



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ДГТУ)

Колледж экономики, управления и права

УТВЕРЖДАЮ

Директор колледжа

В.И.Мигаль

«31» августа 2018 г

Пер. № \_\_\_\_\_

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

По дисциплине ОГСЭ.06 Физическая культура  
По специальности 38.02.02 Страхование  
Форма и срок освоения ППСЗ: очная 2г. 10 мес. нормативный  
Максимальное количество учебных часов – 96 час.  
Всего аудиторных занятий – 52 час.

Из них в семестре:	<u>68</u> час.	<u>28</u> час.
Лекции –	<u>  </u> час.	<u>  </u> час.
Лабораторные занятия –	<u>  </u> час.	<u>  </u> час.
Практические занятия –	<u>34</u> час.	<u>14</u> час.
Курсовое проектирование -		
Контрольные работы -	<u>  </u> час.	<u>  </u> час.
Всего часов на самостоятельную работу студента – <u>34</u> час.		<u>14</u> час
Консультации		<u>  </u> час.

**ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ**

Экзамен – \_\_\_\_\_ семестр  
Зачет – \_\_\_\_\_ семестр  
Дифференцированный зачет- 3 семестр  
Форма контроля    семестр  
Адреса электронной версии программы \_\_\_\_\_

Ростов-на-Дону  
2018

**Лист согласования**

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности (специальностям) среднего профессионального образования (далее - СПО)

38.02.02 Страхование дело

**Разработчик(и):**

Преподаватель :

  
\_\_\_\_\_ А.П. Чурков  
инициалы/фамилия

«31» августа 2018 г.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании предметной (цикловой) комиссии 38.02.02 «Страхование дело»

Протокол № 1 от «31» августа 2018 г

Председатель предметной (цикловой) комиссии  \_\_\_\_\_ Е.Н.Мошкова

«31»августа 2018г.

**Рецензенты:**

ГБЛПУ РО, РАТК преподаватель И.В. Карлов  
(место работы) (занимаемая должность) (инициалы, фамилия)

ФГБОУ ВО  
ДТМУ

(место работы)

преподаватель Е.В. Нишлева  
(занимаемая должность) (инициалы, фамилия)

**СОГЛАСОВАНО:**

Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_ Л.В.Демьяненко

«31»августа 2018 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
5 ТЕСТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ	15

# **1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **Физическая культура**

### **1.1 Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является обязательной частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности (специальностям) 38.02.02 Страхование дело (по отраслям)

### **1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования и относится к общему гуманитарному и социально экономическому циклу.

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

В результате освоения дисциплины студент должен

#### **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

#### **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

### **1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 140 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 70 часов;  
самостоятельной работы обучающегося 70 часов.

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2. 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>96</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	
в том числе:	
лабораторные	
практические занятия	<b>48</b>
контрольные работы	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>48</b>
в том числе:  подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий; освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта; подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.	
<b>Итоговая аттестация по дисциплине проводится в форме зачёта в - V семестре, дифференцированного зачета в - VI семестре</b>	

