

Подписано простой электронной подписью  
ФИО: Двоеглазов С.И.  
Должность: Директор  
Дата и время подписания: 10.08.2026 08:50:04  
Ключ: f6a4f47f-5297-4d85-a48c-0d1e62ac0829  
Документ: c918793b-76ef-4290-994b-c8b7e4706aa8  
Имитовставка: 959b8a5b



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

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по СПО

\_\_\_\_\_ Е. А. Мищенко

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СОО 01.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

г. Старый Оскол

2026 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: **21.02.14 Маркшейдерское дело.**

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:

Махонина Марина Викторовна, преподаватель физической культуры СГИ МГРИ

РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА

на заседании предметно-цикловой комиссии физическая культура и ОБЗР

Протокол № от «18» .03. 2026 года

Председатель  ПЦК: М.В. Махонина

РЕКОМЕНДОВАНА

учебно-методическим отделом СГИ МГРИ

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                   |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----|
| 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 .....    | 21 |

## **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 **21.02.14 Маркшейдерское дело.**

### **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 | <p><b>В части трудового воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности,</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b></p> <p><b>а) базовые логические действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью</li> </ul> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                          |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul> <p><b>б) базовые исследовательские действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике</li> </ul> | <p>профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p> |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|

|                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b></p> <p><b>б) совместная деятельность:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>г) принятие себя и других людей:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul> |
|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                             | - развивать способность понимать мир с позиции другого человека                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | <p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</p> <p><b>В части физического воспитания:</b></p> <p>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</p> <p>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</p> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>а) самоорганизация:</b></p> <p>-- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</p> <p>- давать оценку новым ситуациям;</p> <p>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</p> <p>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</p> | <p>- 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);</p> <p>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов</p> |

|         |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценивать приобретенный опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</li> </ul> | <p>спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</li> </ul> |
| ПК 4.1. | Планировать и обеспечивать выполнение производственных заданий.                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| ПК 4.2  | Определять оптимальные решения производственных задач в условиях нестандартных ситуаций.                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| ПК 4.3. | Контролировать качество выполнения работ.                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

## 2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

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

## 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     |
| <b>Основное содержание</b>                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>8</b>    |                         |
| Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                              | 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                    | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                              | 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                                                                                           |             |                         |
|                                                             | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2           | ОК 01, ОК 04,           |

|                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |          |                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------------------------------|
| <b>Тема 1.3</b> Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья                                                                    | 1. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья<br>(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.) |          | ОК 08                                |
|                                                                                                                                                      | 2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность                                                                                                                                                                                                                                       |          |                                      |
| <b>Тема 1.4</b> Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>2</b> | 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |          |                                      |
| <b>Профессионально ориентированное содержание</b>                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>4</b> |                                      |
| <b>Тема 1.5</b> Физическая культура в режиме трудового дня                                                                                           | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>2</b> | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 4.1. ПК 4.2. |
|                                                                                                                                                      | 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                                                                                                                                          |           |                                              |
| <b>Тема 1.6</b><br>Профессионально-прикладная физическая подготовка                                                                           | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>2</b>  | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 4.1. ПК 4.2.         |
|                                                                                                                                               | 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                                                  |           |                                              |
| <b>Раздел № 2</b>                                                                                                                             | <b>Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>                                                                                                                                                                                                      | <b>66</b> |                                              |
| <b>Методико-практические занятия</b>                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>14</b> |                                              |
| <b>Профессионально ориентированное содержание</b>                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>14</b> |                                              |
| <b>Тема 2.1</b> Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>2</b>  | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 4.1. ПК 4.2.         |
|                                                                                                                                               | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2         |                                              |
|                                                                                                                                               | 1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения<br>2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности |           |                                              |
| <b>Тема 2.2</b> Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и                                                 | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>2</b>  | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 4.1. ПК 4.2. ПК 4.3. |
|                                                                                                                                               | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2         |                                              |
|                                                                                                                                               | 3. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений                                                                                                                                                                           |           |                                              |

