

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ГЕОДЕЗИИ И КАРТОГРАФИИ»
МОСКОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ ГЕОДЕЗИИ И КАРТОГРАФИИ
(МКГиК)

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКГиК, Т.Г. Зверева
22 января 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности

21.02.14 МАРКШЕЙДЕРСКОЕ ДЕЛО

квалификация: «горный специалист-маркшейдер»

Рассмотрена на заседании Методического совета, протокол № 74 от 22 января 2026 г.

Москва
2026

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины «СГ 04. Физическая культура» является обязательной частью Основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 21.02.14 Маркшейдерское дело, квалификация: «горный специалист-маркшейдер».

Составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 21.02.14 Маркшейдерское дело, утвержденного приказом Минпросвещения России от 14 сентября 2023 г. № 685, Примерной рабочей программой учебной дисциплины «СГ.ХХ. Физическая культура», одобренной на заседании Педагогического совета ФГБОУ ДПО ИРПО протоколом № 19 от 23 июля 2024 г., а также с учетом проекта Примерной основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования (ПООП СПО) по специальности 21.02.14 Маркшейдерское дело, разработанной Государственным бюджетным образовательным учреждением «Кемеровский горнотехнический техникум», 2024 г.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре Основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования: является обязательной частью Социально-гуманитарного цикла в соответствии с ФГОС СПО по специальности 21.02.14 Маркшейдерское дело.

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

В результате освоения дисциплины студент должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.

В результате освоения дисциплины студент должен знать:

- ключевые события, основные даты и исторические этапы развития России до роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

В процессе освоения дисциплины студент должен овладеть общими компетенциями:

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.

В процессе освоения дисциплины студент **должен овладеть профессиональными компетенциями:**

ПК 1.1. Производить полевые топографо-геодезические работы для обеспечения картографирования территории.

ПК 2.1. Создавать геодезические и маркшейдерские сети.

ПК 2.2. Выполнять горно-геометрические, съемочные и разбивочные работы, задания направления проходки горным выработкам, учет объемов горных и строительных работ.

ПК 2.6. Проводить учет полноты и качества извлечения полезного ископаемого, состояния и движения запасов, потерь и разубоживания полезных ископаемых.

ПК 3.2. Проводить контроль за соблюдением проектов горных и строительных работ.

ПК 3.3. Проводить контроль за соблюдением проектов работ по отвалообразованию пустых пород и складированию полезного ископаемого.

ПК 5.1 Выполнять полевые геодезические работы на производственном участке

ПК 5.2 Выполнять топографические съемки различных масштабов.

1.4. Количество часов на освоение учебной дисциплины:

Объем учебной нагрузки – 168 часов, из них

во взаимодействии с преподавателем – 168 часа.

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета – 6 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем учебной нагрузки (всего)*	168
Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем, в т.ч.	168
теоретическое обучение	6
практические занятия	162
Самостоятельная работа обучающихся	0
промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

2.2. Тематический план и содержание дисциплины «СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ		2
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура».</p> <p>Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля</p>	2
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика		12
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы.	<p>Практические занятия</p> <p>1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения. 2. Бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения.</p>	4
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	<p>Практические занятия</p> <p>3. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции</p>	2
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега.	<p>Практические занятия</p> <p>4. Специальные упражнения прыгуна, ОФП</p>	2
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	<p>Практические занятия</p> <p>5. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега</p>	2
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	<p>Практические занятия</p> <p>6. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость</p>	2
Раздел 3. Волейбол		32
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. ОФП.	<p>Практические занятия</p> <p>7. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по общей физической подготовке.</p>	4
Тема 3.2. Приемы и передачи	<p>Практические занятия</p>	4

