

Министерство образования, науки и молодежной политики  
Забайкальского края  
ГПОУ «Читинский политехнический колледж»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

***ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА***

***38.02.02 СТРАХОВОЕ ДЕЛО***

**для специальностей среднего  
профессионального образования**

2020г.

Программа предназначена для профессиональных образовательных организаций, реализующих программу подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) на базе основного общего образования с одновременным получением среднего общего образования.

Программа разработана с учетом требований ФГОС среднего общего образования, ФГОС среднего профессионального образования и профиля профессионального образования

Автор:

Вершинина Алена Олеговна, преподаватель ГПОУ «Читинский политехнический колледж»

Рекомендована Методическим советом ГПОУ «Читинский политехнический колледж»

Протокол Методического совета №1 от «8» сентября 2020 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	5
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	8
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	9

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»**

## **1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.02 Страхование дело.

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации программ переподготовки кадров в учреждениях среднего профессионального образования.

## **1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:**

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ).

## **1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:  
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:  
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  
основы здорового образа жизни.

## **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 236 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 118 часов;  
самостоятельной работы обучающегося 118 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>236</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>118</i>
Теоретические занятия	<i>2</i>
практические занятия	<i>116</i>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<i>118</i>
в том числе:	
Подготовка докладов, рефератов, сообщений по выбору обучающегося.	<i>8</i>
Закрепление и совершенствование изучаемых двигательных действий.	<i>32</i>
Выполнение различных комплексов упражнений в процессе самостоятельных занятий.	<i>8</i>
Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности	<i>16</i>
Совершенствование техники и тактики спортивных игр.	<i>54</i>
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся,	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		236	
<b>Тема 1.1. Легкая атлетика</b>	Содержание учебного материала	32	
	Практические занятия		
	1   Совершенствование: техники бега на короткие дистанции; техники эстафетного бега; техники бега на средние и длинные дистанции; техники метания гранаты на дальность; техники прыжка в длину с разбега.		2
	2   Воспитание двигательных качеств: выносливости, скоростно-силовых способностей, скоростных способностей, координационных способностей.		
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование изучаемых двигательных действий.	32	
<b>Тема 1.2. Волейбол</b>	Содержание учебного материала	18	
	Практические занятия		
	1   Совершенствование техники нападения и защиты.		2
	2   Совершенствование тактики нападения и защиты.		
	3   Подвижные игры и эстафеты. Подготовительные игры. Учебные и контрольные игры.		
	4   Воспитание двигательных качеств: быстроты, ловкости, выносливости, координации движений, точности, скоростно-силовых способностей, прыгучести.		
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники и тактики игры.	18	
<b>Тема 1.3. Баскетбол</b>	Содержание учебного материала	20	
	Практические занятия		
	1   Совершенствование техники нападения и защиты.		2
	2   Совершенствование тактики нападения и защиты.		
	3   Подвижные игры и эстафеты. Подготовительные игры. Учебные и контрольные игры.		
	4   Воспитание двигательных качеств: быстроты, ловкости, выносливости, координации движений, точности, скоростно-силовых способностей, прыгучести.		
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники и тактики игры.	20	
<b>Тема 1.4. Настольный теннис</b>	Содержание учебного материала	16	
	Практические занятия		
	1   Совершенствование технике передвижений: бесшажные шаги .прыжки рывки.		2
	2   Совершенствование технических приемов:подача.подрезка.срезка.накат.поставка.топ-сит.топс-удар.сеча.		
	3   Совершенствование тактики игры. стилей игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.		
	4   Воспитание двигательных качеств: быстроты, ловкости, координации движений, точности, скоростно-силовых способностей.		
			Самостоятельная работа обучающихся

	Совершенствование техники и тактики игры.		
<b>Тема 1.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	Содержание учебного материала	16	
	Особенности профессиональной деятельности как фактор ППФП студентов.		
	Практические занятия		
	1   Особенности профессиональной деятельности как фактор ППФП студентов.		
	2   Формирование профессионально значимых физических качеств.		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности	16	
<b>Тема 1.6. Общая физическая подготовка</b>	Содержание учебного материала	16	
	Выполнение построений, перестроений.		
	Выполнение различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений.		
	Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений.		
	Самостоятельная работа обучающихся.		
	Выполнение различных комплексов упражнений в процессе самостоятельных занятий	16	
		<b>Всего:</b>	236
		<b>СРС:</b>	118

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Для реализации программы дисциплины имеется спортивный зал, тренажерный зал, открытая спортивная площадка с элементами полосы препятствий.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

тренажеры, баскетбольные щиты, корзины, волейбольные стойки, волейбольная сетка скамейки, маты, столы для настольного тенниса, мячи, ракетки для тенниса, дополнительный спортивный инвентарь (скакалки, обручи, конусы и т. д.).

Технические средства обучения:

музыкальный центр.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**Основные источники:**

1. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО, 2019г.
2. Лях В.И. физическая культура: учебник 10-11 кл, 2019г.

**Дополнительные источники:**

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Учебное пособие. Здоровье и физическая культура.- М.,2009г., 326с.
2. Решетников Н.В., Ю.Л Кислицин. Физическая культура. Учебное пособие для студентов среднего профессионального учебного заведения.- М: Издательский центр «Академия», 2002. 152с.
- 3.Общая педагогика физической культуры и спорта: учебное пособие.-М: Изд. «Форум», 2009. 208с.
4. Боровских В.И. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. 249с.
5. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. М.: Владос, 2002. 182с.
6. Попов С.Н. Лечебная физическая культура: учебник. М.: Академия, 2004.
7. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие. М.: Академия, 2006. 256с.
8. Физическая культура в режиме дня студента: методические рекомендации Мичуринск: Изд-во МигГАУ, 2008. 176с
9. Сайт министерства спорта, туризма и молодежной политики  
<http://sport.minstm.gov.ru>.
- 10.Сайт департамента физической культуры и спорта города Москвы  
<http://www.mosssport.ru>.



#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:</b>	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка выполнения подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха. Оценка уровня развития физических качеств проводится, по приросту к исходным показателям, тестированием в контрольных точках: на входе-начало учебного года, семестра; на входе- в конце учебного года, семестра, изучения темы.
<b>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</b>	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Оценка выполнения практических заданий по работе с информацией, документами, литературой.
- основы здорового образа жизни.	Оценка качества выполнения самостоятельной работы

<b>Контрольное упражнение</b>	<b>единица измерения</b>	<b>мальчики оценка "5"</b>	<b>мальчики оценка "4"</b>	<b>мальчики оценка "3"</b>	<b>девочки оценка "5"</b>	<b>девочки оценка "4"</b>	<b>девочки оценка "3"</b>
<b>Челночный бег 4*9м</b>	секунд	9,2	9,6	10,1	9,6	10,0	10,6
<b>Бег 30 метров</b>	секунд	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
<b>Бег 100 метров</b>	секунд	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
<b>Бег 2000 метров</b>	мин:сек	-	-	-	10:00	11:10	12:20
<b>Бег 3000 метров</b>	мин:сек	12:20	13:00	14:00	-	-	-
<b>Прыжки в длину с места</b>	см	230	220	200	185	170	155
<b>Подтягивание на высокой перекладине</b>	кол-во раз	14	11	8	-	-	-
<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)</b>	кол-во раз	32	27	22	20	15	10
<b>Наклон вперед из положения сидя</b>	см	15	13	8	24	20	13
<b>Подъем туловища за 1 мин из положения лежа</b>	кол-во раз	55	49	45	42	36	30
<b>Прыжки на скакалке, за 30 секунд</b>	кол-во раз	70	65	55	80	75	65