

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОУД.07 Физическая культура**

38.02.02 Страхование дело (негосударственное страхование)  
социально-экономический профиль

Разработчик:

Соболева Г.М. преподаватель СПб ГБПОУ «Петровский колледж»

Клочкова М.В. преподаватель СПб ГБПОУ «Петровский колледж»

## СОДЕРЖАНИЕ

|   | стр. |
|---|------|
| <b>1. АННОТАЦИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>          | 3    |
| <b>2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>          | 3    |
| <b>3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>       | 5    |
| <b>4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | 15   |

## **1. АННОТАЦИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Физическая культура**

Рабочая программа разработана в соответствии с рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования.

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами программы по подготовке специалистов среднего звена с получением среднего общего образования в соответствии с ФГОС СПО.

## **2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**(ЛРОП) Личностные результаты освоения программы: «Физическая культура» отражают:**

- 1) готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- 2) сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- 3) потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- 4) приобретение личного опыта творческого использования профессионально оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- 5) формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- 6) готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- 7) способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- 8) способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- 9) формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- 10) принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- 11) умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- 12) патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- 13) готовность к служению Отечеству, его защите.

**(МРОП) Метапредметные результаты освоения программы «Физическая культура» отражают:**

- 1) способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- 2) готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- 3) освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- 4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- 5) формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- 6) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.

**(ПРОП) Предметные результаты освоения программы «Физическая культура» должны обеспечить:**

**(результаты освоения программы)**

- 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

## 1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Индекс | Наименование циклов, разделов, дисциплин, профессиональных модулей, МДК, практик | Формы промежуточной аттестации |        |                |              | Учебная нагрузка обучающихся, ч. |                 | Распределение по курсам и семестрам |                |                    |               |         |         |       |                |                    |               |         |         |       |                |                    |               |
|--------|--|--------------------------------|--------|----------------|--------------|----------------------------------|-----------------|-------------------------------------|----------------|--------------------|---------------|---------|---------|-------|----------------|--------------------|---------------|---------|---------|-------|----------------|--------------------|---------------|
|        |  | Экзамены                       | Зачеты | Диффер. зачеты | Другие формы | Максимальная                     | Самостоятельная | Обязательная                        |                |                    | Семестр 1     |         |         |       |                |                    | Семестр 2     |         |         |       |                |                    |               |
|        |  |                                |        |                |              |                                  |                 | в том числе                         |                |                    | 17 нед        |         |         |       |                |                    | 22 нед        |         |         |       |                |                    |               |
|        |  |                                |        |                |              |                                  |                 | Всего                               | Теор. обучение | Лаб. и пр. занятия | Курс. проект. | Максим. | Самост. | Всего | в том числе    |                    |               | Максим. | Самост. | Всего | в том числе    |                    |               |
|        |  |                                |        |                |              |                                  |                 |                                     |                |                    |               |         |         |       | Теор. обучение | Лаб. и пр. занятия | Курс. проект. |         |         |       | Теор. обучение | Лаб. и пр. занятия | Курс. проект. |
| 1      | 2  | 3                              | 4      | 5              | 9            | 11                               | 13              | 15                                  | 16             | 17                 | 19            | 20      | 21      | 22    | 23             | 24                 | 26            | 27      | 28      | 29    | 30             | 31                 | 33            |
| ОУД.06 | Физическая культура  |                                |        | 2              | 1            | 118                              |                 | 118                                 | 2              | 116                |               | 48      |         | 48    | 2              | 46                 |               | 70      |         | 70    |                | 70                 |               |

### 3.2. Содержание обучения по учебной дисциплине «Физическая культура»

| Наименование разделов и тем       | Содержание учебного материала  | Лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Обязательная учебная нагрузка |                          |                 | ЛРОП <sup>1</sup>                                 | МРОП             | ПРОП                       | Информационно-техническое обеспечение |                             | Формы и виды контроля |
|-----------------------------------|--|--|-------------------------------|--------------------------|-----------------|---|------------------|----------------------------|---------------------------------------|-----------------------------|-----------------------|
|                                   |  |  | Теоретические                 | Лабораторно-практические | Самостоятельная |   |                  |                            | Информационные источники              | Средства обучения           |                       |
| 1                                 | 2  | 3  | 4                             | 5                        | 6               | 7   | 8                | 9                          | 10                                    | 11                          | 12                    |
| <b>Раздел 1. Легкая атлетика.</b> |  |  | <b>2</b>                      | <b>56</b>                |                 | 1; 2;<br>3; 4;<br>5;6,7,<br>8,10,<br>11;12,<br>13 | 1;2; 3;<br>4; 5; | 1;<br>2;<br>3;<br>4;<br>5; | 1.1                                   | 1.1;<br>1.2;<br>1.3;<br>1.4 |                       |
| <b>Тема 1.1</b><br>Введение.      | 1) Здоровый образ жизни с помощью физических упражнений: Роль физического воспитания в укреплении здоровья подростков;<br>2) Техника безопасности: Инструкция №50;<br>3) Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. |  | <b>2</b>                      |                          |                 |   |                  |                            |                                       |                             | Опрос                 |

