

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

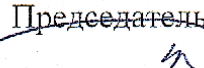
**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

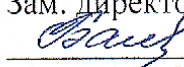
форма обучения очная  
(очная, заочная)


Курс 2,3,4

Семестр 3,4,5,6,7,8

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 21.02.19 Землеустройство среднего профессионального образования, утвержденного Приказом Министерством просвещения Российской Федерации от 18 мая 2022 г. №339 (зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации 21 июня 2022 г., регистрационный № 68941)

Рабочая программа рассмотрена  
на заседании ЦК ОО и ОГСЭ  
Протокол № 9  
от «3» апреля 2023 г.  
Председатель ЦК  
 П.Ю. Денисов

УТВЕРЖДАЮ  
Зам. директора по УМР  
 Т.Б. Балобанова  
«3» апреля 2023 г.

**Рабочую программу разработал:**  
преподаватель высшей квалификационной категории, преподаватель физической культуры  
 С.И. Рожкова

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

# 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 основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 21.02.19 Землеустройство.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии 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 03, ОК 08,	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.

В результате изучения учебной дисциплины создаются условия для формирования общих компетенций (далее – ОК):

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях	
Умения: определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования	Знания: содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	
Умения: 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	Знания: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения

## СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>177</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	12
практические занятия	147
Самостоятельная работа	18
<b>Промежуточная аттестация</b> в форме зачета (3,5,7 семестры); в форме дифференцированного зачёта (4,6,8 семестр)	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, ак. ч / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч	Коды компетенций и личностных результатов, формирование которых способствует элементу программы
1	2	3	4
<b>Введение</b>	<b>Содержание</b>	<b>12</b>	ОК 03, ОК 08, ПК 1.2
	1. Место физической культуры в жизни и деятельности студента, будущего специалиста. Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры.	4	
	2. Социально-биологические основы физической культуры.	4	
	2. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья при выполнении полевых и камеральных геодезических работ.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Основы здорового образа жизни	2	
<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>			
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>			
<b>Тема 1.1.</b> <b>Бег на короткие, средние и длинные дистанции</b>	<b>Содержание</b>	<b>22</b>	ОК 03, ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>22</b>	
	1. Воспитание общей выносливости. Специальные беговые упражнения	2	
	2. Развитие скоростно-силовых качеств. Низкий старт. Бег 100 м	4	
	3. Воспитание общей выносливости. Техника бега на средние и длинные дистанции	4	
	4. Воспитание общей выносливости. Тактика бега на длинные дистанции. Бег 2000-3000 м	4	
	5. Воспитание скоростной выносливости. Высокий старт. Бег 500-1000 м	4	
	6. Воспитание общей выносливости. Челночный бег 10x10 м	4	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Кроссовый бег 2000-3000 м	4		
<b>Тема 1.2.</b> <b>Прыжок в длину с места</b>	<b>Содержание</b>	<b>8</b>	ОК 03, ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>8</b>	
	1. Практическое занятие «Техника прыжка в длину с места»	4	
	2. Бег 100 м. Прыжок в длину с места	4	

