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

УТВЕРЖДАЮ
Директор СГИ МГРИ
_____ С. И. Двоеглазов
«24» 04 2025 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по СПО
_____ Е. А. Мищенко
«24» 04 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

г. Старый Оскол
2025 г.

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе требований Федерального государственного стандарта среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебного общеобразовательного предмета (ФГОС СОО), Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности: **21.02.13 Геологическая съемка, поиски и разведка месторождений полезных ископаемых.**

Рабочая программа образовательной дисциплины составлена на основе Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, разработанной ФГБОУ ДПО ИРПО, протокол №14 от 30 ноября 2022г., Концепции преподавания общеобразовательных дисциплин с учётом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования, Министерством просвещения Российской Федерации от 30 апреля 2021 г., №Р-98.

Организация-разработчик:

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

Разработчик:

Стаценко Татьяна Николаевна, преподаватель физической культуры СГИ МГРИ

РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА

на заседании предметно-цикловой комиссии физическая культура и ОБЗР
Протокол №6 от «16» 04 2025 года
Председатель ПЦК: _____ М.В. Махонина

РЕКОМЕНДОВАНА

учебно-методическим отделом СГИ МГРИ

1. Общая характеристика общеобразовательной дисциплины «Физическая культура».....4

2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины.....10

3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины.....19

4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины.....
20

1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности **21.02.13 Геологическая съемка, поиски и разведка месторождений полезных ископаемых.**

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1. Цели дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК:

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	**Дисциплинарные**
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	**В части трудового воспитания:** - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности**,** **Овладение универсальными учебными познавательными действиями:** **а) базовые логические действия**: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне**;** - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения

	- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем **б) базовые исследовательские действия:** - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике	высокой работоспособности
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для

коллективе и команде	-овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; **Овладение универсальными коммуникативными действиями:** б) **совместная деятельность**: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным **Овладение универсальными регулятивными действиями:** г**) принятие себя и других людей:** - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека	организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ОК 08 Использовать средства	- готовность к саморазвитию, самостоятельности	- уметь использовать разнообразные формы и

физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; **В части физического воспитания:** - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; **Овладение универсальными регулятивными действиями:** **а) самоорганизация:** -- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и	виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

	культурный уровень	- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
ПК 1.1.	Проводить полевые геологические исследования и работы с получением первичного геологического материала.	
ПК 1.3.	Выполнять полевое обследование месторождений полезных ископаемых.	
ПК 1.7.	Осуществлять отбор образцов горных пород, керна и всех видов проб.	
ПК 2.1.	Организовывать и управлять процессами подготовки геологических материалов, снаряжения, техники и оборудования в соответствии с полученным заданием.	
ПК 2.3.	Осуществлять самостоятельный контроль подготовки материалов и оборудования.	
ПК 3.1.	Осуществлять самостоятельный контроль подготовки материалов и оборудования.	
ПК 3.2.	Осуществлять самостоятельный контроль подготовки материалов и оборудования.	
ПК 3.3.	Реализовывать мероприятия по повышению эффективности работ, направленных на снижение трудоемкости и повышение производительности труда.	
ПК 3.4.	Обеспечивать безопасное проведение работ.	
ПК 4.3.	Проводить и контролировать вентиляцию, освещение, водоотлив скважин при проведении горных работ.	
ПК 4.5.	Обеспечивать безопасность проведения буровых и горных работ.	

2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	**78**
в т. ч.	
Основное содержание	**60**
в т. ч.:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	52
Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	**18**
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	14
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	**-**

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
Раздел 1	**Физическая культура, как часть культуры общества и человека**	**12**	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Основное содержание		**8**	
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	**Содержание учебного материала**	**2**	
	1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО		
Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания		
	2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание		
	3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека		

Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья *(дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)*		
	2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность		
Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1.Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой		
	2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями		
	3. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля		
	4. Физические качества, средства их совершенствования		
Профессионально ориентированное содержание		**4**	
Тема 1.5 Физическая	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 01, ОК 04,

