

УТВЕРЖДАЮ
Первый проректор,
проректор по учебной работе

_____ А.Е. Рудин

Рабочая программа дисциплины

СГ.04

Физическая культура

Учебный план: _____ 24-02/1/6

Код, наименование
специальности _____ 38.02.02 Страховое дело

Квалификация выпускника _____ Специалист страхового дела

Уровень образования: _____ Среднее профессиональное образование

Форма обучения: _____ очная

План учебного процесса

Составляющие учебного процесса		Очное обучение	Заочное обучение
Виды учебных занятий и самостоятельная работа обучающихся (часы)	Трудоемкость учебной дисциплины	66	
	Из них аудиторной нагрузки	66	
	Лекции, уроки		
	Практические занятия	64	
	Консультации	2	
	Промежуточная аттестация		
	Курсовой проект (работа)		
Формы промежуточной аттестации по семестрам (номер семестра)	Самостоятельная работа		
	Экзамен	-	
	Зачет	1	
	Зачет с оценкой	2	
	Контрольная работа		
	Курсовой проект (работа)		

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности **38.02.02 Страхование дело (по отраслям)**, утверждённым приказом Минпросвещения России от **21.07.2023 N 555 (ред. от 03.07.2024)**

Составитель(и): Голубева С.А.

(Ф.И.О., подпись)

Председатель цикловой

комиссии: Голубева С.А.

(Ф.И.О., подпись)

СОГЛАСОВАНИЕ:

Директор колледжа,
реализующего
образовательную программу:

Корабельникова М.А.

(Ф.И.О., подпись)

Методический отдел: Ястребова С.А.

(Ф.И.О. сотрудника отдела, подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина **Физическая культура** является обязательной частью дисциплин социально-гуманитарного учебного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.02 Страховое дело (по отраслям)

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по профессии/специальности 38.02.02 Страховое дело Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04; ОК 06, ОК 08

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04, ОК 06, ОК 08	взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности, 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; проявлять толерантность в рабочем коллективе, выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Тема № 1 Вводное занятие	Содержание учебного материала Цели и задачи дисциплины. Понятия: здоровье, резервы человеческого организма, здоровый образ жизни	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	

	Практическое занятие Здоровье, резервы человеческого организма, здоровый образ жизни	2	
Тема № 2 Легкая атлетика	Содержание учебного материала Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения Совершенствование техники длительного бега: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок. Техника бега на средние и длинные дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок. Длительный кросс до 15-20 минут Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП Простейшие методики самоподготовки, оценки работоспособности, усталости, восстановления Практика судейства	8	ОК 04, ОК 06, ОК 08
	В том числе практических занятий	8	
	Практическое занятие № 1. Бег на короткие дистанции: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	2	
	Практическое занятие № 2. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут	2	
	Практическое занятие № 3. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП	2	
	Практическое занятие № 4. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега Текущий контроль – выполнение контрольных нормативов	2	
Тема № 3 Гимнастика	Содержание учебного материала Строевые приемы. Построение и перестроение. Размыкание и смыкание. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Повороты на месте. Диагональ. Перестроения из одной шеренги в две. Перестроение из одной шеренги и три. Перестроения из колонны по одному в колонны по два (три). Перестроение из шеренги уступом. Перестроение из одной колонны в три уступом. Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три и т.д.) поворотом в движении. Упражнения силовой направленности. Упражнения направленной коррекции	6	ОК 04, ОК 06, ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие № 5. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ)	2	
	Практическое занятие № 6. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без предметов. Составление комплексов упражнений направленной коррекции	2	
	Практическое занятие № 7. Методика подбора упражнений силовой направленности. Текущий контроль - Контроль подбора комплекса общеразвивающих упражнений	2	
Тема №4 Волейбол	Содержание учебного материала Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок;	10	ОК 04, ОК 06, ОК 08

	основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево). Комплекс упражнений по ОФП. Перемещение по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП. Совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. Приемы и передачи мяча в парах. Обучение перекатам в сторону на бедро и спину, блокирование игрока с мячом. Комплекс упражнений по ОФП. Основы методики судейства по избранному виду спорта. Техника и тактика игры. Практика судейства. Судейство в волейболе; правила соревнований; техника и тактика игры		
	В том числе практических занятий	10	
	Практическое занятие №8. Техника нижней прямой подачи, техника передачи мяча сверху двумя руками, прием мяча снизу двумя руками, контрольный норматив	4	
	Практическое занятие №9. Практика игры и судейства. Правила игры	2	
	Практическое занятие №10. Методика выполнения специальных упражнений для самоподготовки,	2	
	Практическое занятие №11. Общая физическая подготовка (ОФП)- упражнения на гибкость и силовой направленности <i>Текущий контроль</i> - выполнение нижней прямой подачи	2	
	Промежуточная аттестация- зачёт	2	
Всего в семестре		28	
Тема №6 Баскетбол	Содержание учебного материала 1. Основы техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок). Комплексы упражнений по ОФП. Основы техники передачи мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крюком»; передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку. Скрытая передача мяча за спиной. Выполнение упражнений на месте и в движении. Ведение с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля; обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления, с изменением скорости; с поворотом и переводом мяча. Броски в корзину после ведения, броски с места, прыжком. Совершенствование техники штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног). Простейшие правила игры	12	ОК 04, ОК 06, ОК 08
	В том числе практических занятий	12	
	Практическое занятие №15 Основы техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок). Комплексы упражнений по ОФП	2	
	Практическое занятие №16 Основы техники передачи мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча одной рукой от плеча; передача одной	2	

	рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крюком»; передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку. Скрытая передача мяча за спиной. Специальные упражнения для самоподготовки		
	Практическое занятие № 17 Ведение с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля; обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления, с изменением скорости; с поворотом и переводом мяча. Простейшие правила игры	4	
	Практическое занятие №18 Броски в корзину после ведения, броски с места, прыжком. Совершенствование техники штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног) ОФП: упражнения на гибкость	2	
	Практическое занятие №19 Игра по упрощенным правилам баскетбола ОФП: упражнения силовой направленности Текущий контроль – контрольный норматив по ведению мяча	2	
Тема №7 Бадминтон	Содержание учебного материала Игровая стойка, хватка ракетки, основные удары (справа, слева), Подачи: короткая, плоская, высокая, основной способ подачи. Атакующие удары. Основы методики судейства. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Практика судейства. Правила игры, игра по упрощенным правилам, одиночные, парные игры. ОФП: упражнения для развития гибкости и силовой направленности	10	ОК 04, ОК 06, ОК 08
	В том числе практических занятий	10	
	Практическое занятие № 20. Основы техники: хват ракетки, подача, приём снизу и сверху	2	
	Практическое занятие № 21. Отработка подач. Атакующие удары	2	
	Практическое занятие № 22. Игровая практика.	2	
	Практическое занятие № 23. Игра по упрощенным правилам. Судейство соревнований по бадминтону ОФП: упражнения на гибкость и силовой направленности	2	
	Практическое занятие № 24. Контроль техники игры: одиночные, парные игры. ОФП Текущий контроль - контрольный норматив по подачам	2	
Тема №8 Многоборье ГТО	Содержание учебного материала Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения Совершенствование техники длительного бега: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), метание гранаты: техника держания гранаты, работа рук, разбег, финальное усилие, контрольный норматив Стрельба из пневматической винтовки. Тренировка нормативов ГТО	12	ОК 04, ОК 06, ОК 08
	В том числе практических занятий	12	
	Практическое занятие № 25. Основы техники бега на 100 м Техника низкого старта и стартового ускорения.	2	
	Практическое занятие № 26. Метание гранаты: техника держания гранаты, работа рук, разбег, финальное усилие, контрольный норматив	2	
	Практическое занятие № 27. Бег на длинные	2	

	дистанции: бег по дистанции, преодоление поворотов		
	Практическое занятие № 28 Нормативы по силовой подготовке	2	
	Практическое занятие № 29 Тренировка нормативов ГТО. <i>Текущий контроль</i> - контрольные нормативы ГТО	4	
Консультации		2	
Промежуточная аттестация – дифференцированный зачёт		2	
Всего в семестре		38	
ВСЕГО		66	

. 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрен следующие кабинет: «Спортивный зал», оснащенный оборудованием:

раздевалки; тренерская, кладовая;
 техническими средствами обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением Microsoft Windows 10Pro, Office Standart 2016
 Спортивный инвентарь:
 для обеспечения занятий по спортивным играм;
 для обеспечения занятий по физической подготовке;
 для занятий с элементами фитнеса и гимнастики;
 для занятий по легкой атлетике, многоборью ГТО;

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Печатные издания

1. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с.- ISBN 978-5-4468-7250-3

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

2. 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, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

б) дополнительная учебная литература

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602>

в) учебно-методическая литература

1. Физическая культура. Контрольные нормативы [Электронный ресурс]: методические указания / Сост. Терехов Б. Н., Пирожок Н. М. — СПб.: СПбГУПТД, 2018.— 27 с.— Режим доступа: http://publish.sutd.ru/tp_ext_inf_publish.php?id=201882, по паролю.

3.2.3. Дополнительные источники

1. Электронно-библиотечная система «Айбукс» [Электронный ресурс]. URL: <https://www.ibooks.ru>
2. Электронная библиотека учебных изданий СПбГУПТД [Электронный ресурс]. URL: <http://publish.sutd.ru>
3. Электронно-библиотечная система IPRbooks [Электронный ресурс]. URL: <http://www.iprbookshop.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><i>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</i></p> <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Экспертное наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях</p>
<p><i>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:</i></p> <p>взаимодействовать с коллегами, руководством, 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; толерантность в рабочем коллективе, психологические основы деятельности коллектива; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>	<p>Обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм</p>	<p>Оценка составления и проведения комплекса ОРУ для группы, комплекса упражнений по формированию телосложения и развитию основных физических качеств, умения подбирать упражнения для комплекса утренней гимнастики. Сдача контрольных нормативов по гимнастике, легкой атлетике, техническим действиям спортивных игр. Экспертное наблюдение за ходом выполнения практических работ</p>