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплине Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
			2
<b>I Учебно-тренировочные занятия</b>	<b>Практические занятия</b>		
<b>Тема 1.1</b> <b>Легкая атлетика</b>	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x200 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; выполнение контрольных нормативов	10	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Продемонстрировать знания по технике безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Перечислить и описать виды упражнений, входящих в раздел «Лёгкая атлетика»</li> <li>• Разучить комплекс упражнений на развитие скоростных качеств.</li> <li>• Разучить комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.</li> <li>• Разучить комплекс упражнений на развитие выносливости.</li> <li>• Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий, участия в спортивно-массовых мероприятиях по лёгкой атлетике</li> </ul>	10	2
<b>Тема 1.2</b> <b>Гимнастика</b>	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Продемонстрировать знания по технике безопасности при занятиях гимнастикой</li> </ul>	6	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Составить комплекс утренней гимнастики.</li> <li>• Повторить комбинацию из акробатических упражнений.</li> <li>• Повторить комплекс упражнений развитие гибкости.</li> <li>• Повторить комплекс упражнений на развитие координации.</li> <li>• Повторить комплекс на развитие силовых способностей.</li> <li>• Составить комплекс упражнений на развитие силовых способностей, коррекции осанки, комбинации из акробатических упражнений (по выбору)</li> <li>• Продемонстрировать умения использовать приёмы самомассажа и точечного массажа.</li> <li>• Совершенствование физических качеств, в процессе дополнительных и индивидуальных занятий.</li> </ul>		
<b>Тема 1.3. Спортивные игры</b>	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации	12	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Продемонстрировать знания по технике безопасности при занятиях баскетболом, волейболом</li> <li>• Продемонстрировать знания по правилам игры в баскетбол, волейбол</li> <li>• Продемонстрировать знания жестов судьи в баскетболе, волейболе</li> <li>• Судейство учебной игры.</li> <li>• Совершенствование элементов игры в баскетбол через самостоятельные и секционные занятия</li> <li>• Участие в соревнованиях по баскетболу, волейболу</li> </ul>	10	2
<b>Тема 1.4. Основная физическая подготовка ОФП</b>	Развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых способностей. Комплексное развитие физических качеств. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических качеств методом круговой тренировки. Совершенствование физических качеств через игровую деятельность.	10	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Разучить комплекс упражнений на развитие скоростных способностей.</li> <li>• Разучить комплекс упражнений на развитие силовых способностей.</li> <li>• Разучить комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых способностей.</li> <li>• Разучить комплекс упражнений на развитие координационных способностей.</li> </ul>	8	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Совершенствование физических качеств, в процессе самостоятельных занятий.</li> <li>• Составить карту-схему круговой тренировки для развития физических качеств: силовые, скоростно-силовые, координационные.</li> <li>• Участие в спортивно-массовых мероприятиях</li> </ul>		
<b>Тема 1.5. Профессионально прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>	Развитие профессионально значимых физических качеств. Производственная гимнастика. Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата. Совершенствование профессионально значимых физических качеств. Выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».	12	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Продемонстрировать знания и умения по оказанию доврачебной помощи при травмах</li> <li>• Продемонстрировать приёмы самомассажа и точечного массажа</li> <li>• Продемонстрировать упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем</li> <li>• Продемонстрировать комплекс упражнений производственной гимнастики.</li> <li>• Участие в спортивно-массовых мероприятиях.</li> <li>• Занятия в секциях по выбору обучающегося.</li> </ul>	6	2
	<b>Всего:</b>	96	



### **3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

##### **Материально-техническое обеспечение дисциплины:**

- Легкоатлетический манеж с беговыми дорожками, тренажерами, гимнастическими лестницами, ямой для прыжка в длину и высоту и с инвентарным обеспечением.
- Физкультурно-оздоровительный комплекс с бассейном.
- Мини-стадион.

##### Спортивное оборудование

- гимнастические коврики;
- - гимнастические скамейки;
- - медицинболы /1 кг, 2 кг, 3 кг /;
- - гири / 12 кг, 16 кг, 24 кг /;
- - гантели / 1 кг, 1,5 кг, 2 кг, 3 кг, 6 кг /;
- - тренажеры;
- - скакалки;
- - баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные, теннисные мячи;
- - легкоатлетический инвентарь;
- - мишени для ДАРТС, наборы дротиков.

##### Технические средства обучения:

- - телевизор;
- - DVD-плеер;
- - DVD-диски с комплексами упражнений УГГ, ОФП, шейпинга, аэробики и др.
- - магнитофон.

### 3.2 Информационное обеспечение обучения

<b>Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины</b>				
<b>Рекомендуемые источники</b>				
<b>Основные источники</b>				
	<b>Авторы,</b>	<b>Название учебника</b>	<b>Издательство, год</b>	<b>Количество</b>
1	Кириченко, С. И.	Физическая культура: методические рекомендации для проведения практических занятий	Ростов н/Д.: Ростовский государственный строительный университет, 2014	ЭБС
2	Гелецкая, Л. Н.	Физическая культура студентов специального учебного отделения: учебное пособие	Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2014	ЭБС
3	Шулятьев, В.М., Побыванец, В.С.	Физическая культура студента: учебное пособие	Москва: Российский университет дружбы народов,	ЭБС
<b>Дополнительные источники</b>				
	<b>Авторы,</b>	<b>Название учебника</b>	<b>Издательство, год</b>	<b>Количество</b>
1	Шутьева, Е. Ю.	Физическое воспитание с использованием элементов ритмической гимнастики: Методические указания для студентов, преподавателей	Ростов-на-Дону: Ростовский государственный строительный университет, 2015	ЭБС
2	Муллер, А. Б.	Физическая культура студента: Учебное пособие для преподавателей и студентов высших учебных заведений	Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2015	ЭБС
3	Пшеничников, А.Ф.	Физическая культура студента. (Методико - практические занятия): учебное пособие	Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный	ЭБС