культура в режиме трудового дня	1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики		ОК 08, ПК 1.1. ПК 4.3. ПК 4.5.
Тема 1.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1. ПК 4.3. ПК 4.5. ПК-3.1-3.4.
	1.Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки		
	2. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств		
Раздел № 2	**Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности**	**66**	
Методико-практические занятия		**14**	
Профессионально ориентированное содержание		**14**	
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1. ПК 4.3. ПК 4.5. ПК-3.1-3.4.
	Практические занятия	2	
	1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения		
	2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности		
Тема 2.2 Составление и проведение	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1.,
	Практические занятия	2	

самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	3. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»		ПК 1.7. ПК 4.3. ПК 4.5. ПК-3.1-3.4.
Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 01, ОК 04, ПК 1.1. ПК 4.3. ПК 4.5.
	Практические занятия	2	
	4. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности		
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1. ПК 4.3. ПК 4.5. ПК-3.1-3.4.
	Практические занятия	2	
	5. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
	6. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	**Содержание учебного материала**	**6**	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1. ПК 4.3. ПК 4.5.
	Практические занятия	6	
	7. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания		
	8-11. Освоение комплексов упражнений для производственной		

	гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)		
Основное содержание		**52**	
Учебно-тренировочные занятия		**52**	
Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	2	
	12. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств		
2.7. Гимнастика		**8**	
Тема 2.7 (1) Основная гимнастика	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	2	
	13. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.		
	14. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки		
Тема 2.7 (2) Акробатика	**Содержание учебного материала**	**4**	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	4	
	18.Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».		
	19.Совершенствование акробатических элементов		
	20.Освоение и совершенствование акробатической комбинации		

	(последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):			
	Девушки	**Юноши**		
	И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П.	И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)-Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П.		
Тема 2.7 (3) Атлетическая гимнастика	**Содержание учебного материала**		**2**	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		2	
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами			
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнесс оборудования.			
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.			
2.8 Спортивные игры			**28**	
Тема 2.8 (1)	**Содержание учебного материала**		8	

Баскетбол	**Практические занятия**	8	
	25-26. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча		
	27.Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	28. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		
Тема 2.8 (2) Волейбол	**Содержание учебного материала**	12	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	12	
	Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении		
	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		
Тема 2.8 (3) Бадминтон	**Содержание учебного материала**	6	
	Практические занятия	6	
	Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи, удары по волану техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад		
	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.		

	Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона		
Тема 2.8 Шахматы	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	2	
	29. Освоение и совершенствование техники игры. Развитие интелектуальных способностей средствами игры в шахматы.		
Тема 2.9 Лёгкая атлетика	**Содержание учебного материала**	**14**	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	14	
	30. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;		
	31. Совершенствование техники спринтерского бега		
	32-34. Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))		
	35. Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)		
	36. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега		
	37. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега		
	38. Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);		
	39-40. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.		
Всего:		**78**	

3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины

3.1. Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир (электронный).

Оборудование спортивного зала: велотренажер подставка для штанги, штанги, тренажер в комплекте, эллипсоид, домашний стадион SPR; брусья параллельные; лыжи с креплением, лыжи с палками, ботинки лыжные, лыжи пластиковые; мат гимнастический, козел гимнастический, мостик пружинный, стойка баскетбольная со щитком и сеткой оцинкованной высотой 3,5 м; щит б/б с кольцами, мячи баскетбольные, мячи волейбольные; рукоход, стенка турник с лестницей, стенка турник с лестницей, стенка шведская; стол для настольного тенниса.

Оборудование открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий: лабиринт - спортивное оборудование; ворота мини футбольные; кольцо и щит баскетбольный; беговая дорожка; окоп, стена с проломами, сектор для прыжков.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

а) основная литература:

№ п/п	Источник
1	Матвеев, А. П. Физическая культура: 10—11-е классы: базовый уровень : учебник / А. П. Матвеев, Е. С. Палехова. — 6-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2022. — 158 с. — ISBN 978-5-09-094658-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/334511 (дата обращения: 24.01.2024).
2	Матвеев, А. П. Физическая культура : 10—11-е классы : базовый уровень : учебник / А. П. Матвеев. — 4-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2022. — 319 с. — ISBN 978-5-09-092097-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/334646 (дата обращения: 24.01.2024).
3	Лях, В. И. Физическая культура : 10—11-е классы : базовый уровень : учебник / В. И. Лях. — 11-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2023. — 271 с. — ISBN 978-5-09-103628-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/334643 (дата обращения: 24.01.2024).

б) дополнительная литература:

№ п/п	Источник
4	Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: (дата обращения: 24.01.2024).

1. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятия
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с[1], 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	– составление словаря терминов, либо кроссворда – защита презентации/доклада-презентации – выполнение самостоятельной работы – составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, – составление профессиограммы – заполнение дневника самоконтроля – защита реферата – составление кроссворда – фронтальный опрос – контрольное тестирование – составление комплекса упражнений – оценивание практической работы – тестирование – тестирование (контрольная работа по теории) – демонстрация комплекса ОРУ, – сдача контрольных нормативов – сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) – сдача нормативов ГТО – выполнение упражнений на дифференцированном зачете
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	

[1]

ПК 1.1. Проводить полевые геологические исследования и работы с получением первичного геологического материала.	Р 1, П-о/с. 1.5 -1.6 П-о/с, 2.1, 2.2, 2.4, 2,5	- составление комплекса физических упражнений – составление профессиограммы – демонстрация комплекса ППФП – сдача нормативов ГТО – оценивание практической работы – заполнение дневника самоконтроля
ПК 1.3. Выполнять полевое обследование месторождений полезных ископаемых.	Р 1, П-о/с. 1.5 -1.6 П-о/с, 2.1, 2.2, 2.4, 2,5	
ПК 1.7. Осуществлять отбор образцов горных пород, керна и всех видов проб.	Р 1, П-о/с. 1.5 -1.6 П-о/с, 2.1, 2.2, 2.4, 2,5	
ПК 2.1. Организовывать и управлять процессами подготовки геологических материалов, снаряжения, техники и оборудования в соответствии с полученным заданием.	Р 1, П-о/с. 1.5 -1.6 П-о/с, 2.1, 2.2, 2.4, 2,5	
ПК 2.1. Осуществлять самостоятельный контроль подготовки материалов и оборудования.	Р 1, П-о/с. 1.5 -1.6 П-о/с, 2.1, 2.2, 2.4, 2,5	
ПК 3.1. Осуществлять самостоятельный контроль подготовки материалов и оборудования.	Р 1, П-о/с. 1.5 -1.6 П-о/с, 2.1, 2.2, 2.4, 2,5	
ПК 3.2. Осуществлять самостоятельный контроль подготовки материалов и оборудования.	Р 1, П-о/с. 1.5 -1.6 П-о/с, 2.1, 2.2, 2.4, 2,5	
ПК 3.3. Реализовывать мероприятия по повышению эффективности работ, направленных на снижение трудоемкости и повышение производительности труда.	Р 1, П-о/с. 1.5 -1.6 П-о/с, 2.1, 2.2, 2.4, 2,5	
ПК 3.4. Обеспечивать безопасное проведение работ.	Р 1, П-о/с. 1.5 -1.6 П-о/с, 2.1, 2.2, 2.4, 2,5	
ПК 4.3. и контролировать вентиляцию, освещение, водоотлив скважин при проведении горных работ.	Р 1, П-о/с. 1.5 -1.6 П-о/с, 2.1, 2.2, 2.4, 2,5	
ПК 4.5. Обеспечивать	Р 1, П-о/с. 1.5 -1.6	

безопасность проведения буровых и горных работ.	П-о/с, 2.1, 2.2, 2.4, 2,5	

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

УТВЕРЖДАЮ
Директор СГИ МГРИ
_____ С. И. Двоеглазов
«24» 04 2025 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по СПО
_____ Е. А. Мищенко
«24» 04 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГЦ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

г. Старый Оскол
2025 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 21.02.13 - Геологическая съёмка, поиски и разведка месторождений, утвержденного приказом Минпросвещения России № 483 от 26.07.2022 г № 611.

Организация-разработчик:

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

Разработчик:

Махонина Марина Викторовна, преподаватель физической культуры СГИ МГРИ.

РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА

на заседании предметно-цикловой комиссии физическая культура и ОБЗР
Протокол № 6 от « 16 » 04 2025 года
Председатель ПЦК: _____ М.В. Махонина

РЕКОМЕНДОВАНА

учебно-методическим отделом СГИ МГРИ

СОДЕРЖАНИЕ

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ……..4**

2. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ……5**

3. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..12**

4. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ…….13**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура «является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 21.02.13 Геологическая съемка, поиски и разведка месторождений полезных ископаемых

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04; ОК 8.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08 ПК 1.1, 1.3, 1.6, 1.7, 2.1, 2.3, 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 4.3, 4.5	*Уметь:* *организовывать работу коллектива и команды, взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;* *использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности*	*Знать:* *психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;* *основы проектной деятельности;* *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	**126**
в т.ч. в форме практической подготовки	**118**
в том числе:	
теоретические занятия	8
практические занятия	118
Промежуточная аттестация зачёт	

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[1], формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ		**8/0**	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	**Содержание учебного материала**		ОК 04 ОК 08 ПК 1.1, 1.3, 1.6, 1.7, 2.1, 2.3, 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 4.3, 4.5
	Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»	4	
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	**Содержание учебного материала**		ОК 04 ОК 08 ПК 1.1, 1.3, 1.6, 1.7, 2.1, 2.3, 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 4.3, 4.5
	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки	4	
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности		**86/86**	
Тема 2.1.	**Содержание учебного материала**		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	**16**	

Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Средства, методы, техники и принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей	2	ПК 1.1, 1.3, 1.6, 1.7, 2.1, 2.3, 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 4.3, 4.5
	Техника безопасности по лёгкой атлетике. Обучение технике низкого, высокого старта. Обучение прыжку в длину с места, с разбега, тройному прыжку	2	
	Обучение технике бега на короткие дистанции. Развитие быстроты. Разучивание специальных упражнений легкоатлетов	2	
	Обучение технике стартового разгона и финиширования. Бег 30, 60, 100 метров	4	
	Скоростно-силовая подготовка. Длительный бег. Развитие выносливости. Кроссовый бег 1000 метров	6	
Тема 2.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка	**Содержание учебного материала**		ОК 04 ОК 08 ПК 1.1, 1.3, 1.6, 1.7, 2.1, 2.3, 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 4.3, 4.5
	В том числе практических занятий	**10**	
	Необходимые меры безопасности и сохранения здоровья. Знакомство с комплексом ГТО и выбор дополнительных видов спорта для сдачи нормативов комплекса ГТО	2	
	Выполнение комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда	2	
	Выполнение комплекса упражнений (вводного, для проведения физкультурной паузы, физкультурной минуты, физкультурного отдыха)	2	
	Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков	2	
	Выбор дополнительных видов спорта для сдачи нормативов комплекса ГТО и сдача нормативов комплекса ГТО в зависимости от возрастных требований и ступени	2	
Тема 2.3. Гимнастика	**Содержание учебного материала**		ОК 04 ОК 08 ПК 1.1, 1.3, 1.6, 1.7, 2.1, 2.3, 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 4.3, 4.5
	В том числе практических занятий	**16**	
	Техника безопасности на уроке по гимнастике	2	
	Общеразвивающие упражнения	2	
	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	2	

	Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики	2	
	Упражнения для коррекции зрения	2	
	Упражнения для коррекции нарушений осанки	2	
	Выполнение комплекса, состоящего из гимнастических элементов	2	
	Упражнения с обручем, мячом и скакалкой	2	
Тема 2.4. Волейбол	**Содержание учебного материала**		ОК 04 ОК 08 ПК 1.1, 1.3, 1.6, 1.7, 2.1, 2.3, 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 4.3, 4.5
	В том числе практических занятий	**18**	
	Техника безопасности на уроках по волейболу.	2	
	Обучение верхней, нижней передаче.	2	
	Обучение техническим и тактическим действиям	4	
	Обучение стойке волейболиста, верхней подаче. Обучение нападающему удару	2	
	Обучение блокированию. Двусторонняя игра	4	
	Скоростно-силовая подготовка. Прыжковые упражнения. Подвижные игры с элементами волейбола	4	
Тема 2.5. Баскетбол	**Содержание учебного материала**		ОК 04 ОК 08 ПК 1.1, 1.3, 1.6, 1.7, 2.1, 2.3, 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 4.3, 4.5
	В том числе практических занятий	**18**	
	Техника безопасности на уроке по баскетболу. Правила игры.	2	
	Обучение передвижениям в нападении и защите, техника ведения мяча	2	
	Обучение технике броска мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)	2	
	Прием техники защиты — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание	2	
	Совершенствование тактических и технических действий в игре	2	
	Обучение тактике нападения, тактике защиты	2	
	Игра по правилам	2	
	Эстафеты с баскетбольными мячами	2	
	Совершенствование техники ведения, передачи, ловли, броска мяча	2	
Тема 2.6. Атлетическая гимнастика	**Содержание учебного материала**		ОК 04 ОК 08 ПК 1.1, 1.3, 1.6, 1.7, 2.1, 2.3, 3.1,
	В том числе практических занятий	**8**	
	Техника безопасности в тренажерном зале. Ознакомление с тренажерами	2	

