

**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**

***21.02.18 Обогащение полезных ископаемых***

**Черемхово, 2024**

**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» марта 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 **«21.02.18 Обогащение полезных ископаемых»**

**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 **21.02.18 Обогащение полезных ископаемых**, 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 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>Объем образовательной программы (ВСЕГО)</b>                                          | <b>178</b>  |
| <b>Всего учебных занятий,</b>                                                           | <b>168</b>  |
| в том числе:                                                                            |             |
| теоретическое обучение                                                                  |             |
| лабораторные занятия                                                                    |             |
| практические занятия                                                                    | 168         |
| контрольные работы                                                                      |             |
| курсовая работа (проект)                                                                |             |
| <b>Самостоятельные работы</b>                                                           |             |
| в том числе:                                                                            |             |
| самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)                                  |             |
| другие виды самостоятельной работы:                                                     |             |
| -                                                                                       |             |
| <b>Промежуточная аттестация</b> : зачет, зачет, зачет, зачет, дифференцированный зачет. | <b>10</b>   |

## 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          |                  |                                                                      |
| <b>Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ</b>                                   |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>4</b>    |                  |                                                                      |
| Тема 1.1. Здоровый образ жизни                                                            |                        | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>4</b>    |                  | ОК 04<br>ОК 08<br>ПК 3.3                                             |
|                                                                                           | 1                      | <b>Практическое занятие № 1.</b> 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                      | <b>Практическое занятие № 2.</b> Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры                                                                                                                                                                          | 2           | 2                |                                                                      |
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>                                                          |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>36</b>   |                  |                                                                      |
| Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы |                        | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>6</b>    |                  | ОК 04<br>ОК 08                                                       |
|                                                                                           | 3                      | <b>Практическое занятие № 3.</b> Биомеханические основы техники бега                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2           | 2                |                                                                      |
|                                                                                           | 4                      | <b>Практическое занятие № 4.</b> Биомеханические основы техники низкого старта и стартового ускорения                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2           | 2                |                                                                      |
|                                                                                           | 5                      | <b>Практическое занятие № 5.</b> Бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2           | 2                |                                                                      |
| Тема 2.2. Совершенствование                                                               |                        | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>6</b>    |                  | ОК 04<br>ОК 08                                                       |
|                                                                                           | 6                      | <b>Практическое занятие № 6.</b> Совершенствование                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2           | 2                |                                                                      |

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

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

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

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

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

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

|                                                                                        |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |            |   |                |
|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---|----------------|
| Тема.7.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов |              | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>12</b>  |   | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                        | 83           | <b>Практическое занятие № 79.</b> 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           | <b>Практическое занятие № 80.</b> Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий                                                                                                                                                                  | 2          | 2 |                |
|                                                                                        | 85           | <b>Практическое занятие № 81.</b> Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий                                                                                                                                                                  | 2          | 2 |                |
|                                                                                        | 86           | <b>Практическое занятие № 82.</b> Формирование профессионально значимых физических качеств                                                                                                                                                                                                     | 2          | 2 |                |
|                                                                                        | 87           | <b>Практическое занятие № 83.</b> Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста                                                                                                                                      | 2          | 2 |                |
|                                                                                        | 88           | <b>Практическое занятие № 84.</b> Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов                                                                                                                                                                                                   | 2          | 2 |                |
|                                                                                        | 89           | <b>Дифференцированный зачет</b>                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>2</b>   |   |                |
|                                                                                        | <b>Всего</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>178</b> |   |                |

### **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, брусья, 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**

|                                                                                    |              |
|------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| <b>№ изменения, дата внесения, № страницы с изменением</b>                         |              |
| <b>Было</b>                                                                        | <b>Стало</b> |
| <br><b>Основание:</b><br><br><br><b>Подпись лица, внесшего<br/>изменения</b> _____ |              |