

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
«ТЮМЕНСКИЙ ТЕХНИКУМ ИНДУСТРИИ ПИТАНИЯ, КОММЕРЦИИ И СЕРВИСА»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

БД 07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности 38.02.08 Торговое дело
(по отраслям)

Тюмень 2026

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования специальности 38.02.02 Страхование (по отраслям), утвержденного приказом Минпросвещения России от 21 июля 2023 года № 555 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 августа 2023 г., регистрационный № 74887)

Разработчик: Г.А. Кобзаренко, преподаватель высшей квалификационной категории

Одобрено
на заседании ПЦК ОГСЭ и ЕН дисциплин Протокол № 10 от 29.05.2025г.
Председатель ПЦК
Е.А. Флоря
^подпись

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 . Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина БД 07 «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.02 Страхование дело (по отраслям).

1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

Код ОК	Умения	Знания
ОК 4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде; ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	– 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 профессии (специальности)	– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); – средства профилактики перенапряжения

1.3 Целевые ориентиры, формируемые в процессе освоения учебной дисциплины

Код ЦО	Дескрипторы
ЦО 20	Понимающий и выражающий в практической деятельности понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей.
ЦО 22	Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию.
ЦО 23	Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде понимание их вреда для физического и психического здоровья. Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других
ЦО 25	Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
ЦО 50	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта;
ЦО 51	Предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	72
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	72
в том числе:	
теоретическое обучение	4
лабораторные занятия	-
практические занятия	68
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация в виде зачет, дифференцированный зачет	

2.1 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций сформированных которых способствует элемент программы
1	2	3	4
1 семестр		Теоретические занятия – 4 ч. Практические занятия - 22 ч.	
Раздел 1. Легкая атлетика			
Тема 1.1. Техника бега на короткие и длинные дистанции	Тематика практических занятий		
	Практическое занятие № 1 Обучение технике бега на короткие и средние дистанции **медленный бег на короткие и средние дистанции без учета времени ***имитация техники бега на короткие и средние дистанции в ходьбе и на месте ***написание реферата по теме «Легкая атлетика».	2	ОК 04, ОК 08 ЦО 20, ЦО 22, ЦО 23, ЦО 25, ЦО 50, ЦО 51
	Практическое занятие № 2 Обучение технике бега на длинные дистанции *медленный бег на длинные дистанции без учета времени **имитация техники бега на длинные дистанции в ходьбе и на месте.	2	
	Практическое занятие № 3 Закрепление техники бега на длинные дистанции *медленный бег на длинные дистанции без учета времени **имитация техники бега на длинные дистанции в ходьбе и на месте.	2	
Тема 1.2. Техника прыжков в длину с разбега	Тематика практических занятий		
	Практическое занятие № 4 Обучение технике прыжка в длину с разбега **имитация техники прыжка в длину *** знание теоретических основ выполнения прыжка в длину.	2	ОК 04, ОК 08 ЦО 20, ЦО 22, ЦО 23, ЦО 25, ЦО 50, ЦО 51
	Практическое занятие № 5 Закрепление техники прыжка в длину с разбега **имитация техники прыжка в длину *** знание теоретических основ выполнения прыжка в длину.	2	
	Практическое занятие № 6 Сдача контрольных нормативов по прыжкам в длину с места и с разбега. **имитация техники прыжка в длину *** знание теоретических основ выполнения прыжка в длину.	2	

Раздел 2. Спортивные игры			
Тема 2.1. Волейбол Техника игры в защите и нападении	Тематика практических занятий		
	Практическое занятие № 7 ТБ. Обучение технике приема и передачи мяча <i>*передача мяча в стену на месте</i> <i>**передача мяча над собой стоя</i> <i>***выполнение реферата по теме «Волейбол».</i>	2	ОК 04, ОК 08 ЦО 20, ЦО 22, ЦО 23, ЦО 25, ЦО 50, ЦО 51
	Практическое занятие № 8 Обучение технике подачи мяча <i>*нижняя подача в стену</i> <i>**имитация подачи мяча.</i>	2	
	Практическое занятие № 9 Обучение технике нападающего удара и блокирования мяча <i>*нападающий удар в стену</i> <i>**имитация нападающего удара</i> <i>*** знание теоретических основ выполнения техники нападающего удара.</i>	2	
	Практическое занятие № 10 Закрепление техники приема мяча <i>*передача мяча в стену на месте</i> <i>**передача мяча над собой стоя</i> <i>***знание теоретических основ выполнения техники приема мяча.</i>	2	
	Практическое занятие № 11 Закрепление техники передачи мяча <i>*передача мяча в стену на месте</i> <i>**передача мяча над собой стоя</i> <i>***знание теоретических основ выполнения техники передач мяча.</i>	2	
2семестр		Практические занятия - 46 ч.	