	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины	2	3.2, 3.3, 3.4, 4.3, 4.5
	Комплекс упражнений на тренажерах для развития мышц рук и ног	2	
	Комплекс упражнений на тренажерах для развития мышц спины и брюшного пресса	2	
Раздел 3. Настольный теннис (бадминтон).		**32/32**	ОК 04 ОК 08 ПК 1.1, 1.3, 1.6, 1.7, 2.1, 2.3, 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 4.3, 4.5
Тема.3.1. Игровая стойка, основные удары.	**Содержание учебного материала**		
	В том числе практических занятий	**4**	
	Игровая стойка, хватка ракетки, основные удары (справа, слева), спец. дыхательные упражнения, комплексы атлетической гимнастики локального воздействия	2	ОК 04 ОК 08 ПК 1.1, 1.3, 1.6, 1.7, 2.1, 2.3, 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 4.3, 4.5
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики	2	
Тема 3.2. Подачи	**Содержание учебного материала**		
	В том числе практических занятий	**8**	
	Отработка подач		
Тема 3.3. Нападающий удар	**Содержание учебного материала**		ОК 04 ОК 08 ПК 1.1, 1.3, 1.6, 1.7, 2.1, 2.3, 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 4.3, 4.5
	В том числе практических занятий	**8**	
	Отработка атакующих ударов, нападающего удара.		
Тема 3.4. Судейство соревнований по бадминтону	**Содержание учебного материала**		ОК 04 ОК 08 ПК 1.1, 1.3, 1.6, 1.7, 2.1, 2.3, 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 4.3, 4.5
	В том числе практических занятий	**12**	
	Правила соревнований. Техника и тактика игры.	2	
	Практика судейства. Судейство соревнований, знание техники и тактики игры; правила судейства; правила игры, игра по упрощенным правилам, по правилам, одиночные, парные игры	2	

	Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	2	
	Контроль техники подач, ударов справа, слева	2	
	Контроль техники игры: одиночные, парные игры	2	
	Игра по правилам	2	
Всего		**126**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир (электронный).

Оборудование спортивного зала: велотренажер подставка для штанги, штанги, тренажер в комплекте, эллипсоид, домашний стадион SPR; брусья параллельные; лыжи с креплением, лыжи с палками, ботинки лыжные, лыжи пластиковые; мат гимнастический, козел гимнастический, мостик пружинный, стойка баскетбольная со щитком и сеткой оцинкованной высотой 3,5 м; щит б/б с кольцами, мячи баскетбольные, мячи волейбольные; рукоход, стенка турник с лестницей, стенка турник с лестницей, стенка шведская; стол для настольного тенниса.

Оборудование открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий: лабиринт - спортивное оборудование; ворота мини футбольные; кольцо и щит баскетбольный; беговая дорожка; окоп, стена с проломами, сектор для прыжков.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

а) основная литература:

№ п/п	Источник
1	Матвеев, А. П. Физическая культура: 10—11-е классы: базовый уровень : учебник / А. П. Матвеев, Е. С. Палехова. — 6-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2022. — 158 с. — ISBN 978-5-09-094658-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/334511 (дата обращения: 24.01.2024).
2	Матвеев, А. П. Физическая культура : 10—11-е классы : базовый уровень : учебник / А. П. Матвеев. — 4-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2022. — 319 с. — ISBN 978-5-09-092097-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/334646 (дата обращения: 24.01.2024).
3	Лях, В. И. Физическая культура : 10—11-е классы : базовый уровень : учебник / В. И. Лях. — 11-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2023. — 271 с. — ISBN 978-5-09-103628-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/334643 (дата обращения: 24.01.2024).

б) дополнительная литература:

№ п/п	Источник
4	Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: (дата обращения: 24.01.2024).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения[2]	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
<u>Знать</u>: *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	*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*	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		

Уметь: *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	*использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;* применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; 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	Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий. Определение эффективности занятий