



МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Старооскольский филиал
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Российский государственный геологоразведочный университет имени
Серго Орджоникидзе»
(СОФ МГРИ)

УТВЕРЖДАЮ
Директор СОФ МГРИ

С. И. Двоеглазов
« 20 » г



СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по СПО

Е. А. Мищенко
« » 20 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

г. Старый Оскол

2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 21.02.09 Гидрогеология и инженерная геология (утвержденного Приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 673 от 05.08.2022 г.)

Организация-разработчик:

Старооскольский филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный геологоразведочный университет имени Серго Орджоникидзе» (СОФ МГРИ)

Разработчик:

Махонина Марина Викторовна, преподаватель СОФ МГРИ

РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА

на заседании преподавателей ОПОП специальности 21.02.09
Гидрогеология и инженерная геология

Протокол № 8 от «05» 04 2023 г.

Руководитель ОПОП  А.М. Мещерякова
(подпись)

РЕКОМЕНДОВАНА

учебно - методическим отделом СОФ МГРИ

«20» 04 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общепрофессионального цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ПК 1.5 ПК 2.5 ПК 3.4 ОК 04 ОК 08	<ul style="list-style-type: none"> – 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; – выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма 	<ul style="list-style-type: none"> – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; – правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	110
в т.ч. в форме практической подготовки	106
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	106
Самостоятельная работа ¹	-
Промежуточная аттестация	

¹ Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией в соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины.

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов ² , формируемых которыми способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности	Содержание учебного материала	6/2	ПК 1.5 ПК 2.5 ПК 3.4 ОК 04 ОК 08
Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	1. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. 2. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа и стиля жизни	6 2	
Тема 1.2 Выполнение комплексов упражнений	В том числе практических занятий Практическое занятие 1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений. Выполнение комплексов утренней гимнастики. Выполнение комплексов упражнений для глаз. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.	2 2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала	86/86	
Тема 2.1. Лёгкая	Содержание учебного материала	14	ПК 1.5

² В соответствии с Приложением 3 ПОП.

атлетика	В том числе практических занятий		14	ПК 2.5 ПК 3.4 ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие 2. Развитие общей выносливости: техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Требования программы и нормативы по легкой атлетике. Классификация видов легкой атлетике. Старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. ОФП. Кросс с ходьбой на дистанции 5 – 6 км.		2	
	Практическое занятие 3. Развитие скоростной выносливости. Повторение техники низкого и высокого старта. Техника стартов. Последовательность выполнения команд. Техника выполнения работы рук и ног. Бег на короткие дистанции. Ускорение с высокого старта. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники низкого старта.		2	
	Практическое занятие 4. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение контрольного норматива в беге на 30 м. Закрепление бега на короткие дистанции.		2	
	Практическое занятие 5. Развитие скоростно-силовой выносливости.		2	
	Практическое занятие 6. Совершенствование техники эстафетного бега. Техника бега по виражу. Выполнение контрольного норматива 100м.		2	
	Практическое занятие 7. Выполнение контрольного норматива в беге на 500м – девушки, 1000м – юноши.		2	
	Практическое занятие 8. Выполнение контрольного норматива в беге на 2000м – девушки, 3000м – юноши.		2	
	Содержание учебного материала		16	
	В том числе практических занятий		16	ПК 1.5 ПК 2.5 ПК 3.4 ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие 9. Совершенствование техники игры (передвижение, ходьба, бег, остановки, повороты). Повторение техники передачи.		2	
	Практическое занятие 10. Техника передач. Передвижение по площадке. Совершенствование техники ведения и передачи мяча на месте и в движении.		2	
Практическое занятие 11. Передача мяча в движении в парах и в тройках. Техника владения мячом. Совершенствование техники ловли мяча, передачи двумя руками от груди, ведения мяча, передвижения, прыжки, остановки.		2		
Практическое занятие 12. Совершенствование передачи мяча с веру двумя руками,		2		

Тема 2.3. Спортивные игры. Волейбол	ведение мяча с изменением скорости. Эстафеты.		
	Практическое занятие 13. Совершенствование техники защиты и техники нападения.	2	
	Выполнение контрольного норматива по баскетболу (передача двумя руками от груди, ведение мяча)	2	
	Практическое занятие 14. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении.	2	
	Практическое занятие 15. Совершенствование техники броска в корзину с различного расстояния. Контрольный урок.	2	
	Практическое занятие 16. Совершенствование техники ведения мяча с остановкой и броском в корзину с конкретной точки. Тренировка тактической схемы быстрого прорыва в парах.	2	
	Содержание учебного материала	24	ПК 1.5 ПК 2.5 ПК 3.4 ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	24	
	Практическое занятие 17. Совершенствование стоек волейболиста, перемещение на площадке. Повторение техники приема и передачи волейбольного мяча с верху и с низу двумя руками. Работа в парах.	2	
	Практическое занятие 18. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Расстановка игроков. Двусторонняя игра.	2	
	Практическое занятие 19. Совершенствование техники приема волейбольного мяча сверху и снизу двумя руками. Совершенствование нижней прямой подачи. Обучение техники верхней прямой подачи.	2	
Практическое занятие 20. Техника нападающего удара. Обучение техники индивидуальных действий игрока с мячом и без мяча. Двусторонняя игра.	2		
Практическое занятие 21. Совершенствование приемов двумя руками сверху и снизу. Совершенствование техники волейбольных подач. Обучение приемов подач. Двусторонняя игра.	2		
Практическое занятие 22. Совершенствование техники перемещений, стоек волейболиста. Обучение приему с низу одной рукой.	2		
Практическое занятие 23. Совершенствование техники игры от сетки. Повторение техники нападающего удара с последующей одиночной блокировкой. Двусторонняя	2		

