

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
«ЧЕРЕМХОВСКИЙ ГОРНОТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ
ИМ. М.И. ШАДОВА»**

Утверждаю:

Директор ГБПОУ

«ЧГТК им. М.И. Щадова»

_____ Сычев С.Н.

«26» мая 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

социально-гуманитарного цикла

программы подготовки специалистов среднего звена

по специальности

21.02.15. Открытые горные работы

Черемхово, 2025

РАССМОТРЕНА

Рассмотрено на
заседании ЦК
«Общеобразовательных,
экономических и
транспортных дисциплин»
Протокол №6
«04» февраля 2025 г.
Председатель: Кузьмина А.К.

ОДОБРЕНА

Методическим советом
колледжа
Протокол № 4
от «05» февраля 2025 года
Председатель МС: Е.А. Литвинцева

Рабочая программа учебной дисциплины **«Физическая культура»**
разработана в соответствии с ФГОС СПО с учетом примерной программы
учебной дисциплины ***21.02.15. Открытые горные работы***

Разработчик (и): Кузьмина А.К. – преподаватель ГБПОУ СПО ИО «ЧГТК
им. М.И. Щадова».

СОДЕРЖАНИЕ

	СТР.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	14
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ	17

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности **21.02.15. Открытые горные работы**, входящей в укрупненную группу специальностей **21. 00. 00. Прикладная геология, горное дело, нефтегазовое дело и геодезия**.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Учебная дисциплина **физическая культура** входит в **социально-гуманитарный цикл** учебного плана.

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

Базовая часть

В результате освоения дисциплины студент должен **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 специальности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- средства профилактики перенапряжения.

В результате освоения дисциплины студент должен **уметь**:

- организовывать работу коллектива и команды;
- взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности 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 специальности.

Вариативная часть – не предусмотрена

Содержание дисциплины ориентировано на подготовку студентов к освоению профессиональных модулей по специальности **21.02.18 Обогащение полезных ископаемых** и овладению профессиональными компетенциями (ПК):

ПК 3.3. Обеспечивать мотивацию и стимулирование трудовой деятельности персонала.

В процессе освоения дисциплины студент должен овладевать общими компетенциями (ОК):

ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

Объем образовательной программы **178 часов**, в том числе:

- учебных занятий **6 часов**, в том числе на практические (лабораторные) занятия **162 часов**, курсовые работы (проекты) ____ часов;
- самостоятельные работы ____ часов;
- консультация ____ часов;
- промежуточную аттестацию **10 часов**.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы (ВСЕГО)	178
Всего учебных занятий,	168
в том числе:	
теоретическое обучение	
лабораторные занятия	
практические занятия	168
контрольные работы	
курсовая работа (проект)	
Самостоятельные работы	
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	
другие виды самостоятельной работы:	
-	
Промежуточная аттестация : зачет, зачет, зачет, зачет, дифференцированный зачет.	10

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Номер учебного занятия	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Коды компетенций формированию которых способствует элемент программы
2 КУРС					
		Семестр №3	32		
Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ			4		
Тема 1.1. Здоровый образ жизни		Содержание учебного материала	4		ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
	1	Практическое занятие № 1. Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб.	2	2	
	2	Практическое занятие № 2. Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры	2	2	
Раздел 2. Легкая атлетика			36		
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы		Содержание учебного материала	6		ОК 04 ОК 08
	3	Практическое занятие № 3. Биомеханические основы техники бега	2	2	
	4	Практическое занятие № 4. Биомеханические основы техники низкого старта и стартового ускорения	2	2	
	5	Практическое занятие № 5. Бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	2	2	
Тема 2.2. Совершенствование		Содержание учебного материала	6		ОК 04 ОК 08
	6	Практическое занятие № 6. Совершенствование	2	2	

техники длительного бега		техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут			
	7	Практическое занятие № 7. Совершенствование техники бега на средние дистанции	2	2	
	8	Практическое занятие № 8. Совершенствование техники бега на длинные дистанции	2	2	
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега		Содержание учебного материала	6		ОК 04 ОК 08
	9	Практическое занятие № 9. Специальные упражнения прыгуна, ОФП	2	2	
	10	Практическое занятие № 10. Общая физическая подготовка	2	2	
	11	Практическое занятие № 11. Общая физическая подготовка	2	2	
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег		Содержание учебного материала	4		ОК 04 ОК 08
	12	Практическое занятие № 12. Выполнение эстафетного бега 4x100	2	2	
	13	Практическое занятие № 13. Выполнение челночного бега	2	2	
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках		Содержание учебного материала	14		ОК 04 ОК 08
	14	Практическое занятие № 14. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м.	2	2	
	15	Практическое занятие № 15. Выполнение контрольных нормативов в беге 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю)	2	2	
	16	Зачетное занятие	2		
Семестр №4			34		
	17	Практическое занятие № 16. Выполнение контрольных нормативов в беге 2000 м (д), 3000 м (ю)	2	2	
	18	Практическое занятие № 17. Выполнение контрольных нормативов прыжков в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»	2	2	
	19	Практическое занятие № 18. Выполнение контрольных нормативов прыжков в длину с места, с разбега способом	2	2	

