



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

**Старооскольский геологоразведочный институт**

(филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования

**«Российский государственный геологоразведочный университет  
имени Серго Орджоникидзе»  
(СГИ МГРИ)**

УТВЕРЖДАЮ

Директор СГИ МГРИ

С. И. Двоеглазов

« 24 » 04 20 25 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по СПО

Е. А. Мищенко

« 24 » 04 20 25 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

г. Старый Оскол  
2025 г.

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе требований Федерального государственного стандарта среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебного общеобразовательного предмета (ФГОС СОО), Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности: **15.02.03 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт гидравлического и пневматического оборудования (по отраслям)**.

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

Организация-разработчик:

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

Разработчик:

Стаценко Татьяна Николаевна, преподаватель физической культуры СГИ МГРИ

РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА

на заседании предметно-цикловой комиссии физическая культура и ОБЗР

Протокол № 16 от « 04 » 2025 года

Председатель ПЦК: М.В. Махонина

РЕКОМЕНДОВАНА

учебно-методическим отделом СГИ МГРИ

|                                                                                   |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Общая характеристика общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»..... | 4  |
| 2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины.....                     | 10 |
| 3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины.....               | 19 |
| 4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины.....     |    |

# **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 **15.02.03 Техническая эксплуатация гидравлических машин, гидроприводов и гидропневмоавтоматики.**

## **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> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</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 профилактики переутомления и сохранения</li> </ul> |

|                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                |
|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
|                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <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> | высокой работоспособности                                                      |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в | - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для |

|                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>коллективе и команде</p>        | <p>-овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</p> <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> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</li> </ul> | <p>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> <ul style="list-style-type: none"> <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 профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul> |
| <p>ОК 08 Использовать средства</p> | <p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>- уметь использовать разнообразные формы и</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

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



|  |                    |                                                                                                                           |
|--|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | культурный уровень | - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости) |
|--|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 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>    |                         |
| <b>Тема 1.1</b><br>Современное состояние физической культуры и спорта | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>2</b>    |                         |
|                                                                       | 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                                                                                          |             |                         |
| <b>Тема 1.2</b> Здоровье и здоровый образ жизни                       | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>2</b>    | 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>Тема 1.3</b><br>Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья                                                                 | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>2</b> | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
|                                                                                                                                                      | 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.)<br>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<br>4. Физические качества, средства их совершенствования                                                                                                                                                                                                                                                                  |          |                     |
| <b>Профессионально ориентированное содержание</b>                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>4</b> |                     |
| <b>Тема 1.5</b> Физическая                                                                                                                           | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>2</b> | ОК 01, ОК 04,       |

|                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |           |                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------|
| культура в режиме<br>трудового дня                                                                                                            | 1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики |           | ОК 08                |
| <b>Тема 1.6</b><br>Профессионально-прикладная физическая подготовка                                                                           | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>2</b>  | ОК 01, ОК 04, ОК 08, |
|                                                                                                                                               | 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> | ОК 01, ОК 04, ОК 08  |
| <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, |
|                                                                                                                                               | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2         |                      |
|                                                                                                                                               | 1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения                                                                                                                                                                              |           |                      |
|                                                                                                                                               | 2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности                                                                                                                                                                                                                                                 |           |                      |
| <b>Тема 2.2</b> Составление и проведение                                                                                                      | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>2</b>  | ОК 01, ОК 04, ОК 08  |
|                                                                                                                                               | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2         |                      |