<b>Тема 1.3.</b> <b>Эстафетный бег</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>4</b>	
	1. Практическое занятие «Изучение передачи эстафетной палочки. Тест Купера»	4	
<b>Тема 1.4.</b> <b>Метание гранаты</b>	<b>Содержание</b>	<b>10</b>	ОК 03, ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>10</b>	
	1. Практическое занятие «Обучение техники метания гранаты»	4	
	2. Практическое занятие «Сдача норматива в метании гранаты»	2	
	3. Метание гранаты. Бег 500-1000 м.	4	
<b>Раздел 2. Баскетбол</b>			
<b>Тема 2.1.</b> <b>Правила игры.</b> <b>Ведение, прием и передача мяча.</b>	<b>Содержание</b>	<b>8</b>	ОК 03, ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>8</b>	
	1. Практическое занятие «Совершенствования ведения мяча, передач в движении»	4	
	2. Практическое занятие «Совершенствование бросков мяча с места и в движении»	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Правила игры	2	
<b>Тема 2.2.</b> <b>Техника перемещений, стоек, бросков.</b>	<b>Содержание</b>	<b>6</b>	ОК 03, ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>6</b>	
	1. Совершенствование технических приемов в баскетболе. Техника штрафного броска.	6	
<b>Тема 2.3.</b> <b>Индивидуальная и командная тактика игры.</b>	<b>Содержание</b>	<b>8</b>	ОК 03, ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>8</b>	
	1. Индивидуальная и командная тактика игры в защите.	4	
	2. Индивидуальная и командная тактика игры в нападении.	4	
<b>Тема 2.4.</b> <b>Судейство</b>	<b>Содержание</b>	<b>10</b>	ОК 03, ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>10</b>	
	1. Учебная игра по упрощённым правилам. Судейство.	4	
	2. Учебная игра. Судейство	6	
<b>Раздел 3. Волейбол</b>			
<b>Тема 3.1.</b> <b>Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры</b>	<b>Содержание</b>	<b>8</b>	ОК 03, ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>8</b>	
	1. Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков.	4	
	2. Учебная игра.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Правила игры	2	

<b>Тема 3.2.</b> <b>Прием и передачи мяча</b>	<b>Содержание</b>	<b>8</b>	ОК 03, ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>8</b>	
	1. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху.	4	
	2. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу.	4	
<b>Тема 3.3.</b> <b>Подачи мяча</b>	<b>Содержание</b>	<b>8</b>	ОК 03, ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>8</b>	
	1. Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.	8	
<b>Тема 3.4.</b> <b>Нападающий удар.</b> <b>Блокирование</b>	<b>Содержание</b>	<b>10</b>	ОК 03, ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>10</b>	
	1. Совершенствование техники видов нападающего удара.	6	
	2. Совершенствование техники видов блокирования	4	
<b>Тема 3.5.</b> <b>Тактика нападения</b>	<b>Содержание</b>	<b>8</b>	ОК 03, ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>8</b>	
	1. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.	8	
<b>Тема 3.6.</b> <b>Тактика защиты</b>	<b>Содержание</b>	<b>6</b>	ОК 03, ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>6</b>	
	1. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите.	6	
<b>Раздел 4. ОФП с элементами гимнастики и работы на тренажёрах</b>			
<b>Тема 4.1.</b> <b>Упражнения с элементами гимнастики в тренажерном зале</b>	<b>Содержание</b>	<b>8</b>	ОК 03, ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>8</b>	
	1. Общеразвивающие упражнения. Акробатика: кувырки, стойки.	8	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Общеразвивающие упражнения	4	
<b>Тема 4.2.</b> <b>Общая физическая подготовка.</b> <b>Нормативы ГТО</b>	<b>Содержание</b>	<b>15</b>	ОК 03, ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>15</b>	
	1. ОФП. Упражнения на снарядах.	4	
	2. ОФП. Упражнения на тренажерах. Круговая тренировка.	4	
	3. ОФП. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	4	
	4. ОФП. Упражнения на снарядах. ГТО. Подготовка и сдача нормативов.	3	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Техника выполнения нормативов ГТО	4		
<b>Промежуточная аттестация</b>			
<b>Всего:</b>		<b>177</b>	



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, дает возможность приобрести навык самостоятельного решения проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Для позитивного восприятия обучающимися требований преподавателя, привлечения их внимания к обсуждаемой на занятии информации, активизации их познавательной деятельности на учебных занятиях между преподавателем и обучающимися устанавливаются доверительные отношения.