		«согнув ноги»			
	20	Практическое занятие № 19. Выполнение контрольных нормативов бег на выносливость	2	2	
Раздел 3. Волейбол			32		
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)		Содержание учебного материала	4		ОК 04 ОК 08
	21	Практическое занятие № 20. Выполнение перемещения по зонам площадки	2	2	
	22	Практическое занятие № 21. Выполнение тестов по ОФП	2	2	
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП		Содержание учебного материала	2		ОК 04 ОК 08
	23	Практическое занятие № 22. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	2	2	
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП		Содержание учебного материала	8		ОК 04 ОК 08
	24	Практическое занятие № 23. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей	2	2	
	25	Практическое занятие № 24. Выполнение упражнений на укрепление мышц плечевого пояса	2	2	
	26	Практическое занятие № 25. Выполнение упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, мышц ног	2	2	
	27	Практическое занятие № 26. Выполнение упражнений на укрепление мышц ног	2	2	
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП		Содержание учебного материала	2		ОК 04 ОК 08
	28	Практическое занятие № 27. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2	2	
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении		Содержание учебного материала	4		ОК 04 ОК 08
	29	Практическое занятие № 28. Отработка тактики игры	2	2	
	30	Практическое занятие № 29. Отработка выполнения приёмов передачи мяча	2	2	
Тема 3.6. Основы		Содержание учебного материала	2		ОК 04

методики судейства	31	Практическое занятие №30. Отработка навыков судейства в волейболе	2	2	ОК 08
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу		Содержание учебного материала	10		ОК 04 ОК 08
	32	Практическое занятие № 31. Выполнение передачи мяча в парах	2	2	
	33	Зачетное занятие	2		
3 КУРС					
Семестр №5			32		
	34	Практическое занятие № 32. Игра по упрощённым правилам волейбола	2	2	
	35	Практическое занятие № 33. Игра по правилам	2	2	
	36	Практическое занятие № 34. Игра по правилам	2	2	
Раздел 4. Баскетбол			46		
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП		Содержание учебного материала	4		
	37	Практическое занятие № 35. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса	2	2	ОК 04 ОК 08
	38	Практическое занятие № 36. Выполнение упражнений для укрепления ног	2	2	
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП		Содержание учебного материала	6		ОК 04 ОК 08
	39	Практическое занятие № 37. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых способностей	2	2	
	40	Практическое занятие № 38. Выполнение упражнений для развития координационных способностей	2	2	
	41	Практическое занятие № 39. Выполнение упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	2	2	
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП		Содержание учебного материала	6		ОК 04 ОК 08
	42	Практическое занятие № 40. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей	2	2	
	43	Практическое занятие № 41. Выполнение упражнений на укрепление мышц плечевого пояса	2	2	

	44	Практическое занятие № 42. Выполнение упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, мышц ног	2	2	
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП		Содержание учебного материала	6		ОК 04 ОК 08
	45	Практическое занятие № 43. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей	2	2	
	46	Практическое занятие № 44. Выполнение упражнений на укрепление мышц плечевого пояса	2	2	
	47	Практическое занятие № 45. Выполнение упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, мышц ног	2	2	
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам		Содержание учебного материала	10		ОК 04 ОК 08
	48	Практическое занятие № 46. Игра по упрощенным правилам баскетбола	2	2	
	49	Зачетное занятие	2	2	
Семестр №6			42		
	50	Практическое занятие № 47. Игра по упрощенным правилам баскетбола	2	2	
	51	Практическое занятие № 48. Игра по правилам			
	52	Практическое занятие № 49. Игра по правилам	2	2	
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе		Содержание учебного материала	14		ОК 04 ОК 08
	53	Практическое занятие № 50. Практика в судействе соревнований по баскетболу	2	2	
	54	Практическое занятие № 51. Практика в судействе соревнований по баскетболу	2	2	
	55	Практическое занятие № 52. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо	2	2	
	56	Практическое занятие № 53. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо	2	2	