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

|                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                               |           |                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------|
|                                                                                       | гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)                                                                                                                                                                                     |           |                     |
| <b>Основное содержание</b>                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>52</b> |                     |
| <b>Учебно-тренировочные занятия</b>                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>52</b> |                     |
| Тема 2.6. 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>                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>2</b>  |                     |
|                                                                                       | 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>  |                     |
| Тема 2.7 (1)<br>Основная гимнастика                                                   | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                          | <b>2</b>  | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
|                                                                                       | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>2</b>  |                     |
|                                                                                       | 13. Техника безопасности на занятиях гимнастикой.<br>Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.                                                                                    |           |                     |
|                                                                                       | 14. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах.<br>Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки |           |                     |
| Тема 2.7 (2)<br>Акробатика                                                            | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                          | <b>4</b>  | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
|                                                                                       | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>4</b>  |                     |
|                                                                                       | 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):                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                     |
|                                         | <div> <div>Девушки</div> <div>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.</div> </div> | <div> <div>Юноши</div> <div>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.</div> </div> |                     |
| Тема 2.7 (3)<br>Атлетическая гимнастика | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
|                                         | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                     |
|                                         | Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                     |
|                                         | Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования.                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                     |
|                                         | Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                     |
| 2.8 Спортивные игры                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 28                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                     |
| Тема 2.8 (1)                            | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                     |



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

|                          |                                                                                                                                   |    |                     |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------|
|                          | Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.<br>Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона               |    |                     |
| Тема 2.8 Шахматы         | Содержание учебного материала                                                                                                     | 2  | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
|                          | Практические занятия                                                                                                              | 2  |                     |
|                          | 29. Освоение и совершенствование техники игры. Развитие интеллектуальных способностей средствами игры в шахматы.                  |    |                     |
| Тема 2.9 Лёгкая атлетика | Содержание учебного материала                                                                                                     | 14 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
|                          | Практические занятия                                                                                                              | 14 |                     |
|                          | 30. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; |    |                     |
|                          | 31. Совершенствование техники спринтерского бега                                                                                  |    |                     |
|                          | 32-34. Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))              |    |                     |
|                          | 35. Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)                          |    |                     |
|                          | 36. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега                                                                            |    |                     |
|                          | 37. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега                                                                           |    |                     |
|                          | 38. Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);                                              |    |                     |
|                          | 39-40. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики<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     | Матвеев, А. П. Физическая культура: 10—11-е классы: базовый уровень : учебник / А. П. Матвеев, Е. С. Палехова. — 6-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2022. — 158 с. — ISBN 978-5-09-094658-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/334511">https://e.lanbook.com/book/334511</a> (дата обращения: 24.01.2024). |
| 2     | Матвеев, А. П. Физическая культура : 10—11-е классы : базовый уровень : учебник / А. П. Матвеев. — 4-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2022. — 319 с. — ISBN 978-5-09-092097-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/334646">https://e.lanbook.com/book/334646</a> (дата обращения: 24.01.2024).               |
| 3     | Лях, В. И. Физическая культура : 10—11-е классы : базовый уровень : учебник / В. И. Лях. — 11-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2023. — 271 с. — ISBN 978-5-09-103628-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/334643">https://e.lanbook.com/book/334643</a> (дата обращения: 24.01.2024).                      |

б) дополнительная литература:

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

## 1. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины

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

| Общая/профессиональная компетенция                                                                                                                                                           | Раздел/Тема                                                                                                             | Тип оценочных мероприятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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 профиограммы</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> |

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

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- составление комплекса физических упражнений</li> <li>– составление профессиограммы</li> <li>– демонстрация комплекса ППФП</li> <li>– сдача нормативов ГТО</li> <li>– оценивание практической работы</li> <li>– заполнение дневника самоконтроля</li> </ul> |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

**Старооскольский геологоразведочный институт**

(филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования

**«Российский государственный геологоразведочный университет  
имени Серго Орджоникидзе»  
(СГИ МГРИ)**

УТВЕРЖДАЮ

Директор СГИ МГРИ

С. И. Двоеглазов

«24» 04 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по СПО

Е. А. Мищенко

«24» 04 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГЦ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

г. Старый Оскол  
2025 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 15.02.03 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт гидравлического и пневматического оборудования (по отраслям), утвержденного приказом Минпросвещения России от 30.11.2023г. № 908.

