

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ТЮМЕНСКИЙ ТЕХНИКУМ ИНДУСТРИИ ПИТАНИЯ, КОММЕРЦИИ И СЕРВИСА»  
МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР КОМПЕТЕНЦИЙ В ОБЛАСТИ ИСКУССТВА,  
ДИЗАЙНА И СФЕРЫ УСЛУГ

Приложение № \_\_\_  
к ОП СТО по специальности  
38.02.02 Страхование делю (по отраслям)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**БД.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**


по специальности 38.02.02 Страхование делю (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 21.07.2023г. N 555 (ред. от 01.09.2026г.) и 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 от 01 марта 2023 г. N 05-592

Разработчик: Кобзаренко Г.А., преподаватель высшей квалификационной категории; Картамышева Т.И., преподаватель

Рассмотрено и одобрено  
на заседании ПЦК ОГСЭ и ЕН дисциплин  
Протокол № 10 от 29.05.2026г.  
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 Страховое 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 у обучающихся по элементу программы
1	2	3	4
<b>1 семестр</b>		<b>Теоретические занятия – 4 ч. Практические занятия - 22 ч.</b>	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 1.1. Техника бега на короткие и длинные дистанции</b>			
Тема 1.1. Техника бега на короткие и длинные дистанции	<b>Тематика практических занятий</b>		
	<b>Практическое занятие № 1</b> 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	2	ОК 04, ОК 08 ЦО 20, ЦО 22, ЦО 23, ЦО 25, ЦО 50, ЦО 51
	<b>Практическое занятие № 2</b> 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	
<b>Практическое занятие № 3</b> 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		
<b>Тема 1.2. Техника прыжков в длину с разбега</b>			
Тема 1.2. Техника прыжков в длину с разбега	<b>Тематика практических занятий</b>		
	<b>Практическое занятие № 4</b> Обучение технике прыжка в длину с разбега **имитация техники прыжка в длину *** знание творческих основ выполнения прыжка в длину	2	ОК 04, ОК 08 ЦО 20, ЦО 22, ЦО 23, ЦО 25, ЦО 50, ЦО 51
	<b>Практическое занятие № 5</b> Закрепление техники прыжка в длину с разбега **имитация техники прыжка в длину *** знание теоретических основ выполнения прыжка в длину	2	
<b>Практическое занятие № 6</b> 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			
<b>Тематика практических занятий</b>			
<b>Практическое занятие № 7 ТБ.</b> Обучение технике приема и передачи мяча *передача мяча в стену на месте **передача мяча над собой стоя ***выполнение реферата по теме «Волейбол»	2	ОК 04, ОК 08 ЦО 20, ЦО 22, ЦО 23, ЦО 25, ЦО 50, ЦО 51	
<b>Практическое занятие № 8</b> Обучение технике подбч мяча *нижняя подача в стену **имитация подачи мяча	2		
<b>Практическое занятие № 9</b> Обучение технике нападающего удара и блокирования мяча *нападающий удар в стену **имитация нападающего удара *** знание теоретических основ выполнения техники нападающего удара	2		
<b>Практическое занятие № 10</b> Закрепление техники приема мяча *передача мяча в стену на месте **передача мяча над собой стоя ***знание теоретических основ выполнения техники приема мяча	2		
<b>Практическое занятие № 11</b> Закрепление техники передачи мяча *передача мяча в стену на месте **передача мяча над собой стоя ***знание теоретических основ выполнения техники передач мяча	2		
<b>2семестр</b>		<b>Практические занятия - 46 ч.</b>	

7

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

8

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

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

3. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – URL: [sport.minstm.gov.ru](http://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	<b>Текущий контроль:</b> Оценка устного и письменного тестирования
Освоенные умения: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – применять рациональные приемы двигательных функций 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 индивидуально подобранные комплексы традиционных и нетрадиционных средств ФК	<b>Текущий контроль:</b> Наблюдение и оценка выполнения видов практических упражнений на практических занятиях № 1-56, выполнения нормативов. <b>Промежуточная аттестация</b> в форме дифференцированного зачета
ОК 4. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями	Работа в команде, согласованность 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