

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Колледж автоматизации производственных процессов  
и прикладных информационных систем»**

Рассмотрено и принято  
на заседании Педагогического совета  
Протокол № 9 от 14.06.2024

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора  
СПб ГБПОУ «Колледж  
автоматизации производства»  
от 17.06.2024 г. № 580

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.03 Физическая культура**

Для специальности      ***38.02.02 Страхование дело (по отраслям)***

Квалификация специалиста	Специалист страхового дела
Форма обучения	очная
Уровень образования, необходимый для приема на обучение по ППСЗ	основное общее образование
Срок получения СПО по ППСЗ базовой подготовки	2 года 10 месяцев
Год начала подготовки	2023

Санкт-Петербург, 2023

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 38.02.02 Страхование (по отраслям) (утв. приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21 июля 2023 г. № 555).

Организация-разработчик: Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение **«Колледж автоматизации производственных процессов и прикладных информационных систем»**

Программу составил: *Бахар Г.М. преподаватель Санкт-Петербургского государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Колледж автоматизации производственных процессов и прикладных информационных систем»*

Программа рассмотрена и одобрена на заседании методической комиссии, протокол № 1 от 30.08.2023.

Старший методист

А.Ф. Жмайло

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.....	4
1.1. Область применения программы .....	4
1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:.....	4
1.3. Требования к результатам освоения дисциплины: .....	4
1.4. Использование часов вариативной части ППССЗ .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.....	4
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы .....	5
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины .....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА .....	14
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению .....	14
3.2. Информационное обеспечение реализации программы.....	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА .....	14

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО), входящей в состав укрупненной группы специальностей 38.00.00 Экономика и управление по направлению подготовки **38.02.02 Страхование дело (по отраслям)**

## **1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

## **1.3. Требования к результатам освоения дисциплины:**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

- Уметь использовать средства физической культуры для профилактики профессиональных заболеваний.

- В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- Основы здорового образа жизни.

- В процессе освоения дисциплины «Физическая культура» у обучающихся происходит формирование следующих общих компетенций (ОК):

- 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;

- ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

- ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

- ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

- ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	118
в том числе:	
практические занятия	116
теория	4
практическая подготовка	20
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета<sup>1</sup> в 4 и 6 семестре</i>	

---

<sup>1</sup> Зачет, дифференцированный зачет проводится за счет часов , отведенных на освоение данной дисциплины.  
Основание: Выписка из Учебного плана 38.02.02

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	В форме практической подготовки	Уровень освоения <sup>1</sup>
1	2	3		4
Физические способности человека и их развитие	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни (ЗОЖ). Физическое самосовершенствование. Методика Самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки	2		1
<b>Раздел 1 Легкая атлетика</b>		<b>10</b>		
Тема 1.1. Техника выполнения специальных беговых упражнений Техника высокого и низкого старта	<b>Практическое занятие</b> Обучение технике выполнения специальных беговых упражнений (л/а разминка). Обучение и совершенствование технике высокого и низкого стартов.	2		2
Тема 1.2. Техника бега на короткие и средние дистанции	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств.	2		2
Тема 1.3. Техника бега на длинные дистанции	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование техники бега на длинные дистанции. Распределение сил по дистанции. Развитие выносливости.	2		2

<sup>1</sup> Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)

3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

Тема 1.4. Техника прыжка в длину с места	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение специальных упражнений.	2		2
	<b>Практическая работа №1 Выполнение контрольных нормативов по разделу «Легкая атлетика»</b>	2		2
<b>Раздел 2 Волейбол</b>		<b>12</b>	<b>10</b>	
Тема 2.1. Техника стоек и перемещений волейболиста. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование техники выполнения приема и передачи мяча сверху двумя руками. Выполнение подводящих упражнений с мячом.	2		2
Тема 2.2. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками.	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование техники выполнения приема и передачи мяча снизу двумя руками. Выполнение подводящих упражнений с мячом.	2		2
Тема 2.3. Техника верхней прямой подачи мяча	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование верхней прямой подачи мяча. Выполнение подводящих упражнений с мячом. Учебная игра.	2		2
Тема 2.4. Техника игры в нападении	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование техники прямого нападающего удара. Выполнение подводящих упражнений с мячом. Обучение и совершенствование техники блокирования. Выполнение подводящих упражнений. Учебная игра.	4		2
	<b>Практическая работа №2 Выполнение контрольных нормативов по разделу «Волейбол»</b>	2		
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>10</b>		

