

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: ПАНОВ Юрий Петрович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 18.09.2024 11:43:00  
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 специалистов среднего звена по специальности 21.02.20 Прикладная геодезия

Форма обучения – очная

Москва  
2023 г.

# 1. Общая характеристика рабочей программы 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 по специальности.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, 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 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.3, ПК 1.5, ПК1.6, ПК 2.1, ПК 2.2, ПК 2.3, ПК3.2, ПК 3.3, ПК 4.1, ПК 4.3, ПК 4.4	- 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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	177
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	162
в т. ч.:	
теоретическое обучение	12
практические занятия	150
Самостоятельная работа	13
<b>Промежуточная аттестация</b>	-

## 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 <sup>1</sup> , формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>		<b>54</b>	
<b>Тема 1.1. Введение</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>30</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	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	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся<sup>2</sup></b>		
<b>Тема 1.2. Бег на короткие, средние и</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>28</b>	ОК 08, ПК 1.3, ПК 1.5, ПК 1.6, ПК 2.1, ПК 2.2, ПК 2.3, ПК 4.1,
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>28</b>	
	Практическое занятие №1. Воспитание общей выносливости. Специальные беговые упражнения	4	

<sup>1</sup> В соответствии с Приложением 3 ПОП .

<sup>2</sup> Если учебным планом предусмотрена самостоятельная работа по данной учебной дисциплине, должна быть указана её примерная тематика, объем нагрузки и результаты на освоение которых она ориентирована (ПК и ОК).

<b>длинные дистанции</b>	Практическое занятие №2. Развитие скоростно-силовых качеств. Низкий старт. Бег 100 м	4	ПК 4.3, ПК 4.4
	Практическое занятие №3. Воспитание общей выносливости. Техника бега на средние и длинные дистанции	4	
	Практическое занятие №4. Воспитание общей выносливости. Тактика бега на длинные дистанции. Бег 2000-3000 м	4	
	Практическое занятие №5. Воспитание скоростной выносливости. Высокий старт. Бег 500-1000 м	4	
	Практическое занятие №6. Воспитание общей выносливости. Челночный бег 10x10 м	4	
	Практическое занятие №7. Кроссовый бег 2000-3000 м	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 1.3. Прыжок в длину с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 08, ПК 1.3, ПК 1.5, ПК 1.6, ПК 2.1, ПК 2.2, ПК 2.3, ПК 4.1, ПК 4.3, ПК 4.4
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>8</b>	
	Практическое занятие №8. Техника прыжка в длину с места	4	
	Практическое занятие №9. Бег 100 м. Прыжок в длину с места	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 1.4. Эстафетный бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие №10. Изучение передачи эстафетной палочки. Тест Купера	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 1.5. Метание гранаты</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	ОК 08, ПК 1.3, ПК 1.5, ПК 1.6, ПК 2.1, ПК 2.2, ПК 2.3, ПК 4.1,
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>12</b>	
	Практическое занятие №11. Обучение техники метания гранаты	4	
	Практическое занятие №12. Сдача норматива в метании гранаты	4	

	Практическое занятие №13. Метание гранаты. Бег 500-1000 м.	4	ПК 4.3, ПК 4.4
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Раздел 2. Баскетбол</b>		<b>40</b>	
<b>Тема 2.1. Правила игры. Ведение, прием и передача мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.3, ПК 1.5, ПК1.6, ПК 2.1, ПК 2.2, ПК 2.3, ПК3.2, ПК 3.3, ПК 4.1, ПК 4.3, ПК 4.4
	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.	4	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>12</b>	
	Практическое занятие №14. Совершенствования ведения мяча, передач в движении	6	
	Практическое занятие №15. Совершенствование бросков мяча с места и в движении	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 2.2. Техника перемещений, стоек, бросков</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК1.3, ПК1.5, ПК1.6, ПК 2.1- ПК 2.3, ПК 3.2, ПК 3.3, ПК4.1, ПК 4.3, ПК 4.4
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие №16. Совершенствование технических приемов в баскетболе. Техника штрафного броска.	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 2.3. Индивидуальная и командная тактика игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.3, ПК 1.5, ПК1.6, ПК 2.1,
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>8</b>	
	Практическое занятие №17. Индивидуальная и командная тактика игры в защите.	4	