|                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                         |           |                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------------------------------|
| требований ВФСК «ГТО»                                                                                                                                                         | Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»                                                                                                 |           |                                      |
| <b>Тема 2.3</b> Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности                                                                                        | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                    | <b>2</b>  | ОК 01, ОК 04, ПК 4.1. ПК 4.2.        |
|                                                                                                                                                                               | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                             | 2         |                                      |
|                                                                                                                                                                               | 4. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности                                                                                                                                                   |           |                                      |
| <b>Тема 2.4.</b> Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                    | <b>2</b>  | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 4.1. ПК 4.2. |
|                                                                                                                                                                               | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                             | 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                                                       |           |                                      |
| <b>Тема 2.5</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка                                                                                                              | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                    | <b>6</b>  | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 4.1. ПК 4.2. |
|                                                                                                                                                                               | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                             | 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)                                                                                     |           |                                      |
| <b>Основное содержание</b>                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                         | <b>52</b> |                                      |
| <b>Учебно-тренировочные занятия</b>                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                         | <b>52</b> |                                      |

|                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------------|
| <b>Тема 2.6.</b> Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>2</b> | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
|                                                                                              | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2        |                     |
|                                                                                              | 12. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств                                                                                                                                                                                                                                                   |          |                     |
| <b>2.7. Гимнастика</b>                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>8</b> |                     |
| <b>Тема 2.7 (1)</b> Основная гимнастика                                                      | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>2</b> | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
|                                                                                              | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2        |                     |
|                                                                                              | 13. Техника безопасности на занятиях гимнастикой.<br>Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.<br>14. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах.<br>Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки |          |                     |
| <b>Тема 2.7 (2)</b><br>Акробатика                                                            | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>2</b> | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
|                                                                                              | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2        |                     |
|                                                                                              | 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):                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |          |                     |

|                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |           |                     |
|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------|
|                                         | <p><b>Девушки</b></p> <p>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.</p> | <p><b>Юноши</b></p> <p>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.</p> |           |                     |
| Тема 2.7 (3)<br>Атлетическая гимнастика | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>4</b>  | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
|                                         | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 4         |                     |
|                                         | 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 фитнес оборудования.                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |           |                     |
|                                         | Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |           |                     |
| <b>2.8 Спортивные игры</b>              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>28</b> |                     |
| Тема 2.8 (1) Баскетбол                  | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 8         |                     |
|                                         | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 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                                                                                                                                                                                                                                                                       |           |                     |
| <b>Тема 2.8 (2) Волейбол</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 12        | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
|                               | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 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                                                                                                                                                                                                                                                                           |           |                     |
|                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |           |                     |
| <b>Тема 2.8 (3) Бадминтон</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 6         |                     |
|                               | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 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                                                                                                                                                                                                                        |           |                     |
|                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |           |                     |
| <b>Тема 2.8 Шахматы</b>       | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2         | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
|                               | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2         |                     |
|                               | 29. Освоение и совершенствование техники игры. Развитие интеллектуальных способностей средствами игры в шахматы.                                                                                                                                                                                                                        |           |                     |
|                               | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>14</b> |                     |

|                          |                                                                                                                               |    |                     |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------|
| Тема 2.9 Лёгкая атлетика | Практические занятия                                                                                                          | 14 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
|                          | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; |    |                     |
|                          | Совершенствование техники спринтерского бега                                                                                  |    |                     |
|                          | Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))                 |    |                     |
|                          | Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)                          |    |                     |
|                          | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега                                                                            |    |                     |
|                          | Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега                                                                           |    |                     |
|                          | Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);                                              |    |                     |
|                          | Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики<br>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     | Лях, В. И. Физическая культура : базовый уровень : учебник / В. И. Лях. — 2-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2026. — 287 с. — ISBN 978-5-09-121618-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/473024">https://e.lanbook.com/book/473024</a> (дата обращения: 11.03.2026).                                                       |
| 2     | Лях, В. И. Физическая культура : 10—11-е классы : базовый уровень : учебник / В. И. Лях. — 12-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2026. — 271 с. — ISBN 978-5-09-112220-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: (дата обращения: 11.03.2026).                                                                                                                       |
| 3     | Погадаев, Г. И. Физическая культура. Футбол для всех: 10—11-е классы : учебник / Г. И. Погадаев ; под редакцией И. Акинфеева. — 3-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2024. — 109 с. — ISBN 978-5-09-114832-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/408731">https://e.lanbook.com/book/408731</a> (дата обращения: 11.03.2026). |

