

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: ПАНОВ Юрий Петрович
Должность: Ректор
Дата подписания: 31.10.2025 16:56:16
Уникальный программный ключ:
e30ba4f0895d1683ed43800960e77389e6cbff62



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

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

Университетский колледж

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Основная образовательная программа среднего профессионального
образования – программа подготовки квалифицированных рабочих и
служащих по профессии 54.01.02 Ювелир
Форма обучения – очная

Москва
2024 г.

1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

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

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	- 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 специальности	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья; - средства профилактики перенапряжения

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	72
в т.ч. в форме практической подготовки	58
в т. ч.:	
теоретическое обучение	14
практические занятия	58
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация	-

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.
1	2	3
Раздел 1. Лёгкая атлетика		26
Тема 1.1. Введение	Содержание учебного материала	2
	1. Место физической культуры в жизни и деятельности студента, будущего специалиста. Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Социально-биологические основы физической культуры.	2
	В том числе практических и лабораторных занятий	
	Самостоятельная работа обучающихся	
Тема 1.2. Бег на короткие, средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала	14
	В том числе практических и лабораторных занятий	14
	Практическое занятие №1. Воспитание общей выносливости. Специальные беговые упражнения	2
	Практическое занятие №2. Развитие скоростно-силовых качеств. Низкий старт. Бег 100 м.	2
	Практическое занятие №3. Воспитание общей выносливости. Техника бега на средние и длинные дистанции	2
	Практическое занятие №4. Воспитание общей выносливости. Тактика бега на длинные дистанции. Бег 2000-3000 м	2
	Практическое занятие №5. Воспитание скоростной выносливости. Высокий старт. Бег 500-1000 м	2

	Практическое занятие №6. Воспитание общей выносливости. Челночный бег 4х9 м	2
	Практическое занятие №7. Кроссовый бег 2000-3000 м	2
	Самостоятельная работа обучающихся	
Тема 1.3. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала	4
	В том числе практических и лабораторных занятий	4
	Практическое занятие №8. Техника прыжка в длину с места	2
	Практическое занятие №9. Бег 100 м. Прыжок в длину с места	2
	Самостоятельная работа обучающихся	
Тема 1.4. Эстафетный бег	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических и лабораторных занятий	2
	Практическое занятие №10. Изучение передачи эстафетной палочки. Тест Купера	2
	Самостоятельная работа обучающихся	
Тема 1.5. Метание гранаты	Содержание учебного материала	4
	В том числе практических и лабораторных занятий	4
	Практическое занятие №11. Обучение техники метания гранаты	2
	Практическое занятие №12. Сдача норматива в метании гранаты	2
	Самостоятельная работа обучающихся	
Раздел 2. Баскетбол		12
Тема 2.1. Правила игры. Ведение, прием и передача мяча	Содержание учебного материала	6
	1. Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры при проведении игровых видов спорта. Применение рациональных приемов двигательных функций в условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья. Основы профилактики перенапряжения.	2
	В том числе практических и лабораторных занятий	4
	Практическое занятие №13. Совершенствования ведения мяча, передач в движении	2
	Практическое занятие №14. Совершенствование бросков мяча с места и в движении	2

	Самостоятельная работа обучающихся	
Тема 2.2. Техника перемещений, стоек, бросков	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических и лабораторных занятий	2
	Практическое занятие №15. Совершенствование технических приемов в баскетболе. Техника штрафного броска.	2
	Самостоятельная работа обучающихся	
Тема 2.3. Индивидуальная и командная тактика игры	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических и лабораторных занятий	2
	Практическое занятие №16. Индивидуальная и командная тактика игры в защите и нападении.	2
	Самостоятельная работа обучающихся	
Тема 2.4. Судейство	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических и лабораторных занятий	2
	Практическое занятие №17. Учебная игра по упрощённым правилам. Судейство.	2
	Самостоятельная работа обучающихся	
Раздел 3. Волейбол		14
Тема 3.1. Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры	Содержание учебного материала	2
	1. Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры при проведении игровых видов спорта. Применение рациональных приемов двигательных функций в условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья. Основы профилактики перенапряжения.	
	В том числе практических и лабораторных занятий	2
	Практическое занятие №18. Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков. Правила игры. Учебная игра.	2
	Самостоятельная работа обучающихся	
Тема 3.2.	Содержание учебного материала	2

