

Министерство образования Республики Тыва  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Тыва  
«Ак-Довуракский горный техникум»

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **СГ. 04 Физическая культура**

по специальности

21.02.18 «Обогащение полезных ископаемых»

Ак-Довурак 2023 г

Рабочая программа профессионального модуля разработана на основе ФГОС по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 21.02.18 «Обогащение полезных ископаемых», утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 5 декабря 2022 № 1065

Утверждаю:  
Директор ГБПОУ РТ  
«Ак-Довуракский горный техникум»  
Б. Т. Кужугет  
«01» 09 2023 г.

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Тыва «Ак-Довуракский горный техникум»

Разработчик:

Лама-Саан Милан Владимирович, преподаватель физической культуры Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Республики Тыва «Ак-Довуракский горный техникум»

Программа по дисциплине «Физическая культура» рассмотрена и одобрена на заседании ПЦК общеобразовательного цикла.

Протокол № 1 от «31» 08 2023 г.  
Председатель ПЦК Олчат-оол С. Б. Олчат-оол

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 21.02.18 Обогащение полезных ископаемых.

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

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08 ПК 3.3	<p>Уметь:</p> <p>организовывать работу коллектива и команды;</p> <p>взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности</p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности</p>	<p>Знать:</p> <p>психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;</p> <p>основы проектной деятельности;</p> <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</p> <p>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</p> <p>средства профилактики перенапряжения</p>

## 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	178
в т.ч. в форме практической подготовки	172
в т. ч.:	
теоретическое обучение	6
практические занятия	172
Самостоятельная работа	
Промежуточная аттестация	Диф. зачет

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК)	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная учебная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов Объем, ак. ч / форме практической подготовки, ак. ч	Коды ПК, ОК
1	2	3 4	4
<b>Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ</b> Тема 1.1. Здоровый образ жизни	<b>Содержание учебного материала</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. Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры	4 2	ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>40</b>	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	<b>Содержание учебного материала</b> <b>В том числе практических занятий</b> Практическое занятие № 1. Биомеханические основы техники бега Практическое занятие № 2. Биомеханические основы техники низкого старта и стартового ускорения Практическое занятие № 3. Бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	6 2 2 2	ОК 04 ОК 08
Тема 2.2.	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04

Совершенствование техники длительного бега	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>10</b>	ОК 08
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Практическое занятие № 4-5. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут	4	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие № 6-7. Совершенствование техники бега на средние дистанции	4	
	Практическое занятие № 8. Совершенствование техники бега на длинные дистанции	2	
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	<b>В том числе практических занятий</b>	4	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие № 9-10 Специальные упражнения прыгуна, ОФП	4	
	Практическое занятие № 11-12 Общая физическая подготовка	4	
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие № 13. Выполнение эстафетного бега 4x100	2	
	Практическое занятие № 14. Выполнение челночного бега	2	
	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>12</b>	
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Практическое занятие № 15. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м	2	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие № 16. Выполнение контрольных нормативов в беге 100 м, 400 м	2	
	Практическое занятие № 17. Выполнение контрольных нормативов в беге 500 м (д), 1000 м (ю)	2	
	Практическое занятие № 18. Выполнение контрольных нормативов в беге 2000 м (д), 3000 м (ю)	2	
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в прыжках	Практическое занятие № 19. Выполнение контрольных нормативов прыжков в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»	2	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие № 20. Выполнение контрольных нормативов бег на	2	

	выносливость		
<b>Раздел 3. Волейбол</b>			<b>36</b>
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения.	<b>Содержание учебного материала</b>		
Общая физическая подготовка (ОФП)	<b>В том числе практических занятий</b>		<b>8</b>
	Практическое занятие № 21-22. Выполнение перемещения по зонам площадки		4
	Практическое занятие № 23-24. Выполнение тестов по ОФП		4
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>В том числе практических занятий</b>		<b>2</b>
	Практическое занятие № 25. Выполнение комплекса упражнений по ОФП		2
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>В том числе практических занятий</b>		<b>10</b>
	Практическое занятие № 26-27. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей		4
	Практическое занятие № 28-29. Выполнение упражнений на укрепление мышц плечевого пояса		4
	Практическое занятие № 30. Выполнение упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, мышц ног		2
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>В том числе практических занятий</b>		<b>2</b>
	Практическое занятие № 31. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног		2
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>В том числе практических занятий</b>		<b>6</b>
	Практическое занятие № 32. Отработка тактики игры		2
	Практическое занятие № 33. Отработка выполнения приёмов передачи мяча		2
	Практическое занятие № 34. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча		2
Тема 3.6. Основы	<b>Содержание учебного материала</b>		
			<b>ОК 04</b>