Тема 2.2. Баскетбол Техника игры в защите и нападении	Тематика практических занятий		
	Практическое занятие № 12 Обучение технике ловли и передач мяча <i>*передача и ловля мяча с близкого расстояния</i> <i>**имитация ловли и передачи мяча</i> <i>*** выполнение реферата по теме «Баскетбол».</i>	2	ОК 04, ОК 08 ЦО 20, ЦО 22, ЦО 23, ЦО 25, ЦО 50, ЦО 51
	Практическое занятие № 13 Обучение технике ведения мяча <i>*ведения мяча в медленном беге</i> <i>**ведения мяча шагом.</i>	2	
	Практическое занятие № 14 Обучение технике бросков мяча <i>*бросок с близкого расстояния</i> <i>**имитация броска в стену.</i>	2	
Раздел 3. Лыжная подготовка			
Тема 3.1. Техника классических ходов	Содержание учебной дисциплины		
	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки.	2	
	Тематика практических занятий		
	Практическое занятие № 15 Обучение технике одновременного одношажного хода, попеременного одношажного хода <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени</i> <i>**(***)прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени.</i>	2	ОК 04, ОК 08 ЦО 20, ЦО 22, ЦО 23, ЦО 25, ЦО 50, ЦО 51
	Практическое занятие № 16 Обучение технике одновременного двушажного хода, одновременного бесшажного хода <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени</i> <i>**(***)прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени.</i>	2	
	Практическое занятие № 17 Закрепление техники одновременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени</i> <i>**(***)прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени.</i>	2	
	Практическое занятие № 18 Закрепление техники одновременного одношажного хода, попеременного одношажного хода <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени</i> <i>**(***)прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени</i>	2	
	Практическое занятие № 19 Прохождение дистанции 3 км, 5 км без учета времени. <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени</i> <i>**(***)прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени</i>	2	

Тема 3.2. Техника конькового стиля	Тематика практических занятий		
	Практическое занятие № 20 Обучение технике конькового хода <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени</i> <i>**(***)прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени.</i>	2	ОК 04, ОК 08 ЦО 20, ЦО 22, ЦО 23, ЦО 25, ЦО 50, ЦО 51
	Практическое занятие № 21 Закрепление техники конькового хода <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени **(***)прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени.</i>	2	
	Практическое занятие №22 Прохождение дистанции 3 км без учета времени <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени **(***)прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени.</i>	2	
	Практическое занятие №23 Совершенствование техники конькового хода <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени</i> <i>**(***)прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени</i>	2	
	Практическое занятие № 24 Прохождение дистанции 3 км,5 км на учет времени. Дифференцированный зачет. <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени</i> <i>**(***)прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени</i>	2	
Раздел 1. Легкая атлетика			
Тема 1.1. Техника бега на короткие и длинные дистанции	Содержание учебной дисциплины		
	Тематика практических занятий	6	
	Практическое занятие № 25 Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции <i>**медленный бег на короткие и средние дистанции без учета времени</i> <i>***имитация техники бега на короткие и средние дистанции в ходьбе и на месте</i> <i>***написание реферата по теме «Легкая атлетика».</i>	2	ОК 04, ОК 08 ЦО 20, ЦО 22, ЦО 23, ЦО 25, ЦО 50, ЦО 51
	Практическое занятие № 26 Закрепление техники бега на длинные дистанции <i>*медленный бег на длинные дистанции без учета времени</i> <i>**имитация техники бега на длинные дистанции в ходьбе и на месте.</i>	2	
	Практическое занятие № 27 Совершенствование техники бега на длинные дистанции <i>*медленный бег на длинные дистанции без учета времени</i> <i>**имитация техники бега на длинные дистанции в ходьбе и на месте</i>	2	