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 № 16 от «16» 09 2025 года

Председатель ПЦК: М.В. Махонина М.В. Махонина

РЕКОМЕНДОВАНА

учебно-методическим отделом СГИ МГРИ

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|                                                                          |           |
|--------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>         | <b>4</b>  |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>                 | <b>5</b>  |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>                     | <b>13</b> |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ 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 15.02.03 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт гидравлического и пневматического оборудования (по отраслям).

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08. ПК 1.4.

## 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 01-04<br>ОК 06-08<br>ПК 1.4. | <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>184</b>           |
| <b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>             | <b>184</b>           |
| в том числе:                                              |                      |
| практические занятия                                      | 176                  |
| самостоятельная работа                                    | 2                    |
| <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. Легкая атлетика</b>                                                                    |                                                                                                                                             | <b>34/34</b>                                                                        |                                                                                                |
| <b>Тема 1.1.</b><br>Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                        |                                                                                     | ОК 01-04<br>ОК 06-08<br>ПК 1.4.                                                                |
|                                                                                                     | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                     | <b>8</b>                                                                            |                                                                                                |
|                                                                                                     | Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения |                                                                                     |                                                                                                |
| <b>Тема 1.2.</b><br>Совершенствование техники длительного бега                                      | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                        |                                                                                     |                                                                                                |
|                                                                                                     | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                     | <b>12</b>                                                                           |                                                                                                |
|                                                                                                     | Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции                      |                                                                                     |                                                                                                |
| <b>Тема 1.3.</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 1.4.</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 1.5.</b>                                                                                    | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                        |                                                                                     |                                                                                                |
|                                                                                                     | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                     | <b>6</b>                                                                            |                                                                                                |

|                                                                                    |                                                                                                                                                                                     |              |                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------|
| <b>Тема 1.5.</b><br>Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках             | 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 2. Волейбол</b>                                                          |                                                                                                                                                                                     | <b>42/42</b> |                                 |
| <b>Тема 2.1.</b><br>Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП) | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                |              | ОК 01-04<br>ОК 06-08<br>ПК 1.4. |
|                                                                                    | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                             | <b>4</b>     |                                 |
|                                                                                    | Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП                                                                                                                  |              |                                 |
| <b>Тема 2.2.</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>4</b>     |                                 |
|                                                                                    | Выполнение комплекса упражнений по ОФП                                                                                                                                              |              |                                 |
| <b>Тема 2.3.</b><br>Нижняя прямая и боковая 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 2.4.</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 2.5.</b><br>Тактика игры в защите и нападении                              | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                |              |                                 |
|                                                                                    | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                             | <b>8</b>     |                                 |
|                                                                                    | Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча                                                                                                                            |              |                                 |
| <b>Тема 2.6.</b><br>Основы методики судейства                                      | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                |              | ОК 01-04<br>ОК 06-08<br>ПК 1.4. |
|                                                                                    | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                             | <b>4</b>     |                                 |
|                                                                                    | Отработка навыков судейства в волейболе                                                                                                                                             |              |                                 |
| <b>Тема 2.7.</b><br>Контроль выполнения тестов по волейболу                        | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                |              |                                 |
|                                                                                    | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                             | <b>10</b>    |                                 |
|                                                                                    | Выполнение передачи мяча в парах                                                                                                                                                    | <b>6</b>     |                                 |

