

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ  
Государственное бюджетное образовательное учреждение  
Астраханской области высшего образования  
«Астраханский государственный архитектурно - строительный университет»  
(ГБОУ АО ВО АГАСУ)  
КОЛЛЕДЖ СТРОИТЕЛЬСТВА И ЭКОНОМИКИ АГАСУ



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

СГ. 04 Физическая культура

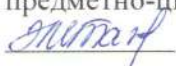
среднего профессионального образования

21.02.19 Землеустройство

Квалификация специалист по землеустройству

Форма обучения очная

2024

ОДОБРЕНО  
предметно-цикловой комиссией  
«Гуманитарные и  
социально-экономические  
дисциплины»  
Протокол № 12  
от «25» апреля 2024г.  
председатель  
предметно-цикловой комиссии  
 Э.М.Тажикова

РЕКОМЕНДОВАНО  
методическим советом  
КСиЭ АГАСУ  
Протокол № 12  
от «25» апреля 2024г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор  
КСиЭ АГАСУ  
  
/С. Н. Коннова/  
«25» апреля 2024г.

Составитель:



/А.С. Гуренко/

Рабочая программа разработана основе ФГОС СПО для специальности  
21.02.19 Землеустройство

Согласовано:

Методист КСиЭ АГАСУ



/О.В. Моргун/

Заведующий библиотекой



/Л.В. Гаврилова/

Заместитель директора по ПР



/Н.Р. Новикова/

Заместитель директора по УР



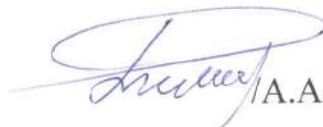
/Е.О. Черемных/

Специалист УМОСПО



/М.Б. Подольская/

Рецензент  
Доцент кафедры ФСЛ  
ГАОУ АО ВО «АГАСУ»



/А.А. Рязанцев/

Принято УМО СПО:  
Начальник УМО СПО



/А.П. Гельван/

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1.	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ...	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	9
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 общего гуманитарного и социально – экономического цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 21.02.19«Землеустройство».

Учебная дисциплина СГ.04 «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 21.02.19 «Землеустройство».

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК04, ОК08.

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.

Дисциплина входит в профессиональный цикл и является общепрофессиональной дисциплиной.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

ОК	Умения	Знания
ОК4. Работать в Коллективе и команде, Эффективно Взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	Применять рациональные Приемы двигательных Функций в профессиональной деятельности.	Средства профилактики перенапряжения.
ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья для достижения жизненных профессиональных целей.	Основы здорового образа жизни, владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-Спортивного комплекса «Готов к Труд и обороне» (ГТО).

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы	164
<b>В том числе:</b>	
Теоретическое обучение	учебным планом не предусмотрены
Практические занятия	160
Самостоятельная работа	4
Промежуточная аттестация	Зачет, дифференцированный зачет

## Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов (общий)	Объем часов (практ.)	Объем часов (самост.)	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<b>Раздел1. Легкая атлетика</b>		<b>44</b>	<b>44</b>		
<b>Тема 1.1.Строевые упражнения.</b>	Классификация строевых упражнений.	4	4		ОК04, ОК08
<b>Тема1.2. Бег с низкого старта на короткие дистанции.</b>	Совершенствование техники бега на короткие дистанции: 30м.,60м.,10х10м.,100м.	12	12		ОК04, ОК08
<b>Тема1.3 Бег с высокого старта на средние дистанции.</b>	Совершенствование техники бега на средние дистанции: 400м.,500м.,1000м.,1500м.	12	12		ОК04, ОК08
<b>Тема1.4. Бег с высокого старта на длинные дистанции.</b>	Совершенствование техники бега на длинные дистанции: 2000м.,3000м.,5000м. Кроссовая подготовка.	12	12		ОК04, ОК08
<b>Тема1.5. Прыжок в длину с места.</b>	Совершенствование техники выполнения прыжка с места толчком с двух ног.	4	4		ОК04, ОК08
<b>Раздел2.Волейбол</b>		<b>50</b>	<b>50</b>		
<b>Тема 2. 1. Стойка и перемещение волейболиста.</b>	Совершенствование стойки в волейболе, и перемещения волейболиста по площадке. Правила игры. Двухсторонняя игра.	10	10		ОК04, ОК08
<b>Тема2.2. Техника приема и</b>	Совершенствование приема, передачи мяча.	16	16		ОК04, ОК08

<b>Передачи мяча.</b>					
<b>Тема2.3. Подача мяча через сетку.</b>	Совершенствование подачи: Нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Двухсторонняя игра.	16	16		OK04, OK08
<b>Тема 2.4. Нападающий удар и его блокировка.</b>	Совершенствование нападающего удара, блокированию нападающего удара, страховке у сетки. Двухсторонняя игра.	8	8		OK04, OK08
<b>Раздел3.Баскетбол</b>		<b>48</b>	<b>48</b>		
<b>Тема 3.1. Стойка и перемещение баскетболиста.</b>	Совершенствование стойки в баскетболе, и перемещения баскетболиста по площадке. Правила игры. Двухсторонняя игра.	6	6		OK04, OK08
<b>Тема3.2 Техника ловли и передачи мяча.</b>	Совершенствование ловли мяча. Передачи мяча (двумя руками от груди, от плеча, из-за головы, с отскоком от пола). Двухсторонняя игра.	8	8		OK04, OK08
<b>Тема3.3 Техника ведения мяча.</b>	Совершенствование ведения мяча (одной рукой, двумя руками). Двухсторонняя игра.	10	10		OK04, OK08
<b>Тема 3.4. Штрафной бросок.</b>	Совершенствование выполнения штрафного броска. Двухсторонняя игра.	12	12		OK04, OK08
<b>Тема3.5 Техника броска с остановкой в два шага.</b>	Совершенствование выполнения броска с остановкой в два шага. Двухсторонняя игра.	12	12		OK04, OK08