На учебном занятии соблюдаются общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (преподавателем) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

#### 3.1 Материально-техническое обеспечение реализации рабочей программы

Реализация рабочей программы дисциплины обеспечена наличием спортивного зала (площадка для игры в баскетбол, волейбол, канат для лазания на крючках), тренажёрного зала

##### I. Перечень оборудования

- Атлетик-блок 1000;
- Атлетик-блок 2000;
- Атлетик-тяга (тренажер для линии спины "Пулемет");
- Беговая дорожка механическая;
- Вибромассажер SPR-366R;
- Витрина демонстрационная 2200\*400\*110;
- Ворота для мини футбола;
- Вышка судейская универсальная;
- Гимнастическая стенка с турникетом;
- Гриф гнутый, простой, прямой тренировочный;
- Мастер-жим (сгибатель-разгибатель бедра);
- Мячи баскетбольные профессиональные. Molten BGL RFB;
- Мяч "Competition performance"(FIVB)(размер: 5 цвет:Желт-Син-Бел);
- Пирамиды для гантелей, для дисков;
- Помост для спортивных соревнований;
- Сетка для ворот мини-футбол д.2,2 без гасителя (размер: ячейка 100x100 цвет:Бел);
- Сетка для ворот мини-футбол д.2,2 без гасителя (размер: ячейка 100x100 цвет:Бел);
- Скамья для жима с регулируемой спинкой;
- Скамья для жима штанги лёжа(со стойкой);
- Скамья для штанги "HouseFit HG-2093";
- Старт-жим (скамья для жима);
- стойка д/зала Динамо;
- Стойка для приседания со штангой;
- Стол "Олимпик" (с сеткой);
- Стол бильярдный Домашний РП;
- Тренажер для мышц голени(в положении стоя);
- Тренажер для мышц груди"Наutilus";
- Тренажер для мышц ног(жим ногами лежа);
- Тренажер для пресса;
- Тренажер для пресса (римский стул);
- Электронное табло Марафон-Электро
- лабиринт;

- мост разрушенный;
- лестница разрушенная;
- окоп для стрельбы и метания гранат;
- стена с двумя окнами

### **3.2 Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы учебной дисциплины библиотечный фонд имеет основные, электронные образовательные и информационные ресурсы.

#### **3.2.1. Основные печатные издания**

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, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849> (дата обращения: 26.08.2022).

#### **3.2.2. Дополнительные источники**

1. Завьялова, Т. П. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у обучающихся : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Завьялова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 167 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-09176-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472982> (дата обращения: 26.08.2022).

#### **3.2.3 Профессиональные базы данных:**

1. Российская Спортивная Энциклопедия:[сайт].— URL:<http://www.libsport.ru/>(дата обращения: 01.06.2020). - Текст : электронный (дата обращения: 30.03.2023).

#### **3.2.4 Электронные ресурсы:**

1. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» :[сайт]. —URL: <http://www.teoriya.ru/journals/> (дата обращения: 01.06.2020). - Текст : электронный (дата обращения: 30.03.2023).

2. Международный олимпийский комитет:[сайт]. — URL :<http://www.olympic.org/> (дата обращения: 01.06.2020). - Текст : электронный (дата обращения: 30.03.2023).

3. Международный паралимпийский комитет:[сайт].— URL :<http://www.paralympic.org/> (дата обращения: 01.06.2020). - Текст : электронный (дата обращения: 30.03.2023).

4. Международные спортивные федерации:[сайт].— URL:[http://olympic.org/uk/organisation/if/index\\_uk.asp](http://olympic.org/uk/organisation/if/index_uk.asp) (дата обращения: 01.06.2020). - Текст : электронный (дата обращения: 30.03.2023).

5. Российский олимпийский комитет:[сайт].— URL :<http://www.olympic.ru/> (дата обращения: 01.06.2020). - Текст : электронный (дата обращения: 30.03.2023).

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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		

<p>О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека          Основы здорового образа жизни          ОК 03, ОК 08</p>	<p>Демонстрирует системные знания в области основ здорового образа жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии личности человека,          Владеет информацией о регулярных физических нагрузках в выбранной специальности и способах профилактики профзаболеваний</p>	<p>Результаты тестирования          Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины</p>
<p>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</p>		
<p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей          ОК 03, ОК 08</p>	<p>Демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх;          Владеет техниками выполнения двигательных действий;          Выполняет тактико-технические действия в игре;          Применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.</p>	<p>Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины          Сдача норм ГТО</p>