	57	Практическое занятие № 54. Выполнение контрольных упражнений: штрафной бросок	2	2	
	58	Практическое занятие № 55. Выполнение контрольных упражнений: штрафной бросок	2	2	
	59	Практическое занятие № 56. Выполнение контрольных упражнений: броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	2	2	
Раздел 5. Лыжная подготовка			16		
Тема.5.1. Способы передвижений на лыжах		Содержание учебного материала	16		ОК 04 ОК 08
	60	Практическое занятие № 57. Совершенствование техники одновременно бесшажного хода»	2	2	
	61	Практическое занятие № 58. «Совершенствование техники одновременно одношажного хода»	2	2	
	62	Практическое занятие № 59. «Совершенствование техники попеременно двухшажного хода»	2	2	
	63	Практическое занятие № 60. «Совершенствование техники подъема в гору способом «елочка»»	2	2	
	64	Практическое занятие № 61. «Совершенствование техники спуска с горы в низкой стойке»	2	2	
	65	Практическое занятие № 62. «Совершенствование техники торможения способом «упором»»	2	2	
	66	Практическое занятие № 63. «Совершенствование техники торможения способом «плугом»»	2	2	
	67	Практическое занятие № 64. «Выполнение контрольного норматива 3000-5000м»	2	2	
Раздел 6. Гимнастика			30		
Тема 6.1. Строевые приемы		Содержание учебного материала	6		
	68	Практическое занятие № 65. Отработка строевых приёмов	2	2	
	69	Практическое занятие № 66. Отработка строевых приёмов	2	2	
	70	Зачетное занятие	2		

4 КУРС					
Семестр №7			38		
		Содержание учебного материала	4		ОК 04 ОК 08
Тема 6.2. Техника акробатических упражнений	71	Практическое занятие №67. Отработка техники акробатических упражнений	2	2	
	72	Практическое занятие № 68. Отработка техники акробатических упражнений	2	2	
		Содержание учебного материала	4		ОК 04 ОК 08
Тема 6.3. Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт	73	Практическое занятие № 69. Разучивание и выполнение упражнений с гирями	2	2	
	74	Практическое занятие № 70. Разучивание и выполнение упражнений с гирями	2	2	
		Содержание учебного материала	2		ОК 04 ОК 08
Тема 6.3. Упражнения на бревне (девушки). ППФП	75	Практическое занятие № 71. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)	2	2	
		Содержание учебного материала	14		ОК 04 ОК 08
Тема 6.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	76	Практическое занятие № 72. Выполнение комплекса ОРУ	2	2	
	77	Практическое занятие № 73. Выполнение комплекса ОРУ	2	2	
	78	Практическое занятие № 74. Контроль комбинации по акробатике	2	2	
	79	Практическое занятие № 75. Контроль комбинации на бревне, брусьях	2	2	
	80	Практическое занятие № 76. Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту	2	2	
	81	Практическое занятие №77. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	2	2	
	82	Практическое занятие №78. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	2	2	
Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			12		

Тема.7.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов		Содержание учебного материала	12		ОК 04 ОК 08
	83	Практическое занятие № 79. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП	2	2	
	84	Практическое занятие № 80. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	2	2	
	85	Практическое занятие № 81. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	2	2	
	86	Практическое занятие № 82. Формирование профессионально значимых физических качеств	2	2	
	87	Практическое занятие № 83. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	2	2	
	88	Практическое занятие № 84. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов	2	2	
	89	Дифференцированный зачет	2		
	Всего		178		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально – техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия Спортивного зала, оснащенный:

- оборудованными раздевалками;
- спортивным оборудованием:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брус, бревно.); маты гимнастические; канат для перетягивания; беговая дорожка;

скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные); гири 16, 24, 32 кг; секундомеры;

весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, мячи волейбольные;

оборудование и инвентарь открытого стадиона широкого профиля: ракетки для бадминтона, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, тумбы «Старт–Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры;

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер.

4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

4.1 Основные печатные и (или) электронные издания:

О-1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/560907> (дата обращения: 11.02.2025).

4.2 Дополнительные печатные и (или) электронные издания (электронные ресурсы):

Д-1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – Изд. 2-е, перераб. М.: Альфа- М: ИНФРА-М, 2009. – 336 с.

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

[illegible]

пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.		
---	--	--

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ
ПРОГРАММУ**

№ изменения, дата внесения, № страницы с изменением	
Было	Стало
 Основание: Подпись лица, внесшего изменения _____	