

Филиал бюджетного профессионального образовательного учреждения
Омской области
«Москаленский профессиональный техникум»
в селе Элита

РАССМОТРЕНО
на заседании ПЦК
Кливер Я.Я. _____
Протокол №10 от 26 июня 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
_____ Н.В. Кудрявцев
____.____.2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 Ф.К. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

38.01.02 Продавец

Рабочая программа учебной дисциплины *СГ.04 Физическая культура* разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) по профессии среднего профессионального образования (далее - СПО) и с учетом примерной основной образовательной программы 38.01.02 Продавец, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 01.08.2024 № 518 (далее – ФГОС, ФГОС СПО).

Приказ Минобрнауки РФт № 885, Минпросвещения РФ №390 от 05.08.2020г. «О практической подготовке обучающихся», и с учетом примерной основной образовательной программы

Организация разработчик: филиал бюджетного профессионального образовательного учреждения Омской области «Москаленский профессиональный техникум» в селе Элита

Разработчики:

Кливер Я.Я. - преподаватель БПОУ МПТ

Хатестова Н.В. – заместитель директора БПОУ МПТ

Дьячко О.А. - методист

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины *СГ.04 Физическая культура* является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии СПО 38.01.02 Продавец, контролер - кассир.

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке по профессиям рабочих в строительной отрасли.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в социально-гуманитарный цикл.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.3.1 . Перечень общих компетенций

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

1.3.2. Перечень профессиональных компетенций

Выпускник, освоивший программу СПО по профессии 38.01.02 (Продавец, контролер - кассир) должен обладать профессиональными компетенциями

Планируемые результаты освоения образовательной программы

Общие компетенции

Код ОК	Формулировка компетенции	Знания, умения ¹
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Умения:
		распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте, анализировать и выделять её составные части
		определять этапы решения задачи, составлять план действия, реализовывать составленный план, определять необходимые ресурсы
		выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы
		владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах
		оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)
		Знания:
актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить		
структура плана для решения задач, алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях		

¹Приведенные знания и умения имеют рекомендательный характер и могут быть скорректированы в зависимости от профессии (специальности).

		основные источники информации и ресурсы для решения задач и/или проблем в профессиональном и/или социальном контексте
		методы работы в профессиональной и смежных сферах
		порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности
ОК 02	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности	Умения:
		определять задачи для поиска информации, планировать процесс поиска, выбирать необходимые источники информации
		выделять наиболее значимое в перечне информации, структурировать получаемую информацию, оформлять результаты поиска
		оценивать практическую значимость результатов поиска
		применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач
		использовать современное программное обеспечение в профессиональной деятельности
		использовать различные цифровые средства для решения профессиональных задач
		Знания:
		номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности
		приемы структурирования информации
		формат оформления результатов поиска информации
		современные средства и устройства информатизации, порядок их применения и
		программное обеспечение в профессиональной деятельности, в том числе цифровые средства
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях	Умения:
		определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности
		применять современную научную профессиональную терминологию
		определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования
		выявлять достоинства и недостатки коммерческой идеи
		определять инвестиционную привлекательность коммерческих идей в рамках профессиональной деятельности, выявлять источники финансирования
		презентовать идеи открытия собственного дела в профессиональной деятельности
		определять источники достоверной правовой информации
		составлять различные правовые документы
		находить интересные проектные идеи, грамотно их формулировать и документировать
		оценивать жизнеспособность проектной идеи, составлять план проекта
		Знания:
		содержание актуальной нормативно-правовой