Тема 3.1. Техника передачи и ведения мяча	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование техники передачи мяча. Выполнение подводящих упражнений с мячом.	2		2
Тема 3.2. Техника бросков	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование техники бросков. Обучение и совершенствование техники штрафных бросков. Выполнение специальных упражнений.	2		2
Тема 3.3. Техника игры в защите и нападении.	<b>Практическое занятие</b> Обучение технике игры в защите и нападении. Элементы комбинационной игры (быстрый прорыв)	4		2
	<b>Практическая работа № 3</b> Выполнение контрольных нормативов по разделу «Баскетбол»	2		
<b>Раздел 4 Лыжная подготовка</b>		<b>10</b>		
Тема 4.1. Техника классических ходов	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование техники попеременного двушажного хода. Обучение и совершенствование техники одновременного двушажного хода.	4		2
Тема 4.2. Техника конькового хода	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование техники конькового хода.	2		2
Тема 4.3. Техника спусков и подъемов (горнолыжная подготовка)	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование техники спусков, торможение плугом, полу-плугом, экстренное торможение. Обучение и совершенствование техники подъемов: «елочкой», «полу-елочкой».	2		
	<b>Практическая работа №4</b> Выполнение контрольных нормативов по разделу «лыжная подготовка»	2		
<b>Раздел 5 . Общая физическая и профессионально прикладная подготовка(ОФП, ППФП)</b>		<b>10</b>		

Тема 5.1. Общая физическая подготовка	<b>Практическое занятие:</b> Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений на развитие силы, скоростно- силовых способностей, развитие гибкости. Выполнение комплексов упражнений: Со скакалкой, у гимнастической стенки, со степп-платформой.	4		2
Тема 5.2. Профессионально- прикладная физическая подготовка (ППФП)	<b>Практическое занятие:</b> Развитие профессионально- важных физических качеств. Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний. Выполнение комплексов ЛФК при заболеваниях позвоночника и нарушениях осанки. Выполнение комплекса упражнений , для улучшения гибкости и подвижности в суставах.	4		2
	<b>Практическая работа № 5 Выполнение контрольных нормативов по разделу «ОФП, ППФП»</b>	2		
<b>Раздел 6. Атлетическая гимнастика</b>		16		
Тема 6.1 Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.	<b>Практическое занятие:</b> Обучение технике выполнения упражнений для развития мышц верхнего плечевого пояса. 1. Упражнения со свободными весами 2. Упражнения с собственным весом 3. Упражнения на тренажерах	2		2
Тема 6.2. Развитие силы мышц нижних конечностей.	<b>Практическое занятие:</b> Обучение технике выполнения упражнений для развития мышц нижних конечностей. 1. Упражнения со свободными весами 2. Упражнения с собственным весом 3. Упражнения на тренажерах	4		2

Тема 6.3. Развитие силы мышц спины и брюшного пресса.	<b>Практическое занятие:</b> Обучение технике выполнения упражнений для развития мышц спины и брюшного пресса. 1. Упражнения со свободными весами 2. Упражнения с собственным весом 3. Упражнения на тренажерах	4		2
Тема 6.4. Методика коррекции телосложения	<b>Практическое занятие:</b> Обучение технике выполнения упражнений на тренажерах и с отягощениями, направленных на коррекцию фигуры. Выполнение комплексов, индивидуально подобранных упражнений.	2		2
	<b>Практическое занятие:</b> <b>Практическая работа №6 Контрольные нормативы по разделу «Атлетическая гимнастика»</b> Выполнение контрольных нормативов по силовой подготовке.	2		2
	<b>Дифференцированный зачет</b>	2		2

	<b>2</b>	<b>3</b>		<b>4</b>
Тема 7. Физические способности человека и их развитие	Физическое самосовершенствование. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки	2		2
<b>Раздел 7 Легкая атлетика</b>		<b>10</b>		
Тема 7.1. Техника высокого и низкого старта	<b>Практическое занятие</b> Обучение технике выполнения специальных беговых упражнений (л/а разминка). Обучение и совершенствование технике высокого и низкого стартов.	2		2
Тема 7.2. Техника бега на короткие и средние дистанции	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.	2		2