|   |   |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |                       |
|---|---|--|--|----|--|--|--|--|--|--|--|-----------------------|
| <p><b>Тема 1.2.</b><br/>Бег на средние дистанции.<br/>(первый и второй семестр)</p> | <p>1) Обучить технике бега с высокого старта и стартовому разгону:<br/>Принятие положений по команде и по сигналу, бег 15-30 м.<br/>2) Обучить движениям рук при беге:<br/>Имитация движения рук на месте и в движении.<br/>3) Кроссовый бег в среднем темпе;<br/>Контрольный бег<br/>4) Техника бега в горку: Положение тела при беге в горку. Ускорение 20-30м. Многоскоки.<br/>5) Техника бега с горки: Положение тела при беге с горки. Ускорение 20-30м.</p> |  |  | 12 |  |  |  |  |  |  |  | Контрольные нормативы |
| <p><b>Тема 1.3</b><br/>Бег на короткие дистанции.<br/>(первый и второй семестр)</p> | <p>1) Обучение технике бега с низкого старта: Бег из различных И.П.<br/>Выбегание с колодок без сигнала и по сигналу.<br/>2) Обучение технике бега по прямой и повороту: Равномерно ускоренный бег 40-60 метров. Бег с входом в поворот и выходом на прямую.<br/>3) Обучить технике финиширования:<br/>Пробегание финишной линии (грудью вперед, боком)<br/>4) обучить технике бега в целом: Бег с низкого старта по прямой и повороту.</p>                       |  |  | 12 |  |  |  |  |  |  |  | Контрольные нормативы |
| <p><b>Тема 1.4</b><br/>Метание гранаты.<br/>(первый семестр)</p>                    | <p>1) Обучить метанию гранаты с места (из –за головы); метание набивных мячей, ядер, гранаты, из-за головы 2 руками, затем одной рукой.<br/>2) обучить метанию с места с отведенной рукой; метание малых</p>  |  |  | 8  |  |  |  |  |  |  |  | Контрольные нормативы |

|  |  |  |  |          |  |  |  |  |  |                          |
|--|--|--|--|----------|--|--|--|--|--|--------------------------|
|  | <p>мячей, гранаты, камней с весом 0,2-1кг стоя левым боком.</p> <p>3)Обучить правильному ритму последних трех бросковых шагов в сочетании с броском облегченным способом; метание набивных мячей, ядер, гранаты, камней двумя руками, затем одной рукой с трех шагов.</p> <p>4) Обучить метанию с трех шагов с предварительно отведенной рукой; метание всех предметов стоя левым боком к направлению броска.</p> <p>5)Обучить отведению снаряда в движении шагом, бегом, в сочетании с броском; Отведение гранаты на 2 шага, 4 шага, бросковые шаги прыжкообразно на 30-50 метров.</p> <p>6) Обучить метанию гранаты с разбега в целом; метание гранаты сочетая заключительную часть разбега с предварительной. Величина которой увеличивается постепенно(2,4,6 и т.д беговых шагов).</p> |  |  |          |  |  |  |  |  |                          |
| <p><b>Тема 1.5</b><br/>Прыжки в длину с разбега (способом согнув ноги).<br/>(второй семестр)</p> | <p>1)Обучить технике толчка: имитация движения ног при отталкивании, имитация сочетания движения рук и ног, имитация отталкивания с одного шага, отталкивание вверх с одного бегового шага.</p> <p>2)Обучить сочетанию разбега с толчком; прыжки в шаге с 3-х беговых шагов, доставая рукой одноименные предметы. Прыжки в шаге через планку с трех, шести,8-10 беговых шагов.</p>   |  |  | <b>8</b> |  |  |  |  |  | Контрольные<br>нормативы |