		документации
		современная научная и профессиональная терминология
		возможные траектории профессионального развития и самообразования
		основы предпринимательской деятельности, правовой и финансовой грамотности
		правила разработки презентации
		основные этапы разработки и реализации проекта
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Умения: организовывать работу коллектива и команды
		взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности
		Знания: психологические основы деятельности коллектива
		психологические особенности личности
ОК 05	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста	Умения: грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке
		проявлять толерантность в рабочем коллективе
		Знания: правила оформления документов
		правила построения устных сообщений
		особенности социального и культурного контекста
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения	Умения: проявлять гражданско-патриотическую позицию
		демонстрировать осознанное поведение
		описывать значимость своей профессии
		применять стандарты антикоррупционного поведения
		Знания: сущность гражданско-патриотической позиции
		традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений
		значимость профессиональной деятельности по профессии
		стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы	Умения: соблюдать нормы экологической безопасности
		определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по профессии
		организовывать профессиональную деятельность с соблюдением принципов бережливого производства
		организовывать профессиональную деятельность с

	бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	<p>учетом знаний об изменении климатических условий региона</p> <p>эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях</p> <p>Знания:</p> <p>правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности</p> <p>основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности</p> <p>пути обеспечения ресурсосбережения</p> <p>принципы бережливого производства</p> <p>основные направления изменения климатических условий региона</p> <p>правила поведения в чрезвычайных ситуациях</p>
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<p>Умения:</p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии</p> <p>Знания:</p> <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</p> <p>основы здорового образа жизни</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии</p> <p>средства профилактики перенапряжения</p>
ОК 09	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках	<p>Умения:</p> <p>понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы</p> <p>участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы</p> <p>строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности</p> <p>кратко обосновывать и объяснять свои действия (текущие и планируемые)</p> <p>писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы</p> <p>Знания:</p> <p>правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы</p> <p>основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика)</p> <p>лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности</p> <p>особенности произношения</p> <p>правила чтения текстов профессиональной</p>

		направленности
--	--	----------------

Профессиональные компетенции

Виды деятельности	Код и наименование компетенции	Показатели освоения компетенции
Продажа продовольственных и непродовольственных товаров	ПК 1.1. Осуществлять приемку товаров по количеству и качеству, контроль за наличием товаросопроводительных и иных необходимых документов	Навыки:
		проводить идентификацию товаров различных групп
		расшифровывать маркировку товаров
		производить органолептическую оценку качества; диагностику дефектов товаров
		предотвращать реализацию фальсифицированной и контрафактной продукции
		Умения:
		осуществлять приемку товаров по количеству и качеству, обеспечивая контроль за наличием товаросопроводительных и иных необходимых документов
		проверять наименования, количество и качество, сортность, цены, состояние упаковки, правильность маркировки и расфасовки товаров
		идентифицировать различные группы, подгруппы и виды продовольственных и непродовольственных товаров
		уметь расшифровывать штрих-коды и маркировку товаров и входящие в ее состав информационные знаки (символы по уходу для непродовольственных товаров)
		использовать органолептические методы оценки качества товаров; определять градации качества; выявлять фальсифицированные и контрафактные товары; обосновывать необходимость проведения товарных экспертиз; оценивать качество тары и упаковки; диагностировать дефекты товаров; определять причины их возникновения.
		оформлять документацию при приёмке, отгрузке/выдаче товара
		Знания:
		состав сырья, товароведная характеристика товаров
		требования, предъявляемые к качеству, недопустимые дефекты товаров
принципы кодировки товаров, требования к маркировке товаров		
условия хранения и сроки реализации		
нормативно-техническая документация (ГОСТы, ТУ, Технические регламенты, Стандарты предприятия), инструкции по		