<b>Тема 3.6. Тактика игры в защите и нападении.</b>	Совершенствование индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков в обороне и атаке. Двухсторонняя игра.	4	4	-	OK04, OK08
<b>Раздел 4. Гимнастика. ОФП.</b>		<b>22</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	
<b>Тема 4.1. Акробатические элементы.</b>	Совершенствование выполнения стоек и кувырков.	6	6		OK04, OK08
<b>Тема 4.2 Силовые упражнения.</b>	Упражнения на укрепление мышц верхнего плечевого пояса, брюшного пресса, ног(подтягивания, отжимания, упражнения на пресс, приседания, выпады).	8	6	2	OK04, OK08
<b>Тема 4.3 Общая физическая подготовка (ОФП).</b>	Прыжки на скакалке, круговая тренировка, работа на тренажерах	8	6	2	OK04, OK08



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

№п/п	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	Адрес (место положение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
1	<p>Спортивный зал: учебная аудитория для проведения занятий всех видов, в том числе групповых индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1.ТорнеоДартс, дротики, 46см Dart Board. 6 darts p,0;</li><li>2.Бадминтонная ракетка алюмин.;</li><li>3.Баскетбольный мяч,синтет.кожа.12-типанельдизайн.p7Molten;</li><li>Волейбольный мяч,синтет.кожа.машин.шитьер5Molten;</li><li>Гетры</li><li>Гриф1500замок-гайка,хром</li><li>Грифгант.обрезиндиам26(36см)R0234</li><li>8.Диск обрез.диам26(10кг);</li><li>9.Диск обрез. диам 26 (15кг);</li><li>10.Дискобрез.диам26(2,5кг);</li><li>11.Диск обрез.диам26 (5 кг);</li><li>12.Единая гос.сист. предупр. иликв. ЧС/ Граждан. оборона;</li><li>13.Игра"Дартс";</li><li>14.Коврик Турист;</li><li>15.Кольцагимнастические;</li><li>16.Комплект баскетбольный (женский);</li><li>17.Комплект баскетбольный(мужской);</li><li>18.Комплект волейбольный (женский);</li><li>19.Комплект волейбольный (мужской);</li><li>20.Комплект футбольной формы;</li><li>Костюм "Витязь" куртка кор.брюкиКМ Фцифрар48-50/170-176;</li><li>Лампа бильярд. золотая;</li><li>Лопата автомобильная из рельсовой стали с черенком и ручкой;</li><li>Мешок спальный;</li><li>Мяч баскетбольный "SPALDING"NBA;</li><li>26.Мяч баскетбольный Spaiding NBA gold;</li><li>27.Мяч волейбольныйMVP200X;</li></ol>	414056, г.Астрахань, ул.Татищева, 18а, этаж3,помещение№312

<p>28. Мяч для настольного тенниса Torneo;  29. Мяч набивной 2 кг;  30. Нарды большие;  31. Первичные средства пожаротушения;  32. Правила поведения в ЧС техногенного характера (5 плакатов);  33. Ракетка для настольного тенниса Torneo Competition;  34. Сетка баскетбол. TORRES SS110105, ПЭ 6мм вес 100гр, белая;  35. Сетка для настольного тенниса Torneo;  36. Футболка PROF;  кукла зеленая р46;  37. Футболка PROF; кукла зеленая р48;  38. Футболка PROF; кукла зеленая р50;  39. Футболка PROF; кукла зеленая р52;  40. Футболка PROF; мультикам р 44;  41. Футболка PROF;  42. Мультикам р 46-; футболка PROF; мультикам р48;  43. Шарик для настольного тенниса;  Шевронрез Аванпост А.</p>	
--	--

### 3.2. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

#### Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

а) основная учебная литература:

1. Бишаева А.А. Физическая культура ОИЦ «Академия», 2020–320с. ISBN 978-5-4468-2532-5

б) дополнительная учебная литература (в т.ч. словари):

1. Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И.С. Барчукова.— М., 2019.

в) перечень учебно-методического обеспечения:

Учебно-методическое пособие по выполнению практических работ по учебной дисциплине «Физическая культура»

г) Интернет-ресурсы:

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru)(Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru)( Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)(Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru)(сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации(НФП-2009)
  - д) электронно-библиотечные системы:
    1. Электронно-библиотечная система «IPRbooks» ( <http://www.iprbookshop.ru/>)
    2. Образовательно-издательский центр «Академия»(<http://www.academia-moscow.ru/>)

### **3.3. Особенности организации обучения по учебной дисциплине «Физическая культура» для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.**

Для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на основании письменного заявления учебный предмет «Физическая культура» реализуется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

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

<b>Результаты обучения</b>	<b>Критерии оценки</b>	<b>Методы оценки</b>
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен <b>знать</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физического воспитания в обще культурном, социальном и физическом развитии человека</li> <li>- основы здорового образа жизни</li> </ul> <p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен <b>уметь</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> </ul>	<p>Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» включает текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию. Текущий контроль успеваемости осуществляется в форме выполнения практических заданий. В основе текущего контроля используется четырех балльная шкала оценки (отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно)</p>	<p>Сдача нормативов по физической подготовке.</p>

