

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Петровская Анна Викторовна
Должность: Директор
Дата подписания: 10.07.2026 13:20:23
Уникальный программный ключ:
798bda6555fbdebe827768f6f1710bd17a9070c31fdc1b6a6ae5a1410c8c5199



РЭУ.РФ
РОССИЙСКИЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Г.В. ПЛЕХАНОВА

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова»
Краснодарский филиал РЭУ им. Г.В. Плеханова

Отдел среднего профессионального образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины

СГ. 04 Физическая культура/Адаптационная физическая культура

(индекс и наименование учебной дисциплины)

38.02.08 Торговое дело

(код и наименование специальности)

специалист торгового дела

(наименование квалификации)

очная

(форма обучения)

СОГЛАСОВАНА:

Предметно-цикловой комиссией дисциплин
специальности «Торговое дело»
Протокол № 6
от «12» января 2026 года
Председатель предметно-цикловой комис-
сии


Подпись

/ В.Р. Поддубная

Разработана на основе Федерального государ-
ственного образовательного стандарта средне-
го профессионального образования 38.02.08
Торговое дело
Заместитель начальника отдела СПО



/Л.В. Сорокина

УТВЕРЖДЕНА:

Начальник отдела СПО



/ С.А. Марковская

Составители:

Колмыков А.В., Колмыкова М.А., преподаватели отдела СПО, Краснодарского филиала
ФГБОУ ВО РЭУ им. Г.В. Плеханова

(Ф.И.О., ученая степень, звание, должность, наименование ФГБОУ)

Рецензент:

Бобров Е.В. преподаватель – организатор Государственного бюджетного профессионального
образовательного учреждения Краснодарского края «Краснодарский монтажный техникум»

(Ф.И.О., ученая степень, звание, должность, наименование ФГБОУ)

Содержание

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины «СГ.01 Физическая культура/Адаптационная физическая культура»	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины «СГ.04 Физическая культура/Адаптационная физическая культура»	4
3. Условия реализации учебной дисциплины «СГ.04 Физическая культура/Адаптационная физическая культура»	11
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины «СГ.04 Физическая культура/Адаптационная физическая культура»	12

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины «СГ.01 Физическая культура/Адаптационная физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре ППССЗ:

Учебная дисциплина «СГ.04 Физическая культура/Адаптационная физическая культура» принадлежит к циклу дисциплин Торговое дело.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 04	<u>Уметь:</u> У.1 Организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	<u>Знать:</u> 3.1 Значимость коллективных решений, работать в группе для решения ситуационных заданий
ОК 06	У.2 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	3.2 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
ОК 08	У.3 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; У.4 пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности	3.3 основы здорового образа жизни; 3.4 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; 3.5 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

2. Структура и содержание учебной дисциплины «СГ.04 Физическая культура/Адаптационная физическая культура»

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы ¹	Объем в часах
Объем образовательной программы (всего)	120
в том числе:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	112
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

¹ Вид учебной работы указывается в соответствии с учебным планом, а в случае отсутствия удалить из списка

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

СГ. 04 Физическая культура/Адаптационная физическая культура

индекс и наименование учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы, практические занятия и практическая подготовка, самостоятельная работа студентов, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Коды компетенций ОК, ПК
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ		8	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 06 ОК 08
	1. Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»		
	2. Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений.	1	
	3. Физические качества человека и необходимость их совершенствования. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и влияние на здоровье.	1	
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 06 ОК 08
	1. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.		
	2. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля	2	
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика		32	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на ко-	Практические занятия	4	ОК 04 ОК 06
	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Совершенствование основных элементов техники изучаемого вида спорта	2	

роткие дистанции, технике спортивной ходьбы	2.Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	2	ОК 08
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	Практические занятия	12	ОК 04 ОК 06 ОК 08
	1.Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	2	
	2.Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности.	2	
	3.Совершенствование техники спринтерского бега	2	
	4.Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))	4	
	5.Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)	2	
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Практические занятия	4	ОК 04 ОК 06 ОК 08
	1.Специальные упражнения прыгуна, общая физическая подготовка (ОФП)	2	
	2.Совершенствование физических способностей средствами лёгкой атлетики. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	2	
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Практические занятия	4	ОК 04 ОК 06 ОК 08
	1.Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	2	
	2.Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)	2	
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Практические занятия	8	ОК 04 ОК 06 ОК 08
	1.Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	2	
	2.Выполнение контрольных нормативов в беге 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	2	
	3.2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	2	
	4.Выполнение контрольных нормативов, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	2	
Раздел 3. Волейбол		18	

Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Практическое занятие	2	ОК 04 ОК 06 ОК 08
	1. Техника безопасности на занятиях волейболом. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	2	
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Практическое занятие	2	ОК 04 ОК 06 ОК 08
	1. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	2	
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Практическое занятие	2	ОК 04 ОК 06 ОК 08
	1. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2	
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Практическое занятие	2	ОК 04 ОК 06 ОК 08
	1. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару	2	
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	Практическое занятие	2	ОК 04 ОК 06 ОК 08
	1. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча	2	
Тема 3.6. Основы методики судейства	Практическое занятие	2	ОК 04 ОК 06 ОК 08
	1. Отработка навыков судейства в волейболе	2	
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Практические занятия	6	ОК 04 ОК 06 ОК 08
	1. Выполнение передачи мяча в парах	2	
	2. Игра по упрощённым правилам волейбола	2	
	3. Игра по правилам	2	
Раздел 4. Баскетбол		16	
Тема 4.1.	Практическое занятие	2	ОК 04

Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	1. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	2	ОК 06 ОК 08
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Практическое занятие	2	ОК 04
	1. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса	2	ОК 06 ОК 08
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Практическое занятие	2	ОК 04
	1. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2	ОК 06 ОК 08
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Практическое занятия	2	ОК 04
	1. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	2	ОК 06 ОК 08
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Практические занятия	4	ОК 04
	1. Игра по упрощенным правилам баскетбола	2	ОК 06
	2. Игра по правилам	2	ОК 08
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	Практические занятия	4	ОК 04
	1. Практика в судействе соревнований по баскетболу	2	ОК 06
	2. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	2	ОК 08
Раздел 5. Гимнастика		20	
Тема 5.1. Строевые приемы	Практические занятия	2	ОК 04
	1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.	2	ОК 06 ОК 08

	2.Отработка строевых приемов	2	
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	Практические занятия	4	ОК 04 ОК 06 ОК 08
	1.Отработка техники акробатических упражнений: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».	2	
	2.Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться)	2	
Тема 5.3. Спортивная гимнастика	Практические занятия	6	ОК 04 ОК 06 ОК 08
	1.Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гири-ми. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП	2	
	2.Комбинации упражнений с набивными мячами, скакалкой.	2	
	3.Комбинации общих развивающих упражнений без предметов и с предметами, то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков.	2	
Тема 5.4. Составление комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ) и проведение их обучающимися	Практические занятия	8	ОК 04 ОК 06 ОК 08
	1.Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ	2	
	2.Выполнение комплекса ОРУ	2	
	3.Контроль выполнения комплексов ОРУ.	2	
	4.Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП	2	
Раздел 6. Бадминтон		16	ОК 04 ОК 06 ОК 08
Тема.6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Практическое занятия	2	
	1.Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2	
Тема 6.2. Подачи	Практическое занятие	2	ОК 04, ОК 06 ОК 08
	1.Отработка подач	2	
Тема 6.3.	Практические занятия	2	ОК 04, ОК 06

Нападающий удар	1. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»	2	ОК 08
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадмин- тону	Практические занятия	10	ОК 04 ОК 06 ОК 08
	1.Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	2	
	2.Контроль техники подачи, ударов справа, слева	2	
	3.Контроль техники игры: одиночные, парные игры	2	
	4.Игра по правилам	4	
Раздел 7. Настольный теннис		2	ОК 04 ОК 06 ОК 08
Тема 7.1. Настольный тен- нис	Практическое занятие	2	
	1.Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обуче- ние тактическим и техническим действиям, подаче. Игра	2	
Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		8	ОК 04 ОК 06 ОК 08
Тема 8.1. Сущность и содер- жание ППФП в до- стижении высоких профессиональных результатов	Практические занятия	8	
	1.Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.	2	
	2.Формирование профессионально значимых физических качеств	2	
	3.Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально- прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	4	
Дифференцированный зачет			
Всего:		120	

3. Условия реализации учебной дисциплины «СГ.04 Физическая культура/Адаптационная физическая культура»

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению:

Для реализации программы учебной дисциплины требуется наличия учебной аудитории оснащенной:

Рабочее место преподавателя;

Рабочие места обучающихся;

Стационарная доска;

Ноутбук (переносной) с установленным ПО, подключением к Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета;

Стационарные учебно-наглядные пособия (плакаты); Переносные учебно-наглядные пособия.