		приемке товаров
ПК 1.2. Соблюдать санитарно-гигиенические требования к условиям и срокам хранения товаров	Навыки:	обеспечивать сохранность товаров
		предупреждать и сокращать товарные потери
	Умения:	
		осуществлять контроль за сохранностью товаров, исправностью и правильной эксплуатацией торгово-технологического оборудования для хранения товаров
		создавать оптимальные условия хранения продовольственных и непродовольственных товаров
		соблюдать режим хранения и санитарно-гигиенические требования к хранению товаров
		проверять сохранность потребительских свойств товаров в процессе хранения
	Знания:	
		требования к условиям хранения, сроки реализации товаров
		факторы, обеспечивающие формирование и сохранение потребительских свойств товаров
		виды потерь, причины их возникновения и меры предупреждения
ПК 1.3. Осуществлять подготовку, размещение товаров в торговом зале и выкладку с применением основ мерчандайзинга	Навыки:	подготавливать рабочее место и товары к продаже
		осуществлять размещение и выкладку товара в торговом зале
	Умения:	
		осуществлять подготовку, размещение и выкладку товаров в торговом зале с применением основ мерчандайзинга
		подготавливать рабочее место продавца, проверять наличие и исправность инвентаря, инструмента и оборудования
		размещать товары по группам, видам и сортам с учетом частоты спроса и удобства работы
		подготавливать непродовольственные товары к продаже: распаковка, сборка, проверка комплектности, эксплуатационных свойств и др.
		подготавливать продовольственные товары к продаже: проверка наименования, количества, сортности, цены, состояния упаковки и правильности маркировки; распаковка, осмотр внешнего вида, зачистка, нарезка, разделка и разрубка товаров
		заполнять и размещать ценники на товары

		осуществлять контроль своевременности пополнения рабочего запаса товаров
		обеспечивать сохранность товаров, чистоту и порядок на рабочем месте
		Знания:
		классификация, ассортимент товаров, показатели идентификации товаров
		показатели идентификации товаров
		основы мерчандайзинга
	ПК 1.4. Осуществлять эксплуатацию торгового-технологического оборудования, инвентаря и инструментов	Навыки:
		осуществлять эксплуатацию торгового-технологического оборудования инвентаря и инструментов
		Умения:
		производить подготовку к работе торгового-технологического оборудования
		работать на торгового-технологическом оборудовании
		работать на торгового-технологическом оборудовании
		эксплуатировать торговый инвентарь и инструментарий
		Знания:
		классификация и характеристики, устройство и принципы работы торгового-технологического оборудования, инвентаря и инструмента
		правила эксплуатации оборудования
	правила техники безопасности и охраны труда	
	ПК 1.5. Предоставлять информацию и консультировать о потребительских свойствах товаров, обслуживать покупателей с применением норм деловой этики.	Навыки:
		обслуживать покупателей
		предоставлять информацию о товаре
		оказывать дополнительные услуги
		Умения:
		предоставлять покупателю полную и достоверную информацию о товарах, качестве, потребительских свойствах, правилах обмена и возврата отдельных видов товара.
		предлагать продовольственные товары различного ассортимента, предоставлять информацию о составе, пищевой ценности, условиях и сроках хранения, поставщиках
	предлагать и осуществлять показ непродовольственных товаров, демонстрацию их в действии, оказывать помощь покупателю в выборе товаров, информировать о требованиях по безопасной эксплуатации	
		оформлять паспорт на непродовольственные

		товары, имеющие гарантийные сроки пользования
		предлагать покупателям новые взаимозаменяемые товары и товары сопутствующего ассортимента
		производить упаковку товаров, выдачу покупки или передачу ее на контроль
		пользоваться программным обеспечением для оформления заказа покупателю
		принимать участие в презентации товара и предоставлять дополнительные услуги покупателям
		разрешать конфликтные ситуации с покупателем
		выявлять основные причины неудовлетворенности покупателя
		Знания:
		методы продажи товаров.
		классификация, ассортимент товаров, характеристика, назначение, способы использования
		расшифровка маркировки
		розничные цены на товары
		основные торговые марки производителей
		Правила эксплуатации непродовольственных товаров и ухода за ними, гарантийные сроки эксплуатации
		виды брака, правила обмена и возврата товаров
		виды дополнительных услуг, предоставляемых торговым предприятием
		методы работы с возражениями покупателей
		основы психологии общения
		основы межличностных отношений и деловой этики
		основы законодательства Российской Федерации, Закон о защите прав потребителей. нормативно-техническая документация и другие нормативные акты, правила в сфере торговой деятельности, стандарты предприятия
	ПК 1.6. Применять цифровые технологии при продаже товаров	Навыки:
		владеть навыками и использовать в работе цифровые технологии в организации торгово-технологического процесса
		Умения:
		применять цифровые технологии при оформлении приемки и отпуска товаров, приеме и формировании заказов на товар, доставки товара до потребителя и др.
		оформлять расчетные документы, чеки, сопроводительную документацию при различных формах продажи
		Знания:
		основы цифровых технологий