б) дополнительная литература:

| № п/п | Источник                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4     | Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://www.urait.ru/bcode/584662">https://www.urait.ru/bcode/584662</a> (дата обращения: 11.03.2026).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 5 | Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://www.urait.ru/bcode/583722">https://www.urait.ru/bcode/583722</a> (дата обращения: 11.03.2026).              |
| 6 | Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебник для среднего профессионального образования / под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 344 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18365-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://www.urait.ru/bcode/565612">https://www.urait.ru/bcode/565612</a> (дата обращения: 11.03.2026). |

#### 4. 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 <sup>1</sup> , 1.6 П-о/с<br>Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10 | <ul style="list-style-type: none"> <li>– составление словаря терминов, либо кроссворда</li> <li>– защита презентации/доклада-презентации</li> <li>– выполнение самостоятельной работы</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 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<br>Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10               | <ul style="list-style-type: none"> <li>– составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,</li> <li>– составление профессиограммы</li> <li>– заполнение дневника самоконтроля</li> <li>– защита реферата</li> <li>– составление кроссворда</li> </ul>                                                                                                                                                                                                            |
| 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<br>Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10               | <ul style="list-style-type: none"> <li>– фронтальный опрос</li> <li>– контрольное тестирование</li> <li>– составление комплекса упражнений</li> <li>– оценивание практической работы</li> <li>– тестирование</li> <li>– тестирование (контрольная работа по теории)</li> <li>– демонстрация комплекса ОРУ,</li> <li>– сдача контрольных нормативов</li> <li>– сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)</li> <li>– сдача нормативов ГТО</li> <li>– выполнение упражнений на дифференцированном зачете</li> </ul> |
| ПК 4.1. Планировать и обеспечивать выполнение производственных заданий.                                                                                                                      | Р 1, П-о/с. 1.5 -1.6<br>П-о/с, 2.1, 2.2, 2.4, 2,5                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- составление комплекса физических упражнений</li> <li>– составление профессиограммы</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

<sup>1</sup> Профессионально-ориентированное содержание

|                                                                                                  |                                                   |                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ПК 4.2. Определять оптимальные решения производственных задач в условиях нестандартных ситуаций. | Р 1, П-о/с. 1.5 -1.6<br>П-о/с, 2.1, 2.2, 2.4, 2,5 | <ul style="list-style-type: none"> <li>– демонстрация комплекса ППФП</li> <li>– сдача нормативов ГТО</li> <li>– оценивание практической работы</li> <li>– заполнение дневника самоконтроля</li> </ul> |
| ПК 4.3. Контролировать качество выполнения работ.                                                | Р 1, П-о/с, 2.3.                                  |                                                                                                                                                                                                       |



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

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по СПО

\_\_\_\_\_ Е. А. Мищенко

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

г. Старый Оскол  
2026 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 21.02.14 Маркшейдерское дело (утвержденного Приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 685 от 14.09.2023 г.)

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 № 8 от «\_18\_» \_\_03\_\_2026 года

Председатель ПЦК:  М.В. Махонина

РЕКОМЕНДОВАНА

учебно-методическим отделом СГИ МГРИ

.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|                                                                              |           |
|------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ<br/>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b> | <b>4</b>  |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ<br/>ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>                 | <b>5</b>  |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ<br/>ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>                     | <b>13</b> |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ<br/>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b> | <b>14</b> |

# 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 21.02.14 Маркшейдерское дело.

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<br>ПК, ОК  | Умения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Знания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 04<br>ОК 08 | <p><u>Уметь:</u></p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;</p> <p>выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p> | <p><u>Знать:</u></p> <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;</p> <p>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p> |