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах
мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	8. Выполнение комплекса упражнений по общей физической подготовке	
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Практические занятия	4
	9. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Практические занятия	4
	10. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару	
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении.	Практические занятия	4
	11. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча	
Тема 3.6. Основы методики судейства	Практические занятия	4
	12. Отработка навыков судейства в волейболе	
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Практические занятия	8
	13. Выполнение передачи мяча в парах.	
	14. Игра по упрощённым правилам волейбола.	
	15. Игра по правилам.	
Раздел 4. Баскетбол		32
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Практические занятия	4
	16. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Практические занятия	4
	17. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса	
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Практические занятия	4
	18. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса.	
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Практические занятия	4
	19. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по правилам баскетбола.	Практические занятия	8
	20. Игра по упрощённым правилам баскетбола	
	21. Игра по правилам	
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	Практические занятия	8
	22. Практика в судействе соревнований по баскетболу	
	23. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах
Раздел 5. Гимнастика		30
Тема 5.1. Строевые приемы	Практические занятия 24. Отработка строевых приёмов	8
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	Практические занятия 25. Отработка техники акробатических упражнений	8
Тема 5.3. Упражнения на бревне. ППФП	Практические занятия 26. Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок 27. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)	4
Тема 5.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ Практические занятия 28. Выполнение комплекса ОРУ 29. Контроль выполнения комплексов ОРУ. 30. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки. 31. Контроль комбинации на бревне, брусьях. 32. Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП	10
Раздел 6. Бадминтон		24
Тема 6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Практические занятия 33. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	4
Тема 6.2. Подачи. Нападающий удар	Практические занятия 34. Отработка подач 35. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш». 36. Игра по правилам	14
Тема 6.3. Судейство соревнований по бадминтону	Практические занятия 37. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону 38. Контроль техники подач, ударов справа, слева 39. Контроль техники игры: одиночные, парные игры.	6
Раздел 7. Настольный теннис		12
Тема 7.1. Настольный теннис	Практические занятия 40. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра	12

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах
Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		22
Тема.8.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	2
	<p>Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда.</p> <p>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.</p> <p>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.</p> <p>Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности.</p> <p>Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.</p>	
	Практические занятия	20
	41. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.	
	42. Формирование профессионально значимых физических качеств	
	43. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально- прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	
44. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов		
45. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп		
Промежуточная аттестация в форме зачета в 1, 2, 3, 4, 5 семестрах, дифференцированный зачет в 6 семестре.		2
Всего:		168

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению:

- Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, оснащенного
- оборудованными раздевалками;
 - рабочее место преподавателя;
 - комплект учебно-методической документации (учебники и учебные пособия, карточки-задания, комплекты тестовых заданий, методические рекомендации и разработки);
 - спортивное оборудование: гимнастическое оборудование; легкоатлетический инвентарь; оборудование и инвентарь для спортивных игр; лыжный инвентарь.
 - технические средства обучения:
 - компьютер с лицензионным программным обеспечением;
 - многофункциональный принтер;
 - музыкальный центр.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

3.2.1. Основные печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева. – М.: Издательский дом Академия, 2024. – 320 с.

3.2.2. Электронные издания

1. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. – М.: Издательство Юрайт, 2023. – 424 с. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

2. Конеева, Е.В. Физическая культура: учебное пособие для СПО / Е. В. Конеева [и др.]; под ред. Е. В. Конеевой. – М.: Издательство Юрайт, 2024. – 609 с. –Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/545162>

3.2.3. Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И.А. Письменский. – М.: Издательство Юрайт, 2024. – 450 с. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/535163>

2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие для СПО / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. – М.: Издательство Юрайт, 2024. – 129 с. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/544814>

3. Ягодин, В.В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для СПО / В. В. Ягодин. – М.: Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/542058>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических занятий, а также самостоятельного выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p><u>Знать:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; – правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности 	<ul style="list-style-type: none"> – 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 профессии; – проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности. 	<p>Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта</p>
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p><u>Уметь:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – 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. 	<ul style="list-style-type: none"> – использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности. 	<p>Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.</p>

В процессе изучения дисциплины осваиваются общие компетенции: ОК 04, ОК 08.

В процессе освоения дисциплины осваиваются профессиональные компетенции: ПК 1.1, ПК 2.1, ПК 2.2, ПК 2.6, ПК 3.2, ПК 3.3, ПК 5.1, ПК 5.2.

Промежуточная аттестация по дисциплине – дифференцированный зачет.

К промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета допускаются обучающиеся, полностью освоившие все виды работ, предусмотренных рабочей программой по данной дисциплине.

Предметом оценивания являются усвоенные знания и освоенные умения.

При проведении дифференцированного зачета уровень подготовки студента оценивается в баллах: «отлично» (5), «хорошо» (4), «удовлетворительно» (3), «неудовлетворительно» (2).