		основные положения Конституции РФ и других законодательных и нормативно-правовых актов в сфере профессиональной деятельности	
	ПК 1.7. Осуществлять продажи на электронных площадках, торговых маркет-плейсах	Навыки: обладать навыками ведения продаж товаров на электронных площадках, торговых маркет-плейсах	
		комплектовать товары для выполнения заказа	
		производить упаковку товара	
		осуществлять организацию доставки товара потребителю	
		Умения: формировать заявки, комплектовать товар согласно заказу	
		осуществлять выполнение заказа и доставку товара покупателю	
		Знания: основы цифровых технологий	
		признаки формирования ассортимента товаров	
		потребности торгового предприятия в товарах с учётом спроса покупателей	
		требования к упаковке различных групп товаров	
		правила возврата товара	
		основные положения Конституции РФ и других законодательных и нормативно-правовых актов в сфере профессиональной деятельности	
Работа на контрольно-кассовой и компьютерной технике при расчетах с покупателями		ПК 2.1. Соблюдать правила эксплуатации контрольно-кассовых машин (ККМ) и компьютерной техники с необходимым программным обеспечением для осуществления эквайринга	Навыки: Эксплуатировать ККМ и компьютерную технику
			использовать необходимое программное обеспечение
	Умения: осуществлять подготовку ККМ различных видов к работе и соблюдать правила эксплуатации ККМ и компьютерной техники		
	выполнять расчетные операции с покупателями		
	пользоваться современными приборами для считывания штрих-кодов.		
	осуществлять контроль за наличием расходных материалов: кассовой ленты для ККМ, бланков приходных и расходных ордеров.		
	использовать в работе ККМ различных видов: автономных, пассивных системных, активных системных		

		(компьютеризированных кассовых машин – POS-терминалов), фискальных регистраторов, смарт-терминалов
		устранять простейшие неисправности при работе на ККМ
		соблюдать технику безопасности при работе на ККМ различных видов, банковских терминалах
		Знания:
		устройство и правила эксплуатации ККМ и компьютерной техники.
		основные режимы работы ККМ
		особенности технического обслуживания ККТ
		правила расчетов и обслуживания покупателей
	ПК 2.2. Осуществлять операции по приему, учету, хранению, сохранности и выдаче денежных средств	Навыки:
		осуществлять прием, выдачу, учет и хранение денежных средств
		проводить проверку подлинности и платежеспособности денежных купюр и платежных средств безналичного расчета
		Умения:
		принимать, выдавать, вести учёт и хранение денежных средств
		проверять подлинность и платежеспособность государственных денежных знаков, платежных средств безналичного расчета
		пользоваться специальными детекторами подлинности купюр
		Знания:
		правила приема, выдачи, учета, хранения денежных средств, способы обеспечения их сохранности
		признаки подлинности и платежеспособности государственных денежных знаков, отличительные признаки платежных средств безналичного расчета
		инструкция по поведению сотрудника в случае выявления купюр, имеющих признаки подделки
	ПК 2.3. Осуществлять денежные расчеты с покупателями	Навыки:
		производить денежные расчеты с покупателями
		Работать на ККМ различных видов, сканерами штрих-кодов и платежными терминалами
		Умения:
		осуществлять денежные расчёты с покупателями за товары и услуги с