4	Жданов, С.И.	Здоровье и физическая культура студента в профессиональном образовании: учебно - методическое пособие	Орск: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) Оренбургского государственного университета, 2015	ЭБС
---	--------------	---	--	-----

	Авторы,	Название учебника	Издательство, год	Количество
5	Бароненко Валентина Александровна, Рапопорт Леонид	Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие	Москва: Издательский дом "Альфа-М", 2013	ЭБС
6	Бароненко Валентина Александровна, Рапопорт Леонид	Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие	Москва: Издательский дом "Альфа-М", 2014	ЭБС
<b>Методические разработки</b>				
	Авторы,	Название учебника	Издательство, год	Количество
1	Черкасова, И.В., Богданов, О.Г.	Лечебная физическая культура в специальной медицинской группе вуза: учебно-	Москва Берлин: Директ- Медиа, 2015	ЭБС
2	Коваль, Л.Н., Коваль, А.В.	Методико-практические занятия по дисциплине «Физическая культура»:	Москва Берлин: Директ- Медиа, 2015	ЭБС
3	Королева, С.А., Королев, И.В.	Учебно-методическое пособие по курсу Физическая культура по теме Здоровьесберегающая программа по физической	Москва: Московский технический университет связи и 1, 2016	ЭБС
4	Мрочко, О.Г.	Физическая культура: учебно-методическое пособие	Москва: Московская государственная академия водного	ЭБС
6	Мостовая, Т.Н.	Физическая культура. Подвижные игры в системе физического воспитания в ВУЗе: учебно-методическое пособие	Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания	ЭБС

7	Бавыкина, Л.А, Колесник, А.П.	Умственный труд и физическая культура: учебно-методическое пособие	Симферополь: Университет экономики и управления, 2017	ЭБС
<b>Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"</b>				
1	Рыжкин Н.В., Бровашова О.Ю., Немцева Е.В., Стёпичева Н.В. Методические рекомендации для проведения занятий в специальных медицинских группах // Ростов-н/Д, 2017г., <a href="http://de.donstu.ru/CDOCourses/aef8d232-bc49-48ad-b6b5-">http://de.donstu.ru/CDOCourses/aef8d232-bc49-48ad-b6b5-</a>			
2	Рыжкин Н.В., Бровашова О.Ю., Немцева Е.В., Тумасян Т.И. Методические рекомендации для выполнения нормативов ГТО // Ростов-н/Д, 2018г., <a href="http://de.donstu.ru/CDOCourses/aef8d232-bc49-48ad-b6b5-">http://de.donstu.ru/CDOCourses/aef8d232-bc49-48ad-b6b5-</a>			
3	Немцева Е.В., Хильчевская И.В. Методические рекомендации для проведения занятий по баскетболу // Ростов-н/Д, 2016г.,			
4	Рыжкин Н.В. Методические рекомендации для проведения занятий по волейболу // Ростов-н/Д, 2016.,			
5	Рыжкин Н.В., Сопрунов Н.И. Методические рекомендации для проведения занятий по мини-футболу // Ростов-н/Д, 2016.,			
6	Рыжкин Н.В., Бровашова О.Ю., Немцева Е.В. Лекционный курс // Ростов-н/Д, 2016., <a href="http://de.donstu.ru/CDOCourses/aef8d232-bc49-48ad-b6b5-">http://de.donstu.ru/CDOCourses/aef8d232-bc49-48ad-b6b5-</a>			
7	Рыжкин Н.В., Бровашова О.Ю., Немцева Е.В., Тумасян Т.И. Методические рекомендации для проведения занятий по ОФП// Ростов-н/Д, 2016., <a href="http://de.donstu.ru/CDOCourses/aef8d232-bc49-48ad-b6b5-">http://de.donstu.ru/CDOCourses/aef8d232-bc49-48ad-b6b5-</a>			
8	Научная электронная библиотека <a href="https://elibrary.ru/defaultx.asp">https://elibrary.ru/defaultx.asp</a>			