Прием и передачи мяча	В том числе практических и лабораторных занятий	2
	Практическое занятие №19. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху и снизу.	2
	Самостоятельная работа обучающихся	
Тема 3.3. Поддачи мяча	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических и лабораторных занятий	2
	Практическое занятие №20. Совершенствования техники нижней, верхней и боковой поддачи мяча.	2
	Самостоятельная работа обучающихся	
Тема 3.4. Нападающий удар. Блокирование	Содержание учебного материала	4
	В том числе практических и лабораторных занятий	4
	Практическое занятие №21. Совершенствование техники видов нападающего удара.	2
	Практическое занятие №22. Совершенствование техники видов блокирования	2
	Самостоятельная работа обучающихся	
Тема 3.5. Тактика нападения	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических и лабораторных занятий	2
	Практическое занятие №23. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.	2
	Самостоятельная работа обучающихся	
Тема 3.6. Тактика защиты	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических и лабораторных занятий	2
	Практическое занятие №24. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите.	2
	Самостоятельная работа обучающихся	
Раздел 4. ОФП с элементами гимнастики и работы на тренажёрах		18
Тема 4.1.	Содержание учебного материала	4

Упражнения элементами гимнастики в тренажерном зале	с	1. Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры при проведении ОФП. Применение рациональных приемов двигательных функций в условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья. Основы профилактики перенапряжения.	
	в	В том числе практических и лабораторных занятий	4
		Практическое занятие №25. Основы здорового образа и стиля жизни. Правила поведения при работе в тренажёрном зале.	2
		Практическое занятие №26. Общеразвивающие упражнения. Акробатика: кувырки, стойки.	2
		Самостоятельная работа обучающихся	
Тема 4.2. Общая физическая подготовка. Нормативы ГТО		Содержание учебного материала	14
		В том числе практических и лабораторных занятий	14
		Практическое занятие №27. ОФП. Упражнения на снарядах.	5
		Практическое занятие №28. ОФП. Упражнения на тренажерах. Круговая тренировка.	5
		Практическое занятие №29. ОФП. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	2
		Практическое занятие №30. ОФП. Упражнения на снарядах. ГТО. Подготовка и сдача нормативов.	2
		Самостоятельная работа обучающихся	
Промежуточная аттестация			
Всего			72

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, располагающий спортивной инфраструктурой, обеспечивающей проведение всех видов практических занятий, предусмотренных учебным планом;

стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А.Бишаева.- [7-изд.,стер.] - Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 - Текст:непосредственный

2.Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования /Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с.- ISBN 978-5-4468-7250-3

3.2.2. Основные электронные издания

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

2. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

3. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для спо / Л. А.

- Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380> (дата обращения: 22.06.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Мелентьева, Н. Н. Адаптивное физическое воспитание детей с нарушением зрения и слуха / Н. Н. Мелентьева. — 1-е изд. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 128 с. — ISBN 978-5-8114-9721-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/207545> (дата обращения: 22.06.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
 5. Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174986> (дата обращения: 22.06.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
 6. Безбородов, А. А. Практические занятия по волейболу : учебное пособие для спо / А. А. Безбородов. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 92 с. — ISBN 978-5-8114-8344-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/193301> (дата обращения: 22.06.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
 7. Коновалов, В. Л. Баскетбол / В. Л. Коновалов, В. А. Погодин. — 1-е изд. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 84 с. — ISBN 978-5-8114-9723-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/207539> (дата обращения: 22.06.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
 8. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-9763-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/198284> (дата обращения: 22.06.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3.2.3. Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения ¹	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья; - средства профилактики перенапряжения	- демонстрирует системные знания в области основ здорового образа жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии личности человека; - владеет информацией о регулярных физических нагрузках в выбранной специальности и способах профилактики перенапряжения и профзаболеваний	- тестирование для оценки теоретических знаний; - оценка качества знаний при сдаче зачета
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья,	- демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх; - выполняет тактико-технические действия в игре, выполняет требуемые элементы;	- экспертное наблюдение за выполнением двигательных действий на практических занятиях;

достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности	- владеет техниками выполнения двигательных действий; - применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - использует средства профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	- оценка индивидуальных заданий; - оценка результатов выполнения практической работы
--	--	---