	Практическое занятие №18. Индивидуальная и командная тактика игры в нападении.	4	ПК 2.2, ПК 2.3, ПК 3.2, ПК 3.3, ПК 4.1, ПК 4.3, ПК 4.4
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 2.4. Судейство</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>10</b>	
	Практическое занятие №19. Учебная игра по упрощённым правилам. Судейство.	4	ПК1.3, ПК1.5, ПК1.6, ПК 2.1- ПК 2.3, ПК 3.2, ПК 3.3, ПК4.1, ПК 4.3, ПК 4.4
	Практическое занятие №20. Учебная игра. Судейство	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>44</b>	
<b>Тема 3.1. Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	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	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>8</b>	ПК 1.3, ПК 1.5, ПК1.6, ПК 2.1, ПК 2.2, ПК 2.3, ПК3.2, ПК 3.3, ПК 4.1, ПК 4.3, ПК 4.4
	Практическое занятие №21. Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков.	4	
	Практическое занятие №22. Правила игры. Учебная игра.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 3.2.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>8</b>	

<b>Прием и передачи мяча</b>	Практическое занятие №24. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху.	4	ПК 1.3, ПК 1.5, ПК1.6, ПК 2.1, ПК 2.2, ПК 2.3, ПК3.2, ПК 3.3, ПК 4.1, ПК 4.3, ПК 4.4
	Практическое занятие №25. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 3.3. Поддачи мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК1.3, ПК1.5, ПК1.6, ПК 2.1- ПК 2.3, ПК 3.2, ПК 3.3, ПК4.1, ПК 4.3, ПК 4.4
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие №26. Совершенствования техники нижней, верхней и боковой поддачи мяча.	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 3.4. Нападающий удар. Блокирование</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.3, ПК 1.5, ПК1.6, ПК 2.1, ПК 2.2, ПК 2.3, ПК3.2, ПК 3.3, ПК 4.1, ПК 4.3, ПК 4.4
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>8</b>	
	Практическое занятие №27. Совершенствование техники видов нападающего удара.	4	
	Практическое занятие №28. Совершенствование техники видов блокирования	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 3.5. Тактика нападения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК1.3, ПК 1.5, ПК1.6, ПК 2.1- ПК 2.3,
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие №29. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		



			ПК 3.2, ПК 3.3, ПК4.1, ПК 4.3, ПК 4.4
<b>Тема 3.6. Тактика защиты</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие №30. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите.	6	ПК1.3, ПК1.5, ПК1.6, ПК 2.1- ПК 2.3,
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		ПК 3.2, ПК 3.3, ПК4.1, ПК 4.3, ПК 4.4
<b>Раздел 4. ОФП с элементами гимнастики и работы на тренажёрах</b>		<b>36</b>	
<b>Тема 4.1. Упражнения с элементами гимнастики в тренажерном зале</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 08, ПК 1.3, ПК 1.5, ПК 1.6, ПК 2.1, ПК 2.2, ПК 2.3, ПК 4.1, ПК 4.3, ПК 4.4
	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.	4	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие №31. Основы здорового образа и стиля жизни. Правила поведения при работе в тренажёрном зале.	2	
	Практическое занятие №32. Общеразвивающие упражнения. Акробатика: кувырки, стойки.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 4.2.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>28</b>	ОК 08, ПК 1.3,

<b>Общая физическая подготовка. Нормативы ГТО</b>	1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов. Правила поведения при работе в тренажёрном зал.	2	ПК 1.5, ПК 1.6, ПК 2.1, ПК 2.2, ПК 2.3, ПК 4.1, ПК 4.3, ПК 4.4
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>26</b>	
	Практическое занятие №33. ОФП. Упражнения на снарядах.	6	
	Практическое занятие №34. ОФП. Упражнения на тренажерах. Круговая тренировка.	6	
	Практическое занятие №35. ОФП. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	6	
	Практическое занятие №36. ОФП. Упражнения на снарядах. ГТО. Подготовка и сдача нормативов.	8	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
<b>Промежуточная аттестация</b>			
<b>Всего</b>		<b>177</b>	

### **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 <sup>3</sup>	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрирует системные знания в области основ здорового образа жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии личности человека;</li> <li>- владеет информацией о регулярных физических нагрузках в выбранной специальности и способах профилактики</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- тестирование для оценки теоретических знаний;</li> <li>- оценка качества знаний при сдаче зачета</li> </ul>

<sup>3</sup> Личностные результаты обучающихся учитываются в ходе оценки результатов освоения учебной дисциплины.

- средства профилактики перенапряжения	перенапряжения и профзаболеваний	
<p>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх;</li> <li>- выполняет тактико-технические действия в игре, выполняет требуемые элементы;</li> <li>- владеет техниками выполнения двигательных действий;</li> <li>- применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>- использует средства профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- экспертное наблюдение за выполнением двигательных действий на практических занятиях;</li> <li>- оценка индивидуальных заданий;</li> <li>- оценка результатов выполнения практической работы</li> </ul>