		использованием платежных средств наличного и безналичного расчета
		работать на ККМ различных видов: автономных, пассивных системных, активных системных (компьютеризированных кассовых машинах - POS терминалах), фискальных регистраторах, смарт-терминалах, с использованием сканеров штрих-кодов и банковских терминалов
		осуществлять заключительные операции при работе на ККМ
		Знания:
		способы и правила расчёта с покупателями
		правила эксплуатации ККМ различных видов
		закон «О защите прав потребителей»
		законодательные и нормативные акты в сфере применения контрольно-кассовой техники для осуществления расчетов с покупателями
		законодательство по применению безналичных расчетов
		порядок возмещения стоимости товара при его возврате, в том числе по безналичному расчету
	ПК 2.4. Проверять качество и количество продаваемых товаров, качество упаковки, наличие маркировки, правильность цен на товары и услуги	Навыки:
		осуществлять проверку номенклатуры товаров, их качества и количества, цен на товары
		Умения:
		осуществлять проверку количества, веса, метража, парности, ярлыка, пломбы, цены и качества товаров
		обеспечивать контроль своевременного пополнения ассортимента товаров в торговом зале, их сохранность
		Знания:
		органолептические показатели качества товаров
		требования к упаковке и маркировке товаров
		цены на реализуемые товары
		виды предоставляемых дополнительных услуг
	ПК 2.5. Составлять кассовую отчетность, участвовать в инкассации денежных средств	Навыки:
		составлять, оформлять документацию, связанную с осуществлением кассовых операций
		принимать участие в инкассации
		Умения:
		оформлять кассовые документы для

		составления отчётов кассира
		составлять отчеты кассира в конце рабочей смены
		проводить инкассацию денежных средств
		Знания:
		правила оформления отчётных документов по кассовым операциям
		порядок проведения инкассации денежных средств
	ПК 2.6. Оформлять витрину и презентовать товар в прикассовой зоне, работать с акционными товарами.	Навыки:
		обслуживать покупателей
		предоставлять информацию о товаре
		Умения:
		презентовать товар
		Знания:
		правила размещения товаров
		знать информацию о товарах
Освоение видов работ по одной или нескольким профессиям рабочих, должностям служащих ²		Навыки:
		Умения:
		Знания:

1.3.3. В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

Знать:

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
основы здорового образа жизни
условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности;
средства профилактики перенапряжения

Уметь:

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 профессии

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	36
в т.ч. в форме практической подготовки	34
в т. ч.: Зачет 3 семестр	
теоретическое обучение	2
практические занятия <i>(если предусмотрено)</i>	33
<i>Самостоятельная работа</i> ³	-
Промежуточная аттестация – зачет в 3 семестре	1

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «СГ.04 Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Формирование общих и профессиональных компетенций	Уровень освоения
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	
Раздел 1. Основы формирования физической культуры личности		<i>2/0</i>		
Тема 1. Профессионально-оздоровительная направленность физического воспитания (1-2)	Содержание учебного материала	<i>2</i>	<i>ОК 04, ОК 08</i>	<i>2</i>
	1. Общие положения о профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП). Составление профессиональных программ и спортивных программ. Классификация профессий. Задачи профессиональной двигательной подготовки, характерные профзаболевания, средства и методы физического воспитания. Инструктаж по технике безопасности при физической подготовке	<i>2</i>		
Раздел 2. Профессионально важные двигательные (физические) качества. Средства и методы их совершенствования		<i>33/33</i>		
Тема 2.1. Основы здорового образа жизни (2-5)	Содержание учебного материала	<i>4</i>	<i>ОК 04, ОК 08</i>	<i>2</i>
	1. Управление движениями для укрепления нервно-эмоциональной сферы. Профессионально важные двигательные (физические) качества: сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость. Влияние вредных привычек на физическое состояние человека	<i>2</i>		
	2. Построение, перестроение. ОФП Возрастная динамика развития физических качеств и способностей Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств Упражнения, способствующие развитию группы мышц участвующих в выполнении профессиональных навыков	<i>1</i>		<i>2</i>
	3. Общеразвивающие упражнения. Физическая подготовка Физическая подготовка. Основные стойки, падения, самостраховка. Общеразвивающие упражнения для коррекции	<i>1</i>		<i>2</i>