Спортивная площадка, находящаяся по адресу: г. Краснодар, Западный округ, ул. Береговая, 9

Перечень основного оборудования: кольца баскетбольные; щиты баскетбольные; сетки баскетбольные; мячи баскетбольные; стойки волейбольные; сетка волейбольная; волейбольные мячи; насос для мячей; воланчики для бадминтона; набор для бадминтона; гантели 0,5, 1, 2, 3, 4, 5 кг; макет учебно-тренировочной гранаты Ф-1; гранаты учебные для метания 300, 500, 700 гр; гири любительская 16, 24, 32; турник уличный; полоса препятствий - одиночный окоп (мобильный), стенка с двумя проломами (мобильная)

Программное обеспечение:

Windows 10 Pro, Microsoft Office 2010, Visual studio 2019, Cisco Packet Tracer 6.2, MySQL 8.0.40.0, 1C, Acrobat Reader DC, ConsultantPlus, Project Expert, Kaspersky Endpoint Security 12.8.0.505

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Электронные издания

Основные

1. Кузнецов, В. С., Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-406-12453-6. — URL: <https://book.ru/book/951558> (дата обращения: 23.05.2024)
2. Федонов, Р. А., Физическая культура : учебник / Р. А. Федонов. — Москва : Русайнс, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-466-06892-4. — URL: <https://book.ru/book/953982> (дата обращения: 23.05.2024).
3. Виленский, М. Я., Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2024. — 214 с. — ISBN 978-5-406-12454-3. — URL: <https://book.ru/book/951559> (дата обращения: 23.05.2024).
4. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/1905554> (дата обращения: 23.05.2024).
5. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 201 с. — (Высшее образование). — DOI 10.12737/textbook_5d36b382bede05.74469718. - ISBN 978-5-16-019217-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2098104> (дата обращения: 23.05.2024).
6. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/927378> (дата обращения: 23.05.2024).

Дополнительные

1. Бишаева, А. А., Физическая культура : учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков. — Москва :

КноРус, 2023. — 379 с. — ISBN 978-5-406-11725-5. — URL: <https://book.ru/book/949532> (дата обращения: 23.05.2024).

2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 201 с. — (Среднее образование). — DOI 10.12737/textbook_5d36b382bede05.74469718. - ISBN 978-5-16-019217-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2098104> (дата обращения: 23.05.2024).

3.2.2. Интернет-издания

1. Электронная библиотечная система. Академия. [Электронный ресурс].Режим доступа <https://academia-moscow.ru/reader/?id=483973>
2. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
3. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosssport.ru>

3.3 Интерактивные формы обучения студентов при изучении дисциплины

Тема	Количество часов	Интерактивная форма проведения занятия
Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	2 часа	Дискуссия

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины «СГ.04 Физическая культура/Адаптационная физическая культура»

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Критерии оценки	Формы и методы оценки
Умения:		
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.
применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.
пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.	пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.	Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.
Знания:		
роль физической культуры в	понимает роль физи-	Устный опрос.

общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	ческой культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта
основы здорового образа жизни;	ведёт здоровый образ жизни;	Тестирование.
условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;	понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии;	Результаты выполнения контрольных нормативов
правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности, ведение дневника самоконтроля	Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта
Итоговая аттестация усвоенных знаний и освоенных умений		Экспертная оценка при проведении <u>дифференцированного зачёта</u>

Оценочные средства для всех видов контроля отражены в комплекте оценочных средств (КОС) по учебной дисциплине «СГ.04 Физическая культура/Адаптационная физическая культура».