**4 Контроль и оценка результатов освоения дисциплины  
ОГСЭ 06 Физическая культура**

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Устный опрос, тестирование, самостоятельная работа, практическая работа .
Знания:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	Устный опрос, тестирование, самостоятельная работа, практическая работа.

**5 Тесты физической подготовленности студентов**

**ДЕВУШКИ**

Оценка в баллах		5 (золото)	4 (серебро)	3 (бронза)	2	1
<b>Контрольные тесты</b>						
1	<i>Тест на скоростно-силовую подготовленность. Бег 100м (сек)</i>	16,4	17,4	17,8	18,1	19,0
2	<i>Тест на общую выносливость. Бег 2000м (мин, сек)</i>	10,50	12,30	13,10	13,30	14,00
3	<i>Тест на силовую подготовленность. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (кол-во раз)</i>	18	12	10	7	5
	<i>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)</i>	17	12	10	8	6
4	<i>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье</i>	16	11	8	6	4
5	<i>Прыжок в длину с места толчком двух ног (см)</i>	195	180	170	165	150

ЮНОШИ

Оценка в баллах		5 (золото)	4 (серебро)	3 (бронза)	2	1
Контрольные тесты						
1	<i>Тест на скоростно-силовую подготовленность.</i> Бег 100м (сек)	13,1	14,1	14,4	15,4	15,8
2	<i>Тест на общую выносливость.</i> Бег 3000м (мин, сек)	12,00	13,40	14,30	15,00	15,30
3	<i>Тест на силовую подготовленность.</i> Подтягивание из виса высокой перекладине (кол-во раз)	15	12	10	7	5
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	44	32	28	20	15
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	13	8	6	4	2
5	Прыжок в длину с места толчком двух ног (см)	240	225	210	200	180

Тесты для оценивания физической подготовленности студентов, по состоянию здоровья относящимся к специальной медицинской группе.

Практические зачетные тесты выполняются в учебное время на занятиях, к которым допускаются студенты, регулярно посещающие учебные занятия и получившие, необходимую подготовку и допуск врача.

#### ДЕВУШКИ

	Оценка в баллах	5 (золото)	4 (серебро)	3 (бронза)	2	1
	Контрольные тесты					
1	Переменный бег с ходьбой (м)	2500	2000	1500	1200	1000
2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	12	10	8	6	4
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	12	10	8	6	4
3	Наклон вперед на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи - см)	+16	+11	+8	+5	+3
4	Поднимание туловища. (кол-во раз без у/времени)	30	25	20	16	10
5	Прыжок в длину с места (см)	160	150	140	130	120
6	Метание теннисного мяча в цель (кол-во раз из 6 бросков)	5	4	3	2	1

#### ЮНОШИ

	Оценка в баллах	5 (золото)	4 (серебро)	3 (бронза)	2	1
	Контрольные тесты					
1	Переменный бег с ходьбой (м)	3000	2500	2000	1500	1000
2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	12	10	8	6	4
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	25	20	15	10	5
3	Наклон вперед на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи - см)	+8	+6	+4	+2	+1
4	Поднимание туловища. (кол-во раз без у/времени)	30	25	20	16	10
5	Прыжок в длину с места (см)	200	180	160	140	130
6	Метание теннисного мяча в цель (кол-во раз из 6 бросков)	5	4	3	2	1

Дополнения к рабочей программе по дисциплине

«Физическая культура»

для специальности 38.02.02 Страхование дело (по отраслям)

Список формируемых компетенций

ОК 2.	Планировать и организовывать собственную профессиональную деятельность, выбирать методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество
ОК 3.	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность
ОК 6.	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
ОК 9	. Организовывать и планировать работы малых коллективов исполнителей.





