



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

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

Университетский колледж

**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор по учебной работе

А.Т. Мухаметшин

19 января 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Приложение к основной образовательной программе среднего профессионального образования – программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 18.01.02 Лаборант-эколог

Форма обучения – очная

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

## 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины предназначена для изучения дисциплины «Физическая культура» при реализации образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования на основе требований соответствующих федеральных образовательных стандартов среднего общего и среднего профессионального образования с учетом получаемой профессии и специальности среднего профессионального образования (часть 3 статьи 68 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»).

## 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

дисциплина входит в общий гуманитарный и социально - экономический цикл.

## 1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов:**

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

### Уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

### знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

**1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 80 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 40 часов;  
самостоятельной работы обучающегося 40 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>80</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>40</b>
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	40
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>40</b>
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	-
самостоятельная работа (реферат, расчетно-графическая работа, домашняя работа и т.п.).	40
<b>Итоговая аттестация</b>	<i>зачёт</i>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Учебно-методический</b>		<b>5</b>	
<b>Тема 1.1. Методы и способы формирования умений и навыков средствами физической культуры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>5</b>	
	1 Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата; зрения; профессиональных заболеваний. Комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.		2
	<b>Практические занятия:</b>	<b>5</b>	
	1 Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.		
	2 Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.		
	3 Выполнение физических упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.		
	4 Выполнение физических упражнений направленных на профилактику профессиональных заболеваний.		
	5 Выполнение физических упражнений для коррекции зрения.		
	6 Проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.		
	7 Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки.		

	8	Методика проведения самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.		
	9	Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).		
	10	Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.		
	<b>Лабораторная работа:</b> (не предусмотрена)			
	<b>Контрольная работа:</b> (не предусмотрена)			
	<b>Самостоятельная работа:</b>			
		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Составление фрагментов самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.</li> <li>2. Защита реферата о влиянии физических упражнений направленных на профилактику и коррекцию физического здоровья.</li> <li>3. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания.</li> <li>4. Заполнение дневника самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности. за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.</li> <li>5. Расчёт по формулам индивидуального уровня здоровья, составление графика.</li> <li>6. Демонстрация приёмов массажа и самомассажа.</li> </ol>	5	
<b>Раздел 2.</b>			<b>35</b>	
<b>Учебно-тренировочный</b>				
<b>Тема 2.1.</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>		<b>5</b>	
<b>Техника выполнения и методика обучения двигательным действиям на занятиях легкой атлетики.</b>	1	Бег и беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способами: перешагивания. Метание гранаты. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.		2
	<b>Практические занятия:</b>		5	
	1	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.		
	2	Кроссовая подготовка. Бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).		
	3	Техника выполнения и методика обучения высокому и низкому старту.		
	4	Техника выполнения и методика обучения бегу на короткие дистанции: стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег на дистанцию 100 м; 200м; 400м.		
	5	Техника выполнения и методика обучения эстафетному бегу 4×100 м; 4×400 м.		
	6	Техника выполнения и методика обучения прыжку в длину с разбега способом «согнув ноги».		

	7	Техника выполнения и методика обучения прыжку в высоту способом перешагивания.		
	8	Техника выполнения и методика обучения метанию гранаты. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).		
	9	Техника выполнения и методика обучения метания копья.		
	<b>Лабораторная работа:</b> (не предусмотрена)			
	<b>Контрольная работа:</b> (не предусмотрена)			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>			
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проработка обязательной и дополнительной литературы по профилактическим мерам по предупреждению травматизма во время занятий легкой атлетикой.</li> <li>2. Проработка обязательной и дополнительной литературы по технике выполнения и методике обучения высокого и низкого старта; передачи эстафетной палочки; прыжка в длину с места и с разбега способом «согнув ноги»; прыжка в высоту способом перешагивание; метания гранаты.</li> <li>3. Проработка обязательной и дополнительной литературы по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой.</li> <li>4. Проработка обязательной и дополнительной литературы по вопросам коррекции индивидуального физического развития и двигательных возможностей на основе использования упражнений легкой атлетики.</li> <li>5. Проработка обязательной и дополнительной литературы по методике проведения занятий легкой атлетикой.</li> </ol>		5	
<b>Тема 2.2.</b> <b>Техника выполнения и методика обучения двигательным действиям на занятиях по спортивным играм</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>		<b>10</b>	2
	1	Двигательные действия в баскетболе: ловля и передача мяча, ведение, броски мяча, приемы овладения мячом, прием техники защиты. Правила игры. Техника безопасности на занятиях по баскетболу.		
	2	Двигательные действия в волейболе: стойки, перемещения, передача и прием мяча, подача, нападающий удар. Правила игры. Техника безопасности на занятиях по волейболу.		
	<b>Практические занятия:</b>		10	
	1	Баскетбол. Техника безопасности.		
	2	Техника выполнения и методика обучения ловли и передачи мяча на занятиях по баскетболу.		
	3	Техника выполнения и методика обучения передачи мяча на занятиях по баскетболу.		