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

| <b>Вид учебной работы</b>                                 | <b>Объем в часах</b> |
|-----------------------------------------------------------|----------------------|
| <b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b> | <b>172</b>           |
| <b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>             | <b>172</b>           |
| <b>в том числе:</b>                                       |                      |
| теоретические занятия                                     | 12                   |
| практические занятия                                      | 160                  |
| <b>Промежуточная аттестация зачёт</b>                     |                      |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем                             | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Объем, акад. ч/<br>в том числе в<br>форме<br>практической<br>подготовки,<br>акад. ч | Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы |
|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                       | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 3                                                                                   | 4                                                                                              |
| <b>Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>4/-</b>                                                                          |                                                                                                |
| <b>Тема 1.1.</b><br>Здоровый образ жизни                | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                     | ОК 04<br>ОК 08                                                                                 |
|                                                         | Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб. Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры | 4                                                                                   |                                                                                                |
|                                                         | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | -                                                                                   |                                                                                                |
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>28/28</b>                                                                        |                                                                                                |

|                                                                                                     |                                                                                                                                                                                     |              |                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------|
| <b>Тема 2.1.</b><br>Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                |              | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                                     | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                             | <b>6</b>     |                |
|                                                                                                     | Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения                                         |              |                |
| <b>Тема 2.2.</b><br>Совершенствование техники длительного бега                                      | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                |              |                |
|                                                                                                     | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                             | <b>8</b>     |                |
|                                                                                                     | Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции                                                              |              |                |
| <b>Тема 2.3.</b><br>Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега                     | <b>Содержание учебного материала:</b>                                                                                                                                               |              |                |
|                                                                                                     | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                             | <b>4</b>     |                |
|                                                                                                     | Специальные упражнения прыгуна, ОФП                                                                                                                                                 |              |                |
| <b>Тема 2.4.</b><br><br>Эстафетный бег 4x100.<br>Челночный бег                                      | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                |              |                |
|                                                                                                     | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                             | <b>4</b>     |                |
|                                                                                                     | Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега                                                                                                                                  |              |                |
| <b>Тема 2.5.</b><br>Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках                              | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                |              |                |
|                                                                                                     | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                             | <b>6</b>     |                |
|                                                                                                     | Выполнение контрольных нормативов в беге 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость |              |                |
| <b>Раздел 3. Волейбол</b>                                                                           |                                                                                                                                                                                     | <b>38/38</b> |                |
| <b>Тема 3.1.</b><br>Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)                  | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                |              | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                                     | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                             | <b>4</b>     |                |
|                                                                                                     | Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП                                                                                                                  |              |                |
| <b>Тема 3.2.</b><br>Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП                         | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                |              |                |
|                                                                                                     | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                             | <b>6</b>     |                |
|                                                                                                     | Выполнение комплекса упражнений по ОФП                                                                                                                                              |              |                |
| <b>Тема 3.3.</b>                                                                                    | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                |              |                |

|                                                                          |                                                                                                                                        |              |                |
|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------|
| Нижняя прямая и боковая подача. ОФП                                      | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                | <b>4</b>     |                |
|                                                                          | Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног                                            |              |                |
| <b>Тема 3.4.</b><br>Верхняя прямая подача. ОФП                           | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                   |              |                |
|                                                                          | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                | <b>4</b>     |                |
|                                                                          | Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног                                            |              |                |
|                                                                          |                                                                                                                                        |              |                |
| <b>Тема 3.5.</b><br>Тактика игры в защите и нападении                    | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                   |              | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                          | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                | <b>8</b>     |                |
|                                                                          | Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча                                                                               |              |                |
|                                                                          |                                                                                                                                        |              |                |
|                                                                          |                                                                                                                                        |              |                |
|                                                                          |                                                                                                                                        |              |                |
| <b>Тема 3.6.</b><br>Основы методики судейства                            | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                   |              | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                          | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                | <b>4</b>     |                |
|                                                                          | Отработка навыков судейства в волейболе                                                                                                |              |                |
|                                                                          |                                                                                                                                        |              |                |
|                                                                          |                                                                                                                                        |              |                |
|                                                                          |                                                                                                                                        |              |                |
| <b>Тема 3.7.</b><br>Контроль выполнения тестов по волейболу              | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                   |              |                |
|                                                                          | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                | <b>8</b>     |                |
|                                                                          | Выполнение передачи мяча в парах                                                                                                       | 2            |                |
|                                                                          | Игра по упрощённым правилам волейбола                                                                                                  | 2            |                |
|                                                                          | Игра по правилам                                                                                                                       | 2            |                |
| <b>Раздел 4. Баскетбол</b>                                               |                                                                                                                                        | <b>36/36</b> |                |
| <b>Тема 4.1.</b><br>Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                   |              | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                          | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                | <b>4</b>     |                |
|                                                                          | Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног                                                                         |              |                |
|                                                                          |                                                                                                                                        |              |                |
|                                                                          |                                                                                                                                        |              |                |
|                                                                          |                                                                                                                                        |              |                |
| <b>Тема 4.2.</b><br>Передачи мяча. ОФП                                   | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                   |              | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                          | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                | <b>4</b>     |                |
|                                                                          | Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса. |              |                |
|                                                                          |                                                                                                                                        |              |                |
|                                                                          |                                                                                                                                        |              |                |
|                                                                          |                                                                                                                                        |              |                |
| <b>Тема 4.3.</b>                                                         | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                   |              |                |
|                                                                          | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                | <b>6</b>     |                |