Тема 1.2. Техника метания гранаты.	Тематика практических занятий	4	
	Практическое занятие № 28 Обучение техники метания гранаты способом «из-за спины через плечо» **имитация техники метания малого мяча с 3 шагов *** имитация техники метания малого мяча с места.	2	
	Практическое занятие № 29 Закрепление техники метания гранаты способом «из-за спины через плечо» *закрепление имитации техники метания малого мяча с 3 шагов ** закрепление имитация техники метания малого мяча с места ***демонстрация техники выполнения метания мяча.	2	
Раздел 2. Спортивные игры			
Тема 2.1. Волейбол 2.1.1. Техника игры в защите и нападении	Тематика практических занятий	4	ОК 04, ОК 08 ЦО 20, ЦО 22, ЦО 23, ЦО 25, ЦО 50, ЦО 51
	Практическое занятие № 30 Совершенствование техники подачи мяча *передача мяча в стену на месте **передача мяча над собой стоя ***выполнение реферата по теме «Волейбол».	2	
	Практическое занятие № 31 Совершенствование техники нападающего удара, блокирование мяча *нападающий удар с места через сетку **нападающий удар в стену *** знание теоретических основ выполнения техники нападающего удара.	2	
2.1.2.Тактика игры в защите и нападении	Тематика практических занятий	6	ОК 04, ОК 08 ЦО 20, ЦО 22, ЦО 23, ЦО 25, ЦО 50, ЦО 51
	Практическое занятие № 32 Обучение тактики игры в защите и нападении (Крест, Волна) **(***) знание теоретических аспектов при игре в защите и нападении.	2	
	Практическое занятие № 33 Закрепление тактики игры в защите и нападении (Крест, Волна) **(***) знание теоретических аспектов при игре в защите и нападении.	2	
	Практическое занятие № 34 Совершенствование тактики игры в защите и нападении (Крест, Волна) **(***) знание теоретических аспектов при игре в защите и нападении.	2	
Промежуточная аттестация - дифференцированный зачет			
Всего:		72	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Для реализации рабочей программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

спортивный комплекс, включающий: спортивный зал, открытый стадион широко профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

3.2 Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Электронные издания:

1. А. Б. Муллер [и др.]. - Москва :Юрайт, 2024. - 424 с. – (Профессиональное образование). – URL: www.biblio-online.ru

3.2.2. Дополнительная литература

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учеб. для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский - 3-е изд., испр. - Москва: Юрайт, 2024. - 450 с. - (Профессиональное образование). - URL: www.academia-moscow.ru

3. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – URL: sport.minstm.gov.ru

4. Физкультура и спорт [Текст]: журнал / ЗАО «Физкультура и спорт». – Москва.: «Физкультура и спорт». – ежемес. – 2022. - № 1-6, 9-12

5. Физкультура и спорт [Текст]: журнал / ЗАО «Физкультура и спорт». – Москва.: «Физкультура и спорт». – ежемес. – 2023. - № 1-6

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
Освоенные знания: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); – средства профилактики перенапряжения	- свободно владеет понятиями о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни - осознает пагубность и ответственность за присутствие вредных привычек в жизни - умеет определять неблагоприятные факторы, характерные по выбранной специальности - умеет подобрать необходимые средства физкультурнооздоровительной деятельности для укрепления здоровья, профилактики профессиональных заболеваний	Текущий контроль: Оценка устного и письменного тестирования
Освоенные умения: - 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 профессии (специальности)	- свободно владеет двигательными навыками и умениями базовых упражнений, подвижных и спорт. игр - свободно владеет методикой составления занятий с учетом профессиональной деятельности - выполняет упражнения технически правильно - выполняет индивидуально подобранные комплексы традиционных и нетрадиционных средств ФК	Текущий контроль: Наблюдение и оценка выполнения видов практических упражнений на практических занятиях № 1-56, выполнения нормативов. Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета
ОК 4. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями	Работа в команде, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений	Наблюдение и экспертная оценка результатов выполнения заданий на практических занятиях

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого	Умение использовать средства физической культуры в профессиональной деятельности	Наблюдение и экспертная оценка результатов выполнения заданий на практических занятиях
ЦО 20	Понимающий и выражающий в практической деятельности понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей.	Наблюдение и экспертная оценка результатов выполнения заданий на практических занятиях
ЦО 22	Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию.	Наблюдение и экспертная оценка личностных результатов
ЦО 23	Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде понимание их вреда для физического и психического здоровья. Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других	Наблюдение и экспертная оценка личностных результатов
ЦО 25	Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Наблюдение и экспертная оценка личностных результатов
ЦО 50	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта	Наблюдение и экспертная оценка личностных результатов
ЦО 51	Предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.	Наблюдение и экспертная оценка результатов выполнения заданий на практических занятиях