега на короткие и средние дистанции</b>						
87-88	Практическое занятие №40 Совершенствование технике финиширования в беге на короткие дистанции	2	Практическое занятие	Методические указания.	Демонстрация контрольных упражнений, защита реферата, демонстрация комплекса ОРУ.	
89-90	Практическое занятие №41 Совершенствование техника бега на короткие и средние дистанции; старт и стартовый разгон, бег по дистанции финиширование.	2	Практическое занятие	Методические указания.	Демонстрация контрольных упражнений, защита реферата, демонстрация комплекса ОРУ.	
91-92	Самостоятельная работа №5	2				
<b>Раздел 7. Гимнастика</b>						
<b>Тема 7.1. Техника упражнения на брусьях</b>						

93-94	Практическое занятие №42 Совершенствование техника упражнения на брусьях сгибание и разгибание рук в упоре	2	Практическое занятие	Методически е указания.	Демонстрация контрольных упражнений, защита реферата, демонстрация комплекса ОРУ.	
95-96	Практическое занятие №43 Совершенствование техника упражнения на брусьях соскока углом с поворотом кругом	2	Практическое занятие	Методически е указания. Параллельные брусья	Демонстрация контрольных упражнений, защита реферата, демонстрация комплекса ОРУ.	
<b>Тема 7.2. Техника упражнения на перекладине</b>						
97-98	Практическое занятие №44 Совершенствование техники опорного прыжка ноги врозь через козла	2	Практическое занятие	Методически е указания. Козел	Демонстрация контрольных упражнений, защита реферата, демонстрация комплекса ОРУ.	
99-100	Практическое занятие №45 Совершенствование техники опорного прыжка ноги врозь через козла	2	Практическое занятие	Методически е указания. Козел	Демонстрация контрольных упражнений, защита реферата, демонстрация комплекса ОРУ.	
101-102	Промежуточная аттестация	2	<b>Дифференцированный зачет</b>	Методически е указания.	Сдача нормативов ГТО	.
	<b>Всего</b>	102				