|                                                                                                                 |                                                                                                                                                           |              |                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------|
|                                                                                                                 | Игра по упрощённым правилам волейбола                                                                                                                     | 2            |                                 |
|                                                                                                                 | Игра по правилам                                                                                                                                          | 2            |                                 |
| <b>Раздел 3. Баскетбол</b>                                                                                      |                                                                                                                                                           | <b>36/36</b> |                                 |
| <b>Тема 3.1.</b><br>Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП                                        | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                      |              | ОК 01-04<br>ОК 06-08<br>ПК 1.4. |
|                                                                                                                 | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                   | <b>4</b>     |                                 |
|                                                                                                                 | Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног                                                                                            |              |                                 |
| <b>Тема 3.2.</b><br>Передачи мяча. ОФП                                                                          | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                      |              |                                 |
|                                                                                                                 | <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 3.3.</b><br>Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. 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, брюшного пресса                                                                   |              |                                 |
| <b>Тема 3.4.</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 3.5.</b><br>Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                      |              |                                 |
|                                                                                                                 | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                   | <b>8</b>     |                                 |
|                                                                                                                 | Игра по упрощённым правилам баскетбола                                                                                                                    | 4            |                                 |
|                                                                                                                 | Игра по правилам                                                                                                                                          | 4            |                                 |
| <b>Тема 3.6.</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 4. Гимнастика</b>                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>22/22</b> |                                  |
| <b>Тема 4.1.</b><br>Строевые приемы                                                               | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |              | ОК 01- 04<br>ОК 06-08<br>ПК 1.4. |
|                                                                                                   | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>2</b>     |                                  |
|                                                                                                   | Отработка строевых приёмов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |              |                                  |
| <b>Тема 4.2.</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 4.3.</b><br>Упражнения на брусьях (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 4.4.</b><br>Развитие гибкости. Физические упражнения локального воздействия (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. Обучение упражнениям с противодействием партнёра (юноши). 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 4.5.</b><br>Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися                        | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |              | ОК 01-04<br>ОК 06-08<br>ПК 1.4.  |
|                                                                                                   | <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.). 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 5. Настольный теннис (бадминтон)</b>                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>34/34</b>  | ОК 01-04<br>ОК 06-08<br>ПК 1.4. |
| <b>Тема 5.1.</b><br>Игровая стойка, основные удары в настольном теннисе (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 5.2.</b><br>Подачи                                                                       | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |               |                                 |
|                                                                                                  | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>10</b>     |                                 |
|                                                                                                  | Отработка подач                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |               |                                 |
| <b>Тема 5.3.</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 5.4.</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 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>10/8/2</b> |                                 |
| <b>Тема 6.1.</b><br>Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>10</b>     | ОК 01-04<br>ОК 06-08<br>ПК 1.4. |
|                                                                                                  | 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.<br>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.<br>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.<br>Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности.<br>Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП |              |  |
|              | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>8</b>     |  |
|              | Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1            |  |
|              | Формирование профессионально значимых физических качеств                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1            |  |
|              | 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 2 ч.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>2</b>     |  |
| <b>Всего</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>176/2</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     | Матвеев, А. П. Физическая культура: 10—11-е классы: базовый уровень : учебник / А. П. Матвеев, Е. С. Палехова. — 6-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2022. — 158 с. — ISBN 978-5-09-094658-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/334511">https://e.lanbook.com/book/334511</a> (дата обращения: 24.01.2024). |
| 2     | Матвеев, А. П. Физическая культура : 10—11-е классы : базовый уровень : учебник / А. П. Матвеев. — 4-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2022. — 319 с. — ISBN 978-5-09-092097-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/334646">https://e.lanbook.com/book/334646</a> (дата обращения: 24.01.2024).               |
| 3     | Лях, В. И. Физическая культура : 10—11-е классы : базовый уровень : учебник / В. И. Лях. — 11-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2023. — 271 с. — ISBN 978-5-09-103628-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/334643">https://e.lanbook.com/book/334643</a> (дата обращения: 24.01.2024).                      |

б) дополнительная литература:

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

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

| Результаты обучения <sup>1</sup>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Критерии оценки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Методы оценки                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><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</p>                                                                                                                                                          | <p>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</p>                                                                                                                                                          | <p>Устный опрос.<br/>Тестирование.<br/>Результаты выполнения контрольных нормативов</p>                                                                      |
| <p><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</p> | <p>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</p> | <p>Выполнение комплекса упражнений.<br/>Регулирование физической нагрузки.<br/>Владение навыками контроля и оценки.<br/>Подбор средств и методов занятий</p> |