|  |   |  |  |          |  |  |  |  |  |  |  |
|--|---|--|--|----------|--|--|--|--|--|--|--|
|  | <p>3) Обучить движениям прыгуна в полете; прыжки с 6,8-10,12 беговых шагов, прыжки в длину способом ножницы.</p> <p>4)Обучить технике приземления; прыжки в длину с места, прыжки в целом избранными способами с 6-8. 10-12 беговых шагов.</p> <p>5)Уточнить длину полного разбега и обучить технике прыжка в целом; Прыжки с 12 бег шагов, с постепенным увеличением длинны разбега. Прыжки с полного разбега.</p>   |  |  |          |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Тема 1.6</b><br>Эстафетный бег.<br>(второй семестр)                           | <p>1) Техника передачи и приема эстафетной палочки :Передача и прием эстафетной палочки с верху, с низу на месте и в движении.</p> <p>2) Бег с эстафетной палочкой по прямой и повороту: Положение туловища при беге по повороту. Вход в поворот и выход из поворота. Ускорение 30-40м.</p>   |  |  | <b>8</b> |  |  |  |  |  |  | Наблюдение практического выполнения упражнения; опрос. |
| <b>Тема 1.7</b><br>Специальная легкоатлетическая подготовка.<br>(второй семестр) | <p>1) Круговая тренировка: упражнения по станциям на различные группы мышц.</p> <p>2) Упражнения на развитие физического качества - сила: упражнения с набивными мячами, упражнения на тренажерах и со штангой.</p> <p>3) Упражнения на развитие качества-прыгучести; выпрыгивания из низкого приседа, упражнения на гимнастической скамейке. Прыжки через набивные мячи, прыжки с места тройные, пятерные.</p> <p>4) Развитие качества координации; прыжки на короткой и длинной скакалке.</p> |  |  | <b>8</b> |  |  |  |  |  |  | Контрольные нормативы                                  |

| <b>Раздел 2. Баскетбол</b>                  |  |  |  | <b>29</b> |  | 1; 2;<br>3; 4;<br>9;<br>10;<br>11; | 1; 4;<br>5; 6 | 3;<br>4;<br>5; | 1.1 | 1.1. |                       |
|---|--|--|--|-----------|--|------------------------------------|---------------|----------------|-----|------|-----------------------|
| <b>Тема 2.1</b><br>Теоретические сведения.  | 1) История возникновения и развития игры «Баскетбол». Изучение правил и истории игры.<br>2) Техника безопасности: Изучение правил поведения в спортивном зале при занятиях Баскетболом.<br>3) Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.<br>4) Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. |  |  | <b>1</b>  |  |                                    |               |                |     |      | Опрос                 |
| <b>Тема 2.2</b><br>Передача и ведение мяча. | 1) Передача мяча двумя руками от груди и из-за головы. Упражнения в движении и на месте.<br>2) Передача мяча одной рукой от груди и плеча: Упражнения в движении и на месте.<br>3) Ведение мяча различными способами: Ведение мяча «змейкой», по прямой с остановкой и поворотом.  |  |  | <b>6</b>  |  |                                    |               |                |     |      | Контрольные нормативы |

|   |   |  |  |   |  |  |  |  |  |   |
|---|---|--|--|---|--|--|--|--|--|---|
| <b>Тема 2.3</b><br>Передвижения, остановки, повороты. | 1) Стойки. Перемещения. Повороты; Передвижения в высоких и низких стойках баскетболиста. Перемещения с поворотами, крестным шагом, спиной, с поворотами на 180 и 360гр<br>2) Остановки различными способами: Остановка на 2 шага и на 1 шаг. Резкая смена передвижения или остановка по команде   |  |  | 2 |  |  |  |  |  | Наблюдение практического выполнения упражнения; |
| <b>Тема 2.4</b><br>Техника бросков по кольцу.         | 1) Бросок двумя руками от груди; броски с центра штрафной и по периметру трех секундной зоны.<br>2) Бросок одной рукой от плеча; Бросок двумя руками от груди; броски с центра штрафной и по периметру трех секундной зоны.<br>3) Бросок по кольцу из различных положений и точек; трех. Двух очковые броски, бросок по кольцу в прыжке.<br>4) Броски по кольцу в движении ; видение с одного, двух шагов, проход к кольцу с центра с правой и левой стороны. |  |  | 8 |  |  |  |  |  | Контрольные нормативы                           |
| <b>Тема 2.5</b><br>Техника нападения и защиты.        | 1) Основные движения: стойка защитника, движение защитника правым и левым боком.<br>2) Индивидуальные действия в защите и нападении; элементарные финты. Работа в парах с заданием.<br>3) Подбор и добивание мяча в корзину; работа в парах.  |  |  | 4 |  |  |  |  |  | Наблюдение практического выполнения упражнения; |

