

Подписано простой электронной подписью
ФИО: Двоеглазов Семен Иванович
Должность: Директор
Дата и время подписания: 11.03.2025 08:36:56
Ключ: 7cd5d096-0c79-4bb9-905c-23851750c808
Документ: 2e13178f-f404-4ac8-907d-cb43483b417f
Имитовставка: 7dfee9ce



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор СГИ МГРИ

_____ С. И. Двоеглазов

« ____ » _____ 20__ г

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по СПО

_____ Е. А. Мищенко

« ____ » _____ 20__ г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

г. Старый Оскол
2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 40.02.02 Юриспруденция, утвержденного приказом Минпросвещения России № 798 от 27.10.2023 г.

Организация-разработчик:

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

Разработчик:

Махонина Марина Викторовна, преподаватель физической культуры СГИ МГРИ.

РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА

на заседании предметно-цикловой комиссии физическая культура и ОБЗР

Протокол № от «___» _____ 2024 года

Председатель ПЦК: _____ М.В. Махонина

РЕКОМЕНДОВАНА

учебно-методическим отделом СГИ МГРИ

«28» февраля 2024 г.

Начальник УМО _____ О.Н. Полянская

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	13

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

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.02 Юриспруденция.

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

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08 ПК 1.2	<u>Уметь:</u> организовывать работу коллектива и команды, взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<u>Знать:</u> психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	124
в т.ч. в форме практической подготовки	124
в том числе:	
теоретические занятия	-
практические занятия	124
Промежуточная аттестация	123 семестр-оценка 4 семестр-зачёт

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч/ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов ¹ , формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Практические основы формирования физической культуры личности		92/92	
Тема 1.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	16	
	Средства, методы, техники и принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей	2	
	Техника безопасности по лёгкой атлетике. Обучение технике низкого, высокого старта. Обучение прыжку в длину с места, с разбега, тройному прыжку	2	
	Обучение технике бега на короткие дистанции. Развитие быстроты. Разучивание специальных упражнений легкоатлетов	2	
	Обучение технике стартового разгона и финиширования. Бег 30, 60, 100 метров	4	
	Скоростно-силовая подготовка. Длительный бег. Развитие выносливости. Кроссовый бег 1000 метров	6	
Тема 1.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08 ПК 1.2
	В том числе практических занятий	8	
	Необходимые меры безопасности и сохранения здоровья. Знакомство с комплексом ГТО и выбор дополнительных видов спорта для сдачи нормативов комплекса ГТО	1	

	Выполнение комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда	2	
	Выполнение комплекса упражнений (вводного, для проведения физкультурной паузы, физкультурной минуты, физкультурного отдыха)	2	
	Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков	2	
	Выбор дополнительных видов спорта для сдачи нормативов комплекса ГТО и сдача нормативов комплекса ГТО в зависимости от возрастных требований и ступени	1	
Тема 1.3. Гимнастика	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	16	
	Техника безопасности на уроке по гимнастике	2	
	Общеразвивающие упражнения	2	
	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	2	
	Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики	2	
	Упражнения для коррекции зрения	2	
	Упражнения для коррекции нарушений осанки	2	
	Выполнение комплекса, состоящего из гимнастических элементов	2	
	Упражнения с обручем, мячом и скакалкой	2	
Тема 1.4. Волейбол	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	18	
	Техника безопасности на уроках по волейболу.	2	
	Обучение верхней, нижней передаче.	2	
	Обучение техническим и тактическим действиям	4	
	Обучение стойке волейболиста, верхней подаче. Обучение нападающему удару	2	
	Обучение блокированию. Двусторонняя игра	4	
	Скоростно-силовая подготовка. Прыжковые упражнения. Подвижные игры с элементами волейбола	4	
Тема 1.5.	Содержание учебного материала		ОК 04

Баскетбол	В том числе практических занятий	18	OK 08
	Техника безопасности на уроке по баскетболу. Правила игры.	2	
	Обучение передвижениям в нападении и защите, техника ведения мяча	2	
	Обучение технике броска мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)	2	
	Прием техники защиты — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание	2	
	Совершенствование тактических и технических действий в игре	2	
	Обучение тактике нападения, тактике защиты	2	
	Игра по правилам	2	
	Эстафеты с баскетбольными мячами	2	
	Совершенствование техники ведения, передачи, ловли, броска мяча	2	
Тема 1.6. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала		OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	8	
	Техника безопасности в тренажерном зале. Ознакомление с тренажерами	2	
	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины	2	
	Комплекс упражнений на тренажерах для развития мышц рук и ног	2	
	Комплекс упражнений на тренажерах для развития мышц спины и брюшного пресса	2	
Раздел 2. Настольный теннис (бадминтон).		32/32	OK 04 OK 08
Тема 2.1. Игровая стойка, основные удары.	Содержание учебного материала		
	В том числе практических занятий	4	
	Игровая стойка, хватка ракетки, основные удары (справа, слева), спец. дыхательные упражнения, комплексы атлетической гимнастики локального воздействия	2	OK 04 OK 08
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики	2	
Тема 2.2. Подачи	Содержание учебного материала		
	В том числе практических занятий	8	

	Отработка подач		
Тема 2.3. Нападающий удар	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	8	
	Отработка атакующих ударов, нападающего удара.		
Тема 2.4. Судейство соревнований бадминтону	по Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08 ПК 1.2.
		В том числе практических занятий	
	Правила соревнований. Техника и тактика игры.	2	
	Практика судейства. Судейство соревнований, знание техники и тактики игры; правила судейства; правила игры, игра по упрощенным правилам, по правилам, одиночные, парные игры	2	
	Игра по упрощенным правилам. Судейство соревнований по бадминтону	2	
	Контроль техники подач, ударов справа, слева	2	
	Контроль техники игры: одиночные, парные игры	2	
	Игра по правилам	2	
Всего		124	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

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

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

а) основная литература:

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

б) дополнительная литература:

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

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p><u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов</p>
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p><u>Уметь:</u> Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>	<p>использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм</p>	<p>Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий. Определение эффективности занятий</p>

