

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

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	Уметь: использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Знать: 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	80
в т.ч. в форме практической подготовки	76
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	76
Промежуточная аттестация	-

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
1	2	3
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ		
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Содержание учебного материала	1
	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
	В том числе практических занятий	-
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями,	Содержание учебного материала	1
	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля.	1
	В том числе практических занятий	-

самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом		-
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности		
Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	5
	Средства, методы, техники и принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей	1
	В том числе практических занятий	6
	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
		-
Тема 2.2. Профессионально- прикладная	Содержание учебного материала	4
	В том числе практических занятий	4
	Практическое занятие № 5. Выполнение комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда	1

физическая подготовка	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
Тема 2.3. Гимнастика	Содержание учебного материала	10
	В том числе практических занятий	10
	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
		-
Тема 2.4.	Содержание учебного материала	4
	В том числе практических занятий	4

Волейбол	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
		-
Тема 2.5. Баскетбол	Содержание учебного материала	8
	В том числе практических занятий	8
	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
		-
Тема 2.6.	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических занятий	2

Настольный теннис	Практическое занятие № 29. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки	1
	Практическое занятие № 30. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра	1
		-
Тема 2.7. Плавание (при наличии условий)	Содержание учебного материала	4
	В том числе практических занятий	4
	Практическое занятие № 31. Техника безопасности на занятиях по плаванию. Оказание первой доврачебной помощи	2
	Практическое занятие № 32. Ознакомление с техникой плавания основными видами плавания: кроль на груди и спине, брасс, прикладные виды	2
		-
Тема 2.8. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	6
	В том числе практических занятий	6
	Практическое занятие № 33. Техника безопасности в тренажерном зале. Ознакомление с тренажерами	1
	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
		-
Тема 2.9.	Содержание учебного материала	6
	В том числе практических занятий	6
	Практическое занятие № 37. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	1

Лыжная подготовка (для южных районов кроссовая подготовка)	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
		-
Раздел 3. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика		30/28
Тема.3.1.	Содержание учебного материала	8
Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Игровая стойка, хватка ракетки, основные удары (справа, слева), спец. дыхательные упражнения, комплексы атлетической гимнастики локального воздействия (на всех последующих занятиях)	1
	В том числе практических занятий	7
	Практическое занятие № 41. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики	7
		-
Тема 3.2.	Содержание учебного материала	10
Подачи	В том числе практических занятий	10
	Практическое занятие № 42. Отработка подач	10
Тема 3.3.	Содержание учебного материала	10
Нападающий удар	В том числе практических занятий	10
	Практическое занятие № 43. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»	10
		-
Тема 3.4.	Содержание учебного материала	
	Основы методики судейства по избранному виду спорта. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Практика судейства. Судейство соревнований по бадминтону,	

Судейство соревнований по бадминтону	знание техники и тактики игры; правила судейства; правила игры, игра по упрощенным правилам, по правилам, одиночные, парные игры
	В том числе практических занятий
	Практическое занятие № 44. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону
	Практическое занятие № 45. Контроль техники подач, ударов справа, слева
	Практическое занятие № 46. Контроль техники игры: одиночные, парные игры
	Практическое занятие № 47. Игра по правилам
Промежуточная аттестация	
Всего	

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
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

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	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	контрольных нормативов
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
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	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	Выполнение комплекса упражнений. Выполнение контрольных нормативов с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма

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