методики судейства	<b>В том числе практических занятий</b>	2	ОК 08
	Практическое занятие №35. Отработка навыков судейства в волейболе	2	
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	<b>Содержание учебного материала</b>	6	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие № 36. Выполнение передачи мяча в парах	2	
	Практическое занятие № 37. Игра по упрощённым правилам волейбола	2	
	Практическое занятие № 38. Игра по правилам	2	
		<b>36</b>	
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>			
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие № 39. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса	2	
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Практическое занятие № 40. Выполнение упражнений для укрепления ног	2	
	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие № 41. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей	2	
	Практическое занятие № 42. Выполнение упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	2	
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	6	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие № 43. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей	2	
	Практическое занятие № 44. Выполнение упражнений на укрепление мышц плечевого пояса	2	
	Практическое занятие № 45. Выполнение упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, мышц ног	2	
Тема 4.4. Техника штрафных бросков.	<b>Содержание учебного материала</b>	6	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	6	

ОФП	Практическое занятие № 46. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей	2	
	Практическое занятие № 47. Выполнение упражнений на укрепление мышц плечевого пояса	2	
	Практическое занятие № 48. Выполнение упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, мышц ног	2	
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	Практическое занятие № 49. Игра по упрощенным правилам баскетбола	2	
	Практическое занятие № 50. Игра по правилам	2	
	Практическое занятие № 51. Игра по упрощенным правилам баскетбола	2	
	Практическое занятие № 52. Игра по правилам	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	Практическое занятие № 53. Практика в судействе соревнований по баскетболу	2	
	Практическое занятие № 54. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо	2	
	Практическое занятие № 55. Выполнение контрольных упражнений: штрафной бросок	2	
	Практическое занятие № 56. Выполнение контрольных упражнений: броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	2	
		<b>24</b>	
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>			
Тема 5.1. Строевые приемы	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	Практическое занятие № 57. Отработка строевых приёмов	2	
	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
Практическое занятие № 58-59. Отработка техники акробатических упражнений	4		

	Практическое занятие № 60-61. Отработка техники акробатических упражнений	4	
Тема 5.3. Упражнения на брусках (юноши). Гиревой спорт	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
Тема 5.3. Упражнения на бревне (девушки). ППФП	Практическое занятие № 62. Разучивание и выполнение упражнений с гириями	2	
	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие № 63. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)	2	
Тема 5.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	10	
	Практическое занятие № 64. Выполнение комплекса ОРУ	2	
	Практическое занятие № 65. Контроль комбинации по акробатике	2	
	Практическое занятие № 66. Контроль комбинации на бревне, брусьях	2	
	Практическое занятие № 67. Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту	2	
	Практическое занятие № 68. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	2	
	<b>Раздел 6. Лыжная подготовка</b>	<b>26</b>	ОК 04 ОК 08
Тема.6.1. Способы передвижений на лыжах	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>В том числе практических занятий</b>	26	
	Практическое занятие № 69-70. Совершенствование техники одновременно бесшажного хода»	4	
	Практическое занятие № 71-72. «Совершенствование техники одновременно одношажного хода»	4	
	Практическое занятие № 73-74 «Совершенствование техники попеременно двухшажного хода»	4	
	Практическое занятие № 75-76 «Совершенствование техники подъема в гору способом «елочка»»	4	
	Практическое занятие № 77-78 «Совершенствование техники спуска с горы в	4	

низкой стойке» Практическое занятие № 79 «Совершенствование техники торможения способом «упором»» Практическое занятие № 80. «Совершенствование техники торможения способом «плугом»» Практическое занятие № 81. «Выполнение контрольного норматива 3000-5000м»						
			2			
			2			
			2			
			<b>12</b>			
<b>Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ПФП)</b>						
Тема.7.1. Сущность и содержание ПФП в достижении высоких профессиональных результатов	<b>Содержание учебного материала</b>					
	1. Значение психологической 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 ПФП					ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		<b>10</b>			
	Практическое занятие № 82 Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий		2			
	Практическое занятие № 83 Формирование профессионально значимых физических качеств		2			
	Практическое занятие № 84. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста		2			
	Практическое занятие № 85. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов		2			
	Практическое занятие № 86 Специальные упражнения для развития основных мышечных групп		2			
	<b>Промежуточная аттестация</b>					
	<b>Всего</b>					<b>178</b>
					Диф. зачет	

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

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

Спортивный зал, оснащенный в соответствии с п.6.1.2.1 примерной программы по специальности 21.02.18 Обогащение полезных ископаемых.

#### **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 и электронные издания**

5. 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: 01.03.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

6. Орлова Л. Т. Настольный теннис : учебное пособие для СПО / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-7886-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/166937> (дата обращения: 01.12.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

7. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для спо / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156624> (дата обращения: 01.12.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

8. Агеева Г. Ф. Плавание : учебное пособие для СПО / Г. Ф. Агеева, В. И. Величко, И. В. Тихонова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-7223-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/169778> (дата обращения: 01.12.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

### **3.2.2. Дополнительные источники**

1. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 322 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

2. Туревский И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 148 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

3. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 793 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<p>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</p>	<p>обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;                      ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности;                      проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности                      владеет информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>	<p>Устный опрос.                      Тестирование.                      Результаты выполнения контрольных нормативов</p>
<b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		

<p>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</p>	<p>обучающийся 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 специальности; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм</p>	<p>Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий</p>
--	---	--