|                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                     |              |                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------|
| Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП                                          | Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса                                                                                                                                             |              |                |
| <b>Тема 4.4.</b><br>Техника штрафных бросков. ОФП                                                               | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                |              |                |
|                                                                                                                 | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                             | <b>6</b>     |                |
|                                                                                                                 | Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног                                                                                                                                                              |              |                |
| <b>Тема 4.5.</b><br>Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                |              |                |
|                                                                                                                 | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                             | <b>8</b>     |                |
|                                                                                                                 | Игра по упрощенным правилам баскетбола                                                                                                                                                                                              | 4            |                |
|                                                                                                                 | Игра по правилам                                                                                                                                                                                                                    | 4            |                |
| <b>Тема 4.6.</b><br>Практика судейства в баскетболе                                                             | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                |              |                |
|                                                                                                                 | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                             | <b>8</b>     |                |
|                                                                                                                 | Практика в судействе соревнований по баскетболу                                                                                                                                                                                     | 2            |                |
|                                                                                                                 | Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»                                                                           | 6            |                |
| <b>Раздел 5. Гимнастика</b>                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                     | <b>22/22</b> |                |
| <b>Тема 5.1.</b><br>Строевые приемы                                                                             | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                |              | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                                                 | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                             | <b>2</b>     |                |
|                                                                                                                 | Отработка строевых приёмов                                                                                                                                                                                                          |              |                |
| <b>Тема 5.2.</b><br>Техника акробатических упражнений                                                           | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                |              |                |
|                                                                                                                 | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                             | <b>4</b>     |                |
|                                                                                                                 | Отработка техники акробатических упражнений                                                                                                                                                                                         |              |                |
| <b>Тема 5.3.</b><br>Упражнения на брусках (юноши). Гиревой спорт                                                | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                |              |                |
|                                                                                                                 | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                             | <b>4</b>     |                |
|                                                                                                                 | Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП | 2            |                |

|                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |              |                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------|
|                                                                                                            | Разучивание и выполнение упражнений с гантелями, штангой                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2            |                |
| <b>Тема 5.4.</b><br>Развитие гибкости.<br>Физические упражнения<br>локального воздействия<br>(юноши). ППФП | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |              |                |
|                                                                                                            | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>4</b>     |                |
|                                                                                                            | Совершенствование упражнений на гимнастических матах: растяжка, кувырки, стойки.<br>Обучение упражнениям с противодействием партнёра (юноши).<br>Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). | 2            |                |
|                                                                                                            | Разучивание и выполнение связок на матах, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2            |                |
| <b>Тема 5.5.</b><br>Составление комплекса<br>ОРУ и проведение их<br>обучающимися                           | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |              | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                                            | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>8</b>     |                |
|                                                                                                            | Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.).<br>Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ                                                                           |              |                |
|                                                                                                            | Выполнение комплекса ОРУ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2            |                |
|                                                                                                            | Контроль комбинации по акробатике                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2            |                |
|                                                                                                            | Контроль комбинации на матах, брусьях                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2            |                |
|                                                                                                            | Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, упражнений с гантелями ППФП                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2            |                |
| <b>Раздел 6. Настольный теннис (бадминтон)</b>                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>34/34</b> | ОК 04<br>ОК 08 |
| <b>Тема 6.1.</b><br>Игровая стойка,<br>основные удары в<br>настольном теннисе<br>(бадминтоне)              | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |              |                |
|                                                                                                            | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>8</b>     |                |
|                                                                                                            | Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики                                                                                                                                                                                                                                   |              |                |
|                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |              |                |
| <b>Тема 6.2.</b><br>Подачи                                                                                 | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |              |                |
|                                                                                                            | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>10</b>    |                |
|                                                                                                            | Отработка подач                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |              |                |

