



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 «СГ.04 Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 54.01.02 Ювелир.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04; ОК 08.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	Уметь: 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	Знать: 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**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	80
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	76
<b>в т. ч.:</b>	
теоретическое обучение	4
практические занятия	76
<b>Промежуточная аттестация</b>	-

## 1.2. 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, формирование которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ</b>		2/-	
<b>Тема 1.1.</b>  Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	<b>Содержание учебного материала</b>	1	ОК 04 ОК 08
	Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»	1	
	<b>В том числе практических занятий</b>	-	
<b>Тема 1.2.</b>  Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями,	<b>Содержание учебного материала</b>	1	ОК 04 ОК 08
	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля.	1	
	<b>В том числе практических занятий</b>	-	

самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом		-	
<b>Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>50/46</b>	
<b>Тема 2.1.</b>  Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>5</b>	ОК 04 ОК 08
	Средства, методы, техники и принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей	1	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие № 1. Техника безопасности по лёгкой атлетике. Обучение технике низкого, высокого старта. Обучение прыжку в длину с места, с разбега, тройному прыжку	2	
	Практическое занятие № 2. Обучение технике бега на короткие дистанции. Развитие быстроты. Разучивание специальных упражнений легкоатлетов	2	
	Практическое занятие № 3. Обучение технике стартового разгона и финиширования. Бег 30, 60, 100 метров	1	
	Практическое занятие № 4. Скоростно-силовая подготовка. Длительный бег. Развитие выносливости. Кроссовый бег 1000 метров	1	
		-	
<b>Тема 2.2.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	

Профессионально-прикладная физическая подготовка	Практическое занятие № 5. Выполнение комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда	1	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие № 6. Выполнение комплекса упражнений (вводного, для проведения физкультурной паузы, физкультурной минуты, физкультурного отдыха)	1	
	Практическое занятие № 7. Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков	1	
	Практическое занятие № 8. Выбор дополнительных видов спорта для сдачи нормативов комплекса ГТО и сдача нормативов комплекса ГТО в зависимости от возрастных требований и ступени	1	
<b>Тема 2.3.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 04 ОК 08
Гимнастика	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>10</b>	
	Практическое занятие № 9. Техника безопасности на занятии по гимнастике	1	
	Практическое занятие № 10. Общеразвивающие упражнения	2	
	Практическое занятие № 11. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	1	
	Практическое занятие № 12. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики	1	
	Практическое занятие № 13. Упражнения для коррекции зрения	1	
	Практическое занятие № 14. Упражнения для коррекции нарушений осанки	2	
	Практическое занятие № 15. Выполнение комплекса, состоящего из гимнастических элементов	1	

	Практическое занятие № 16. Упражнения с обручем, мячом и скакалкой	1	
		-	
<b>Тема 2.4.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04 ОК 08
Волейбол	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие № 17. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Обучение верхней, нижней передаче. Обучение техническим и тактическим действиям	1	
	Практическое занятие № 18. Обучение стойке волейболиста, верхней подаче. Обучение нападающему удару	1	
	Практическое занятие № 19. Обучение блокированию. Двусторонняя игра	1	
	Практическое занятие № 20. Скоростно-силовая подготовка. Прыжковые упражнения. Подвижные игры с элементами волейбола	1	
		-	
<b>Тема 2.5.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 04 ОК 08
Баскетбол	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	Практическое занятие № 21. Техника безопасности на занятии по баскетболу. Правила игры. Обучение передвижениям в нападении и защите, техника ведения мяча	1	
	Практическое занятие № 22. Обучение технике броска мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)	1	
	Практическое занятие № 23. Прием техники защиты — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание	1	

	Практическое занятие № 24. Совершенствование тактических и технических действий в игре	1	
	Практическое занятие № 25. Обучение тактике нападения, тактике защиты	1	
	Практическое занятие № 26. Игра по правилам	1	
	Практическое занятие № 27. Эстафеты с баскетбольными мячами	1	
	Практическое занятие № 28. Совершенствование техники ведения, передачи, ловли, броска мяча	1	
		-	
<b>Тема 2.6.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
Настольный теннис	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие № 29. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки	1	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие № 30. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра	1	
		-	
<b>Тема 2.7.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
Плавание (при наличии условий)	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие № 31. Техника безопасности на занятиях по плаванию. Оказание первой доврачебной помощи	2	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие № 32. Ознакомление с техникой плавания основными видами плавания: кроль на груди и спине, брасс, прикладные виды	2	
		-	
<b>Тема 2.8.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	



Атлетическая гимнастика	Практическое занятие № 33. Техника безопасности в тренажерном зале. Ознакомление с тренажерами	1	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие № 34. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины	1	
	Практическое занятие № 35. Комплекс упражнений на тренажерах для развития мышц рук и ног	2	
	Практическое занятие № 36. Комплекс упражнений на тренажерах для развития мышц спины и брюшного пресса	2	
		-	
<b>Тема 2.9.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 04 ОК 08
Лыжная подготовка (для южных районов кроссовая подготовка)	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие № 37. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	1	
	Практическое занятие № 38. Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов	2	
	Практическое занятие № 39. Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков	2	
	Практическое занятие № 40. Первая помощь при травмах и обморожениях	1	
		-	
<b>Раздел 3. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика</b>		<b>30/28</b>	ОК 04
<b>Тема.3.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	
	Игровая стойка, хватка ракетки, основные удары (справа, слева),	1	

Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	спец. дыхательные упражнения, комплексы атлетической гимнастики локального воздействия (на всех последующих занятиях)		ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>7</b>	
	Практическое занятие № 41. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики	7	
		-	ОК 04
Тема 3.2. Поддачи	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>10</b>	
	Практическое занятие № 42. Отработка подач	10	
Тема 3.3. Нападающий удар	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>10</b>	
	Практическое занятие № 43. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»	10	
		-	
Тема 3.4. Судейство соревнований по бадминтону	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>7</b>	ОК 04 ОК 08
	Основы методики судейства по избранному виду спорта. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Практика судейства. Судейство соревнований по бадминтону, знание техники и тактики игры; правила судейства; правила игры, игра по упрощенным правилам, по правилам, одиночные, парные игры	1	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие № 44. Игра по упрощенным правилам. Судейство соревнований по бадминтону	2	

	Практическое занятие № 45. Контроль техники подач, ударов справа, слева	1	
	Практическое занятие № 46. Контроль техники игры: одиночные, парные игры	2	
	Практическое занятие № 47. Игра по правилам	1	
		-	
<b>Промежуточная аттестация</b>			
<b>Всего</b>		<b>80</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Кабинет «Спортивный зал», оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.1 примерной образовательной программы по профессии 54.01.02.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

##### **3.2.1. 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].

2. Муллер, А. Б. 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].

##### **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].

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].

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

<b>Результаты обучения</b>	<b>Критерии оценки</b>	<b>Методы оценки</b>
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
Знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и	понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения

<p>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>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>контрольных нормативов</p>
<p>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</p>		
<p>Уметь: 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</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</p>	<p>Выполнение комплекса упражнений. Выполнение контрольных нормативов с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма</p>

тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм	
--	---	--