	Развитие скоростно-силовых качеств.			
Тема 7.3. Техника бега на длинные дистанции	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование техники бега на длинные дистанции. Распределение сил по дистанции. Развитие выносливости.	2		2
Тема 7.4. Техника прыжка в длину с места	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение специальных упражнений.	2		2
	<b>Практическая работа № 7 Выполнение контрольных нормативов по разделу «Легкая атлетика»</b>	2		2
<b>Раздел 8 Волейбол</b>		<b>10</b>	10	
Тема 8.1. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование техники выполнения приема и передачи мяча сверху двумя руками. Выполнение подводящих упражнений с мячом.	2		2
Тема 8.2. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками.	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование техники выполнения приема и передачи мяча снизу двумя руками. Выполнение подводящих упражнений с мячом.	2		2
Тема 8.3. Техника верхней прямой подачи мяча	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование верхней прямой подачи мяча. Выполнение подводящих упражнений с мячом. Учебная игра.	2		2
Тема 8.4. Техника игры в нападении	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование техники прямого нападающего удара. Выполнение подводящих упражнений с мячом. Обучение и совершенствование техники блокирования. Выполнение подводящих упражнений. Учебная игра.	2		2

	<b>Практическая работа №8 Выполнение контрольных нормативов по разделу «Волейбол»</b>	2		
<b>Раздел 9. Баскетбол</b>		<b>10</b>		
Тема 9.1. Техника передачи и ведения мяча	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование техники передачи мяча. Выполнение подводящих упражнений с мячом.	2		2
Тема 9.2. Техника бросков	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование техники бросков. Обучение и совершенствование техники штрафных бросков. Выполнение специальных упражнений.	2		2
Тема 9.3. Техника игры в защите и нападении.	<b>Практическое занятие</b> Обучение технике игры в защите и нападении. Элементы комбинационной игры (быстрый прорыв)	4		2
	<b>Практическая работа № 9. Выполнение контрольных нормативов по разделу «Баскетбол»</b>	2		2
<b>Раздел 10. Атлетическая гимнастика</b>		<b>16</b>		
Тема 10.1. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.	<b>Практическое занятие:</b> Совершенствование техники выполнения упражнений для развития мышц верхнего плечевого пояса. 1. Упражнения со свободными весами 2. Упражнения с собственным весом 3. Упражнения на тренажерах	2		2
Тема 10.2. Развитие силы мышц спины и брюшного пресса.	<b>Практическое занятие:</b> Обучение технике выполнения упражнений для развития мышц спины и брюшного пресса. 1. Упражнения со свободными весами 2. Упражнения с собственным весом 3. Упражнения на тренажерах	2		2

Тема 10.3. Развитие силы мышц нижних конечностей	<p><b>Практическое занятие:</b> Обучение технике выполнения упражнений для развития мышц нижних конечностей.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения со свободными весами</li> <li>2. Упражнения с собственным весом</li> <li>3. Упражнения на тренажерах</li> </ol>	2		2
Тема 10.4. Методика коррекции телосложения	<p><b>Практическое занятие:</b> Обучение технике выполнения упражнений для коррекции фигуры.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения со свободными весами</li> <li>2. Упражнения с собственным весом</li> <li>3. Упражнения на тренажерах</li> </ol>	6		2
	<p><b>Практическое занятие:</b> <b>Практическая работа № 10 Контрольные нормативы по разделу «Атлетическая гимнастика»</b></p>	2		2
	<b>Дифференцированный зачет</b>	2		2
<b>ИТОГО</b>		118		

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

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

Реализация программы дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала.

Оборудование тренажерного кабинета и спортивного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- гантели, тренажеры, гири;
- баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- скамейки;
- секундомеры;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Основная литература

Кузнецов В.С. Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - 2-е изд., стер. - Москва : КНОРУС, 2022. - 256 с.

Дополнительная литература

Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Серия : Профессиональное образование). // ЭБС "Юрайт [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru)" - URL:<https://biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E/fizicheskaya-kultura>-Режим доступа : ограниченный по логину и паролю.

### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<i>1</i>	<i>2</i>
<b>Умения:</b>	
1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Выполнение практических работ Выполнение практических заданий на ДЗ
<b>Знания:</b>	
1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Выполнение тестовых заданий по темам

2. Основы здорового образа жизни

Выполнение тестовых заданий на  
ДЗ