|                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |              |                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------|
| <b>Тема 6.3.</b><br>Нападающий удар                                                              | <b>Содержание учебного материала:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |              |                |
|                                                                                                  | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>10</b>    |                |
|                                                                                                  | Отработка атакующих ударов, нападающего удара                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |              |                |
| <b>Тема 6.4.</b><br>Судейство соревнований по настольному теннису (бадминтоне)                   | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |              |                |
|                                                                                                  | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>16</b>    |                |
|                                                                                                  | Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по настольному теннису (бадминтону)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 4            |                |
|                                                                                                  | Контроль техники подач, ударов справа, слева                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 4            |                |
|                                                                                                  | Контроль техники игры: одиночные, парные игры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 4            |                |
|                                                                                                  | Игра по правилам                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 4            |                |
| <b>Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>16/14</b> |                |
| <b>Тема.7.1.</b><br>Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>16</b>    | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                                  | Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП | 2            |                |
|                                                                                                  | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>14</b>    |                |
|                                                                                                  | Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 4            |                |
|                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |              |                |

|              |                                                                                                                         |            |  |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--|
|              | Формирование профессионально значимых физических качеств                                                                | 4          |  |
|              | Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста | 2          |  |
|              | Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов                                                              | 2          |  |
|              | Специальные упражнения для развития основных мышечных групп                                                             | 2          |  |
|              | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Комплекс упражнений для развития двигательных качеств 4 ч.                 |            |  |
| <b>Всего</b> |                                                                                                                         | <b>172</b> |  |

### 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     | Лях, В. И. Физическая культура : базовый уровень : учебник / В. И. Лях. — Москва : Просвещение, 2024. — 287 с. — ISBN 978-5-09-114122-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/408872">https://e.lanbook.com/book/408872</a> (дата обращения: 27.01.2026).                                                                                                                                                                    |
| 2     | Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 344 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18365-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://www.urait.ru/bcode/534867">https://www.urait.ru/bcode/534867</a> (дата обращения: 27.01.2026). |
| 3     | Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://www.urait.ru/bcode/562057">https://www.urait.ru/bcode/562057</a> (дата обращения: 27.01.2026).                                                                       |
| 4     | Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://www.urait.ru/bcode/560907">https://www.urait.ru/bcode/560907</a> (дата обращения: 27.01.2026).                                              |

б) дополнительная литература:

| № п/п | Источник                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5     | Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-19296-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://www.urait.ru/bcode/556261">https://www.urait.ru/bcode/556261</a> (дата обращения: 27.01.2026). |
| 6     | Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://www.urait.ru/bcode/563631">https://www.urait.ru/bcode/563631</a> (дата обращения: 27.01.2026).                                                                                                                                                                                       |
| 7 | Алхасов, Д. С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 230 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15734-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://www.urait.ru/bcode/541331">https://www.urait.ru/bcode/541331</a> (дата обращения: 27.01.2026). |

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения <sup>1</sup>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Критерии оценки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Методы оценки                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Знать:</u><br>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности                                                                                                                                                          | демонстрирует знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; демонстрирует знания основ здорового образа жизни; демонстрирует знания условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; демонстрирует знания правил и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности                                                                                                                                                          | Устный опрос.<br>Тестирование.<br>Результаты выполнения контрольных нормативов                                                                     |
| <u>Уметь:</u><br>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 специальности; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма | демонстрирует умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; демонстрирует умение применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; демонстрирует умение пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; демонстрирует умение выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма | Выполнение комплекса упражнений.<br>Регулирование физической нагрузки.<br>Владение навыками контроля и оценки.<br>Подбор средств и методов занятий |