|   |   |  |           |  |                                    |               |                |     |     |  |              |
|---|---|--|-----------|--|------------------------------------|---------------|----------------|-----|-----|--|--------------|
| <b>Тема 2.6</b><br>Игровая подготовка     | 1) Учебная игра с заданиями; игра с ведением и без ведения мяча.<br>2) Учебная игра с действиями в защите; игра попеременными командными действиями<br>3) Учебная игра с действиями в нападении. Игра 3*3 и 4*4   |  | <b>8</b>  |  |                                    |               |                |     |     |  | Учебная игра |
| <b>Раздел 3. Волейбол</b>                 |   |  | <b>31</b> |  | 1; 2;<br>3; 4;<br>9;<br>10;<br>11; | 1; 4;<br>5; 6 | 3;<br>4;<br>5; | 1.1 | 1.1 |  |              |
| <b>Тема 3.1</b><br>Теоретические сведения | 1) История игры, правила, теория судейства, разметка площадки, техника безопасности, предупреждение травматизма, значение разминки; Лекция, инстр №50, учеб лит-ра.<br>2) Психофизиологические основы учебного и производственного труда.<br>3) Средства физической культуры в регулировании работоспособности<br>4) Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. |  | <b>1</b>  |  |                                    |               |                |     |     |  | Опрос        |

|   |  |  |  |          |  |  |  |  |  |   |
|---|--|--|--|----------|--|--|--|--|--|---|
| <b>Тема 3.2</b><br>Стойки и перемещения.          | 1) Создать представление о стойке при подаче, приеме и передаче; высокие и низкие стойки.<br>2) Научить перемещениям на площадке; упражнения в ходьбе, в беге, остановки.  |  |  | <b>6</b> |  |  |  |  |  | Наблюдение практического выполнения упражнения; |
| <b>Тема 3.3</b><br>Техника верхней передачи мяча. | 1) Верхняя передача мяча над собой; Укрепление пальцев рук, контроль мяча над собой на месте и в движении.<br>2) Передача мяча в парах; упр с набивными мячами<br>3) Верхняя передача мяча через сетку; упражнения с волейбольными и набивными мячами через сетку. |  |  | <b>6</b> |  |  |  |  |  | Контрольные нормативы                           |
| <b>Тема 3.4</b><br>Нижняя передача мяча.          | 1) Передача мяча снизу двумя руками над собой; стойки, имитация приема. Прием мяча снизу.<br>2) Передача снизу в парах перемещение под мяч, передача мяча в стену.<br>3) Передача снизу через сетку; упражнения на удержание предметов. Передачи мяча через сетку. |  |  | <b>4</b> |  |  |  |  |  | Контрольные нормативы                           |
| <b>Тема 3.5</b><br>Подачи мяча.                   | 1) Стойки при подаче; подбрасывание мяча, положение рук при подаче, упражнения с мячом имитация движений.<br>2) Упражнения на согласованность движений; выбрасывание и ловля мяча.   |  |  | <b>6</b> |  |  |  |  |  | Контрольные нормативы                           |

|  |   |  |          |            |  |  |  |  |  |  |                          |
|--|---|--|----------|------------|--|--|--|--|--|--|--------------------------|
|  | 3) Отработка подачи в парах через сетку; подачи мяча кистью, имитация подачи. |  |          |            |  |  |  |  |  |  |                          |
| <b>Тема 3.6</b><br>Игровая подготовка. | 1) Игровая подготовка; Учебная игра 6*6:                                      |  |          | <b>8</b>   |  |  |  |  |  |  | Учебная игра             |
| Промежуточная аттестация               |   |  |          |            |  |  |  |  |  |  | Дифференцированный зачет |
| Всего часов                            |   |  | <b>2</b> | <b>116</b> |  |  |  |  |  |  |                          |

## **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Освоение программы учебной дисциплины "Физическая культура" предполагает наличие универсального спортивного зала, зал ритмики и фитнеса, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивный зал №4, спортивный зал №5, спортивный зал №6.

#### **Оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета:**

- 1.1. Спортивный зал №4: гимнастические маты, скамейки, стенки, баскетбольные щиты, волейбольные стойки и сетка, турники, мячи, скакалки, коврики, теннисный стол.
- 1.2. Спортивный зал №5: Гимнастические маты, скамейки, стэп-платформы, бодибары, коврики, скакалки, ракетки для бадминтона и воланчики.
- 1.3. Спортивный зал №6: Тренажеры
- 1.4. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: площадка для мини-футбола, площадка для баскетбола, площадка для волейбола, гимнастический комплекс, беговая дорожка, прыжковая яма.

### **4.2. Информационное обеспечение обучения**

#### **1. Основные источники:**

- 1.1. Виленский, М.Я. Физическая культура: учебник для СПО / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2020. — 214 с. — ЭБС BOOK.ru URL: <https://book.ru/book/939387>

#### **2. Дополнительные источники:**

- 2.1 Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Юрайт, 2020. — 424 с. — ЭБС Юрайт [URL:https://urait.ru/bcode/469681](https://urait.ru/bcode/469681)