

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

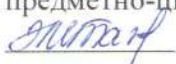
среднего профессионального образования

21.02.19 Землеустройство

Квалификация специалист по землеустройству

Форма обучения заочная

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



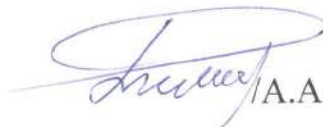
/Е.О. Черемных/

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, ОК 08.

## 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

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 и достижения жизненных и 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).

#### **1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины**

Объем ОП 164 часов,  
в том числе: с преподавателем учебным планом не предусмотрено;  
самостоятельной работы обучающегося 124 часа

#### **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

##### **Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы</b>	<b>164</b>
<b>В том числе:</b>	
Теоретическое обучение	учебным планом не предусмотрены
Практические занятия	<b>40</b>
Самостоятельная работа	<b>124</b>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>Зачет, дифференцированный зачет</b>

## 2.1. Тематический план и содержание учебной дисциплины

5.

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>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>50</b>	<b>10</b>	<b>40</b>	
<b>Тема 1.1. Теоретические Сведения.</b>	Легкая атлетика в системе физического воспитания России. Классификация видов легкой атлетики. Оздоровительное, прикладное и оборонное значение легкой атлетики.		<b>2</b>		ОК 04, ОК 08
<b>Тема 1.2. Строевые упражнения.</b>	Классификация строевых упражнений.			4	ОК 04, ОК 08
<b>Тема 1.3. Бег с низкого старта на короткие дистанции.</b>	Совершенствование техники бега на короткие дистанции: 30 м., 60 м., 10х10 м., 100 м.		2	12	ОК 04, ОК 08
<b>Тема 1.4. Бег с высокого старта на средние дистанции.</b>	Совершенствование техники бега на средние дистанции: 400 м., 500 м., 1000 м., 1500 м.		2	10	ОК 04, ОК 08
<b>Тема 1.5. Бег с высокого старта на длинные дистанции.</b>	Совершенствование техники бега на длинные дистанции: 2000 м., 3000 м., 5000 м. Кроссовая подготовка.		2	10	ОК 04, ОК 08
<b>Тема 1.6. Прыжок в длину с</b>	Совершенствование техники выполнения прыжка с места толчком с двух ног.		2	4	ОК 04, ОК 08

<b>места.</b>					
<b>Раздел 2. Волейбол</b>		<b>42</b>	<b>12</b>	<b>30</b>	
<b>Тема 2.1. Теоретические сведения.</b>	Волейбол в системе физического воспитания. Виды волейбола. Волейбол как средство совершенствования общей физической подготовки, активного отдыха. Методические основы самостоятельных занятий волейболом.				ОК 04, ОК 08
<b>Тема 2. 2. Стойка и перемещение волейболиста.</b>	Совершенствование стойки в волейболе, и перемещения волейболиста по площадке. Правила игры. Двухсторонняя игра.		2	6	ОК 04, ОК 08
<b>Тема 2.3. Техника приема и передачи мяча.</b>	Совершенствование приема, передачи мяча.		4	10	ОК 04, ОК 08
<b>Тема 2.4. Подача мяча через сетку.</b>	Совершенствование подачи: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Двухсторонняя игра.		4	10	ОК 04, ОК 08
<b>Тема 2.5. Нападающий удар и его блокировка.</b>	Совершенствование нападающего удара, блокированию нападающего удара, страховке у сетки. Двухсторонняя игра.		2	4	ОК 04, ОК 08
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>50</b>	<b>10</b>	<b>40</b>	
<b>Тема 3.1. Теоретические сведения</b>	Баскетбол в системе физического воспитания. Разновидности игры в баскетбол. Спортивные игры как средство совершенствования общей физической подготовки, активного отдыха. Методические основы самостоятельных занятий баскетболом.				
<b>Тема 3.2. Стойка и перемещение баскетболиста</b>	Совершенствование стойки в баскетболе, и перемещения баскетболиста по площадке. Правила игры. Двухсторонняя игра.		2	6	ОК 04, ОК 08

<b>а.</b>					
<b>Тема 3.3. 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.		2	8	ОК 04, ОК 08
<b>Тема 3.4. Техника ведения мяча.</b>	Совершенствование ведения мяча (одной рукой, двумя руками). Двухсторонняя игра.		2	6	ОК 04, ОК 08
<b>Тема 3.5. Штрафной бросок.</b>	Совершенствование выполнения штрафного броска. Двухсторонняя игра.		2	6	ОК 04, ОК 08
<b>Тема 3.6. Техника броска с остановкой в два шага.</b>	Совершенствование выполнения броска с остановкой в два шага. Двухсторонняя игра.		2	6	ОК 04, ОК 08
<b>Тема 3.7. 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.			8	ОК 04, ОК 08
<b>Раздел 4. Гимнастика. ОФП.</b>		<b>22</b>	<b>8</b>	<b>14</b>	
<b>Тема 4.1. Теоретическ ие Сведения.</b>	Особенности личной гигиены и предупреждение травм. Задача и характеристика общеразвивающих упражнений. Значение формирования правильной осанки.				ОК 04, ОК 08
<b>Тема 4.2. Акробатичес кие элементы.</b>	Совершенствование выполнения стоек и кувырков.		2	4	ОК 04, ОК 08



<b>Тема 4.3. Силовые упражнения.</b>	Упражнения на укрепление мышц верхнего плечевого пояса, брюшного пресса, ног( подтягивания, отжимания, упражнения на пресс, приседания, выпады).		2	4	ОК 04, ОК 08
<b>Тема 4.4. Общая физическая подготовка (ОФП).</b>	Прыжки на скакалке, круговая тренировка, работа на тренажерах		4	6	ОК 04, ОК 08

## 1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 3.1 Требование к 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 пособия 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 и 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-типа нель дизайн.p7Molten;</li> <li>4.Волейбольный мяч,синтет.кожа.машин.шитьер 5Molten;</li> <li>6.Гетры</li> <li>7.Гриф1500замок-гайка,хром</li> <li>8.Грифгант.обрезиндиам26(36см)R02348.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.Кольца гимнастические;</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>21.Костюм "Витязь"куртка кор.брюкиКМ Фцифра p48-50/170-176;</li> <li>22.Лампа бильярд.золотая;</li> <li>23.Лопата автомобильная из рельсовой стали с черенками Уручкой;</li> <li>24.Мешок спальный;</li> <li>25.Мяч баскетбольный "SPALDING"NBA;</li> <li>26.Мяч баскетбольный Spalding NBA gold;</li> <li>27.Мяч волейбольный MVP200X;</li> </ol>	<p>414056, г.Астрахань, ул.Татищева, 18а,этаж3,помещение№312</p>

<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 (5плакатов);  33.Ракетка для настольного тенниса TorneoComperatition;  34.Сетка баскетбол. TORRES SS110105, ПЭ 6мм вес100гр, 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 р 48;  43.Шарик для настольного тенниса; ШевронрезАванпостА.</p>	
---	--

### 3.2 Рекомендуемая литература

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 общекультурном, 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 четырехбалльная шкала оценки (отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно)</p>	<p>Сдача нормативов по физической подготовке.</p>

2.