4	Техника выполнения и методика обучения броску: с места; в движении; прыжком на занятиях по баскетболу.		
5	Техника выполнения и методика обучения приемам овладения мячом: вырывание; выбивание на занятиях по баскетболу.		
6	Техника выполнения и методика обучения приемам защиты: перехват; накрывание на занятиях по баскетболу.		
7	Техника выполнения и методика обучения: передвижения, прыжки, остановки и повороты. Техника броска мяча в корзину.		
8	Техника игры в нападении.		
9	Игра в баскетбол по упрощенным и по правилам игры.		
10	Волейбол. Техника безопасности.		
11	Техника выполнения и методика обучения стойкам и перемещениям на занятиях волейболу.		
12	Техника выполнения и методика обучения приемам и передачам мяча: сверху двумя руками; снизу двумя руками; одной рукой в нападении на занятиях по волейболу.		
13	Техника выполнения и методика обучения подачи мяча: нижняя боковая и нижняя подача свечой.		
14	Техника выполнения и методика обучения подачи мяча: нижняя и верхняя прямая.		
15	Техника выполнения и методика обучения нападающему удару на занятиях по волейболу.		
16	Совершенствование техники подачи мяча.		
17	Игра в волейбол по упрощенным и по правилам игры.		
<b>Лабораторная работа: (не предусмотрена)</b>			
<b>Контрольная работа: (не предусмотрена)</b>			
<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>			<i>10</i>



	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проработка обязательной и дополнительной литературы по профилактическим мерам по предупреждению травматизма во время занятий спортивными играми</li> <li>2. Проработка обязательной и дополнительной литературы по технико-тактическим действиям в игре в баскетбол.</li> <li>3. Проработка обязательной и дополнительной литературы по технико-тактическим действиям в игре в волейбол.</li> <li>4. Изучение литературы по организации и проведения спортивных игр.</li> <li>5. Изучение правил игры в баскетбол.</li> <li>6. Изучение правил игры в волейбол.</li> <li>7. Ознакомиться с жестами судейства игр по баскетболу и волейболу.</li> </ol>		
<b>Тема 2.3.</b> <b>Техника выполнения и методика обучения двигательным действиям на занятиях гимнастики</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>		<b>10</b>
	1	Общеразвивающие упражнения без предмета и с предметами. Упражнения в равновесии. Висы и упоры. Акробатика. Опорный прыжок.	2
	<b>Практические занятия:</b>		10
	1	Техника выполнения и методика обучения общеразвивающим упражнениям: в паре с партнером; с гантелями, с набивными мячами, с мячом, обручем (девушки).	
	2	Методика проведения комплексов упражнений: для профилактики профессиональных заболеваний; для коррекции нарушений осанки; вводной и производственной гимнастики.	
	3	Техника выполнения и методика обучения упражнениям в равновесии на повышенной опоре: равновесия; разновидности шагов и бега; повороты; прыжки; соскок.	
	4	Техника выполнения и методика обучения упражнениям в висах и упорах на параллельных и разновысоких брусьях, перекладине, гимнастической стенке.	
	5	Техника выполнения и методика обучения акробатическим упражнениям: кувырку; стойке на лопатках, руках, голове; мосту; перевороту боком.	
	6	Техника выполнения и методика обучения опорному прыжку через козля и коня.	
	<b>Лабораторная работа: (не предусмотрена)</b>		
<b>Контрольная работа: (не предусмотрена)</b>			
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проработка обязательной и дополнительной литературы по профилактике и предупреждению травматизма во время занятий гимнастикой.</li> <li>2. Подбор специальных физических упражнений при нарушениях осанки, ожирении, плоскостопии.</li> </ol>		<b>10</b>	

	<p>3. Составление комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.</p> <p>4. Проработка обязательной и дополнительной литературы по технике выполнения элементов гимнастики.</p> <p>5. Проработка обязательной и дополнительной литературы по страховке и само страховке при выполнении технических элементов гимнастики.</p> <p>6. Проработка обязательной и дополнительной литературы по приемам самоконтроля при выполнении физических упражнений.</p>		
<p><b>Тема 2.4.</b> <b>Техника выполнения и методика обучения двигательным действиям на занятиях плавания</b></p>	<b>Содержание учебного материала.</b>		<b>10</b>
	1	Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Плавание спортивным способом: кроль на груди; кроль на спине; брасс. Старты. Повороты, ныряние. Доврачебная помощь пострадавшему.	2
	<b>Практические занятия:</b>		10
	1	Техника выполнения и методика обучения специальным подготовительным, общеразвивающим и подводящим упражнениям на суше.	
	2	Техника выполнения и методика обучения плаванию способом кроль на груди: движения рук, ног, туловища; дыхание. Плавание в полной координации. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплавание отрезков 25–100 м на время.	
	3	Техника выполнения и методика обучения плаванию способом кроль на спине: движения рук ног, туловища; дыхание,	
	4	Плавание в полной координации. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплавание отрезков 25–100 м на время.	
	5	Техника выполнения и методика обучения плаванию способом брасс: движения рук, ног, туловища; дыхание. Плавание в полной координации. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплавание отрезков 25–100 м на время.	
	<b>Лабораторная работа: (не предусмотрена)</b>		
	<b>Контрольная работа: (не предусмотрена)</b>		
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>			
<p>1. Проработка обязательной и дополнительной литературы по профилактическим мерам по предупреждению травматизма во время занятий плаванием.</p> <p>2. Проработка обязательной и дополнительной литературы по технике безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах.</p>		<b>10</b>	

