

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



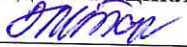
**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальности  
среднего профессионального образования

21.02.20 Прикладная геодезия


Квалификация-специалист по геодезии

ОДОБРЕНО  
предметно-цикловой комиссией  
«Гуманитарные и  
социально-экономические  
дисциплины»  
Протокол № 10  
от «18» апреля 2025г.  
председатель  
предметно-цикловой комиссии  
 Э.М.Тажикова

РЕКОМЕНДОВАНО  
методическим советом  
КСиЭ АГАСУ  
Протокол № 10  
от «18» апреля 2025г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор  
КСиЭ АГАСУ  
  
/С. Н. Коннова/  
«18» апреля 2025г.






Составитель

 /Р.Н. Бекбулатов/


Рабочая программа разработана на основе ФГОС СПО для специальности  
21.02.20 Прикладная геодезия

Согласовано:

Методист КСиЭ АГАСУ  
Заведующий библиотекой  
Заместитель директора по ПР  
Заместитель директора по УР  
Специалист ООСиМ СПО

 /Д.С. Захарова/  
 /Л.С.Гаврилова/  
 /Н.Р.Новикова/  
 /Е.О.Черемных/  
 /М.Б.Подольская/

Рецензент:

Заведующая кафедрой образовательных технологий  
физической культуры и спорта  
КПН ФГБОУ ВО «АГУ им. В.Н. Татищева»  
 /Н.В. Ермолина/

Принято ООСиМ СПО:  
Начальник ООСиМ СПО



/А.П.Гельван/

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ 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 «Физическая культура» является частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 21.02.20 Прикладная геодезия.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована при разработке программ дополнительного образования (повышения квалификации и переподготовки) работников в области строительства.

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

Дисциплина входит в социально-гуманитарный цикл и является социально-гуманитарной дисциплиной

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся 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 специальности

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья;
- средства профилактики перенапряжения.

В процессе освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы общие компетенции (ОК):

ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности

применительно к различным контекстам;

ОК 4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

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

Объём СГ 174 часа

в том числе:

Практические занятия 174 часа

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

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объём часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	174
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	174
в том числе:	
лабораторные занятия	Учебным планом не предусмотрено
практические занятия	174
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	Учебным планом не предусмотрено
в том числе:	
- завершение и оформление отчётов по лабораторным и практическим работам; - решение задач по теме; - подготовка и оформление рефератов.	
<b>Итоговый контроль предусмотрен в форме дифференцированного зачета по завершению курса</b>	

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>		<b>54</b>	
<b>Тема 1.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>28</b>	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>28</b>	
	Практическое занятие №1. Воспитание общей выносливости. Специальные беговые упражнения	4	
	Практическое занятие №2. Развитие скоростно-силовых качеств. Низкий старт. Бег 100 м	4	
	Практическое занятие №3. Воспитание общей выносливости. Техника бега на средние и длинные дистанции	4	
	Практическое занятие №4. Воспитание общей выносливости. Тактика бега на длинные дистанции. Бег 2000-3000 м	4	
	Практическое занятие №5. Воспитание скоростной выносливости. Высокий старт. Бег 500-1000 м	4	
	Практическое занятие №6. Воспитание общей выносливости. Челночный бег 10x10 м	4	
	Практическое занятие №7. Кроссовый бег 2000-3000 м	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>-</b>	
<b>Тема 1.2. Прыжок в длину с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>8</b>	
	Практическое занятие №8. Техника прыжка в длину с места	4	
	Практическое занятие №9. Бег 100 м. Прыжок в длину с места	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 1.3. Эстафетный бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие №10. Изучение передачи эстафетной палочки. Тест Купера	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 1.4. Метание гранаты</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>12</b>	
	Практическое занятие №11. Обучение техники метания гранаты	4	