	нарушений осанки; норма ГТО Отработка стойки на лопатках, кувырки вперед, перекаты				
Тема 2.2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей (6-35)	Содержание учебного материала		<i>OK 04,</i> <i>OK 08</i> <i>ПК 1.X</i>	2	
	1. Применение общих и профессиональных компетенций для достижения жизненных и профессиональных целей. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП	2			2
	2. Развитие физического качества: силы Особенности физической и функциональной подготовленности Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах с предметами Подвижные игры	2			2
	3. Кросс по пересеченной местности	2			2
	4. Бег на 150 м в заданное время	2			2
	5. Челночный бег 3x10	2			2
	6. Метание гранаты в цель. Метание гранаты на дальность	2			2
	7. Прыжки в длину способом «согнув ноги»	2			2
	8. Опорные прыжки через гимнастического козла и коня	2			2
	Итого за 2 семестр	20			
	9. Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время	2			2
	10. Упражнения с гантелями	2			2
	11. Упражнения на гимнастической скамейке	2			2
12. Акробатические упражнения. Упражнения на	3			2	

	гимнастической стенке		
	13. Преодоление полосы препятствий	2	2
	14. Выполнение упражнений на развитие быстроты движений	2	2
	15. Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции	2	2
Промежуточная аттестация 3 семестр зачет		1	
Всего:		36	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Кабинет, оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.1 образовательной программы по специальности профессии 38.01.02 (Продавец, контролер - кассир).

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организации выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные

3.2.1. Основные печатные издания

1. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А.А. Бишаева. — 7-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2020. — 320 с. ISBN 978-5-4468-9406-2

3.2.2. Основные электронные издания

1. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-9763-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/198284> (дата обращения: 21.04.2022). — Режим доступа: для авториз. Пользователей

2. Журин, А. В. Основы здоровья и здорового образа жизни студента : учебное пособие для спо / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 48 с. — ISBN 978-5-8114-9294-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/221195> (дата обращения: 17.06.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3.2.3. Дополнительные источники

1. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 173 с. — (Профессиональное образование). — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/>

2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Профессиональное образование). — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453245>

3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-

534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>.

4. Конеева, Е. В. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442>.

5. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>.

6. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535174>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения ⁴	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности;</p> <p>средства профилактики перенапряжения</p>	<p>Объясняет влияние физических упражнений на состояние различных функциональных систем организма и их роль в профилактике профзаболеваний. Перечисляет и обосновывает составные части здорового образа жизни. Способен интерпретировать данные об уровне развития физических качеств. Грамотно оценивает физическое развитие на основе антропометрических данных. Правильно составляет план самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>	<p>Задания в тестовой форме Зачет №1</p> <p>Комплексы упражнений Практические задания Зачет № 2</p> <p>Задания в тестовой форме Зачет № 3</p>
<p>Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользоваться средствами профилактики</p>	<p>Умение выполнять физическую нагрузку на организм в соответствии с физическим состоянием различных функциональных систем организма. Осуществляет профилактику профзаболеваний. Перечисляет и обосновывает составные части здорового образа жизни. Способен интерпретировать</p>	<p><i>Тестирование.</i> Комплексы упражнений Практические задания</p> <p>-Тестирование Задания в тестовой форме</p> <p>Практические задания выполнять контрольные</p>

перенапряжения, характерными для данной профессии	данные об уровне развития физических качеств. Грамотно оценивает физическое развитие на основе антропометрических данных. Умеет составлять план самостоятельных занятий физическими упражнениями	нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.
---	---	--