	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Проработка обязательной и дополнительной литературы по изучению техники плавания избранным способом.</li> <li>4. Проработка обязательной и дополнительной литературы по самоконтролю при занятиях плаванием.</li> <li>5. Подбор специальных упражнений (плавание) при коррекции осанки.</li> <li>6. Подбор упражнений направленных на коррекцию индивидуального физического развития и двигательных возможностей на основе использования плавания.</li> <li>7. Проработка обязательной и дополнительной литературы по методике проведения занятий плаванием на открытых водоемах.</li> </ol>		
<b>Всего:</b>		<b>80</b>	
<p><b>Самостоятельная работа обучающихся, освобождённых от практических занятий на постоянной основе по медицинским показаниям</b></p> <p>Написание рефератов по каждому разделу программы.</p> <p>Примерные темы рефератов.</p> <p><i>По разделу 1:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.</li> <li>2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической направленности.</li> <li>3. Характеристика психофизиологических состояний человека и использование двигательной активности для их коррекции</li> </ol> <p><i>По разделу 2:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Исторические аспекты изменений правил игры в волейбол (баскетбол).</li> <li>2. История Олимпийского движения: от Древней Греции до современности.</li> <li>3. Виды лыжного спорта, их развитие. Успехи российских спортсменов на международных соревнованиях.</li> <li>4. Анатомия человеческого тела и влияние физической культуры на состояние здоровья.</li> <li>5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности специалиста.</li> </ol>			

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому Обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса:

Спортивный зал.

Оборудование учебного кабинета:

- бревно напольное - 1;
- козел гимнастический – 1;
- перекладина гимнастическая – 1;
- стенка гимнастическая – 1 на 5-6 человек;
- скамейка гимнастическая – 1 на 5-6 человек;
- палка гимнастическая – на каждого студента;
- скакалка – на каждого студента;
- мат гимнастический – 1 на 3-4 человека;
- акробатическая дорожка – 1;
- гимнастический подкидной мостик – 1;
- кегли – 1 на 5-6 человек;
- обруч пластиковый – на каждого студента;
- щит баскетбольный – 2;
- волейбольная стойка – 2;
- сетка волейбольная -1;
- мячи: малый теннисный, баскетбольные, футбольные – 1 на 3-4 человека;
- планка для прыжков в высоту - 1,
- стойка для прыжков в высоту -2;
- рулетка измерительная – 1;
- секундомер -1;
- аптечка -1.

## 3.2. Информационное обеспечение обучения

### Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

а) основная литература:

№ п/п	Источник
1	Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/491233">https://urait.ru/bcode/491233</a>
2	Бегидова, Т.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07862-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/492972">https://urait.ru/bcode/492972</a>

б) дополнительная литература:

№ п/п	Источник
3	Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/489849">https://urait.ru/bcode/489849</a>
4	Рипа, М.Д. Методы лечебной и адаптивной физической культуры: учебное пособие для среднего профессионального образования / М.Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 158 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07858-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/492782">https://urait.ru/bcode/492782</a>

в) периодические издания:

№ п/п	Источник
5	Физическое воспитание и спортивная тренировка: научный журнал/ учредители: Волгоградская государственная академия физической культуры : 2011 —. Выходит 4 раза в год. — ISBN 2311-8776. — Текст: электронный // ЭБС elibrary [сайт]. — URL: <a href="https://elibrary.ru/contents.asp?id=44902134">https://elibrary.ru/contents.asp?id=44902134</a>

### Интернет ресурсы:

1. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) – Российский общеобразовательный портал
2. [www.sportedu.ru/press/](http://www.sportedu.ru/press/) Журнал теория и практика ФК
3. [www.pedlit.ru/](http://www.pedlit.ru/) Педагогическая Библиотека
4. <http://www.1september.ru> Издательский дом "Первое сентября"

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>уметь:</b> Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>Зачетное занятие по овладению техникой движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.</p> <p>Зачетное занятие по овладению техникой спортивных игр.</p> <p>Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта.</p> <p>Выполнять контрольные упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см); подтягивание на перекладине (юноши); поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки); прыжки в длину с места; бег 100 м; бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени); тест Купера — 12-минутное передвижение;</p>
<p><b>знать:</b> О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</p>	<p>Зачет по определению индивидуальной оптимальной нагрузки при занятиях физическими упражнениями, методами и факторами ее регуляции.</p> <p>Защита комплексов физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.</p> <p>Владеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.</p>
<p>Основы здорового образа жизни</p>	<p>Зачетное занятие по определению состояния своего здоровья.</p> <p>Защита конспекта и индивидуального занятия физическими упражнениями направленного на формирование здорового образа жизни.</p> <p>Защита конспекта и проведение комплекса упражнений утренней и производственной гимнастики.</p> <p>Применять на практике приемы массажа и самомассажа.</p>