подготовка	В том числе практических занятий	20	ПК 1.5 ПК 2.5 ПК 3.4 ОК 04 ОК 08	
	Практическое занятие 35. Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке.	2		
	Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного ходов. Повторение техники одновременного бесшажного лыжного хода. Прохождение дистанции до 4 км.	2		
	Практическое занятие 36. Совершенствование техники классических ходов. Прохождение дистанции до 5 км.	2		
	Практическое занятие 37. Совершенствование элементов горнолыжной техники (повороты, торможения, техника подъема и торможения, стойки при спусках)	2		
	Практическое занятие 38. Обучение полу коньковому лыжному ходу. Обучение поворотам и торможениям на лыжах. Прохождение дистанции до 4 км.	2		
	Практическое занятие 39. Обучение техники скользящему коньковому лыжному шагу. Прохождение дистанции до 5 км.	2		
	Практическое занятие 40. Обучение техники работы рук в коньковом лыжном ходе. Прохождение дистанции до 5 км.	2		
	Практическое занятие 41. Совершенствование техники работы рук в коньковом лыжном ходе. Прохождение дистанции до 5 км.	2		
	Практическое занятие 42. Обучение техники конькового лыжного хода. Прохождение дистанции до 3 км.	2		
	Практическое занятие 43. Закрепление техники перехода с одного хода на другой ход. Прохождение дистанции до 4 км.	2		
	Практическое занятие 44. Выполнение учебного норматива. В лыжных гонках на дистанции 5км – девушки, 10 км – юноши.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
	Раздел 3. Профессиоанально-прикладная физическая подготовка	18/18		
	Тема 3.1. Развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений	18		ПК 1.5 ПК 2.5 ПК 3.4 ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	18		
	Практическое занятие 45. Выполнение комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда.	2		
Практическое занятие 46. Воспитание выносливости. Марш – бросок.	2			

и навыков	Практическое занятие 47. Развитие силовой подготовки. Метание гранаты. Комплекс силовых упражнений.	2	
	Практическое занятие 48. Воспитание специальной выносливости. Интервальная беговая тренировка (4*200м через 200м ходьбы). Метание набивного мяча.	2	
	Практическое занятие 49. Воспитание гибкости. Комплекс упражнений на развитие гибкости. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения у шведской стенки.	2	
	Практическое занятие 50. Воспитание скоростно-силовых качеств. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места.	2	
	Практическое занятие 51. Пути совершенствования способности поддерживать равновесие. Комплекс упражнений на фитнес мячах для равновесия. Комплекс упражнений для глаз. Упражнения для развития чувства пространства.	2	
	Практическое занятие 52. Развитие силовой подготовки. Метание гранаты. Комплекс силовых упражнений.	2	
	Практическое занятие 53. Воспитание туристических навыков. Прохождение полосы препятствий. Прохождение в равновесии по гимнастической скамейке.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Промежуточная аттестация		
	Всего	110	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал, оснащенный:

- оборудованными раздевалками;
- спортивным оборудованием:
 - баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
 - щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
 - сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,
 - оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);
 - гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры;
 - оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом:

- лыжная база; лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и.т.п.).

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева.- [7-изд.,стер.]- Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.- ISBN 978-5-4468-9406-2 - Текст: непосредственный

2. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования /Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с.- ISBN 978-5-4468-7250-3

3.2.2. Основные электронные издания

1. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования: учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование: [сайт]. — URL:

<https://profspo.ru/books/106205> (дата обращения: 13.04.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

3. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

4. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие для СПО / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380> (дата обращения: 22.06.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. Мелентьева, Н. Н. Адаптивное физическое воспитание детей с нарушением зрения и слуха / Н. Н. Мелентьева. — 1-е изд. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 128 с. — ISBN 978-5-8114-9721-8. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/207545> (дата обращения: 22.06.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

6. Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки: учебное пособие для СПО / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174986> (дата обращения: 22.06.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

7. Безбородов, А. А. Практические занятия по волейболу: учебное пособие для СПО / А. А. Безбородов. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 92 с. — ISBN 978-5-8114-8344-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/193301> (дата обращения: 22.06.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

8. Коновалов, В. Л. Баскетбол / В. Л. Коновалов, В. А. Погодин. — 1-е изд. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 84 с. — ISBN 978-5-8114-9723-2. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/207539> (дата обращения: 22.06.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

9. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-9763-8. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/198284> (дата обращения: 22.06.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3.2.3. Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. —

Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>

2. Зайцева, И. П. Физическая культура. Теоретический зачет для студентов II курса специальной медицинской группы «Б»: учебное пособие для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2021. — 158 с. — ISBN 978-5-4488-0985-9, 978-5-4497-0846-5. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/102250> (дата обращения: 25.03.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/102250>

3. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения ³	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; – правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности 	<ul style="list-style-type: none"> – понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – ведёт здоровый образ жизни; – понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии; – проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности 	<p>Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов</p>
<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – применять рациональные приемы двигательных функций в 	<ul style="list-style-type: none"> – использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; 	<p>Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и</p>

³ Личностные результаты обучающихся учитываются в ходе оценки результатов освоения учебной дисциплины.

<p>профессиональной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> – пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии; – выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма 	<ul style="list-style-type: none"> – пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии; – выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм 	<p>оценки.</p> <p>Подбор средств и методов занятий.</p> <p>Определение эффективности занятий</p>
---	--	--