	Практическое занятие №12. Сдача норматива в метании гранаты	4	
	Практическое занятие №13. Метание гранаты. Бег 500-1000 м.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Раздел 2. Баскетбол</b>		<b>40</b>	
<b>Тема 2.1. Правила игры. Ведение, прием и передача мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>	
	1. Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры при проведении игровых видов спорта. Применение рациональных приемов двигательных функций в условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья. Основы профилактики перенапряжения.	4	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>12</b>	
	Практическое занятие №14. Совершенствования ведения мяча, передач в движении	6	
	Практическое занятие №15. Совершенствование бросков мяча с места и в движении	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 2.2. Техника перемещений, стоек, бросков</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие №16. Совершенствование технических приемов в баскетболе. Техника штрафного броска.	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 2.3. Индивидуальная и командная тактика игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>8</b>	
	Практическое занятие №17. Индивидуальная и командная тактика игры в защите.	4	
	Практическое занятие №18. Индивидуальная и командная тактика игры в нападении.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 2.4. Судейство</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>10</b>	
	Практическое занятие №19. Учебная игра по упрощённым правилам. Судейство.	4	
	Практическое занятие №20. Учебная игра. Судейство	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>44</b>	

<b>Тема 3.1. Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	
	1. Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры при проведении игровых видов спорта. Применение рациональных приемов двигательных функций в условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья. Основы профилактики перенапряжения.	2	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	8	
	Практическое занятие №21. Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков.	4	
	Практическое занятие №22. Правила игры. Учебная игра.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 3.2. Прием и передачи мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	8	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	8	
	Практическое занятие №24. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху.	4	
	Практическое занятие №25. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 3.3. Подачи мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	6	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	6	
	Практическое занятие №26. Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 3.4. Нападающий удар. Блокирование</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	8	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	8	
	Практическое занятие №27. Совершенствование техники видов нападающего удара.	4	
	Практическое занятие №28. Совершенствование техники видов блокирования	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 3.5. Тактика нападения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	6	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	6	
	Практическое занятие №29. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.	6	



	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 3.6. Тактика защиты</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие №30. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите.	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Раздел 4. ОФП с элементами гимнастики и работы на тренажёрах</b>		<b>36</b>	
<b>Тема 4.1. Упражнения с элементами гимнастики в тренажерном зале</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	
	1. Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры при проведении ОФП. Применение рациональных приемов двигательных функций в условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья. Основы профилактики перенапряжения.	4	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие №31. Основы здорового образа и стиля жизни. Правила поведения при работе в тренажёрном зале.	2	
	Практическое занятие №32. Общеразвивающие упражнения. Акробатика: кувырки, стойки.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 4.2. Общая физическая подготовка. Нормативы ГТО</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>28</b>	
	1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов. Правила поведения при работе в тренажёрном зал.	2	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>26</b>	
	Практическое занятие №33. ОФП. Упражнения на снарядах.	6	
	Практическое занятие №34. ОФП. Упражнения на тренажерах. Круговая тренировка.	6	
	Практическое занятие №35. ОФП. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	6	
	Практическое занятие №36. ОФП. Упражнения на снарядах. ГТО. Подготовка и сдача нормативов.	8	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Промежуточная аттестация</b>			
<b>Всего</b>		<b>174</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса

№ п/п	Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1.	Спортивный зал, располагающий спортивной инфраструктурой, обеспечивающей проведение всех видов практических занятий, предусмотренных учебным планом  414056, Астраханская область, городской округ город Астрахань, г. Астрахань, ул. Татищева, строение 18а/1, 525,1 кв.м., 2 этаж, помещение № 7	1. Комплект учебной мебели 2. Доска шахматная демонстрационная (90*90 см) - 10 шт. 3. Комплект для настольного тенниса (стол, сетка, ракетки, шарики) – 2 шт. 4. Гимнастическая скамейка - 4 шт. 5. Лавочки гимнастические - 10 шт. 6. Маты - 8 шт. 7. Стенка гимнастическая - 5 шт. 8. Скакалка гимнастическая - 20 шт.
2.	Помещение для самостоятельной и воспитательной работы:  414056, Астраханская область, городской округ город Астрахань, г. Астрахань, ул. Татищева, строение 18а/1, 221,1 кв.м., 2 этаж, помещение № 7	1. Комплект учебной мебели на 50 чел. 2. Комплект учебно-наглядных пособий 3. Компьютеры - 8 шт. 4. Стационарный мультимедийный комплект (проектор, экран) 5. Доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

#### 3.2 Рекомендуемая литература

##### *а) основная учебная литература:*

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А.Бишаева.- [7-еизд.,стер.]- Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.

##### *б) дополнительная учебная литература:*

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с.

##### *в) перечень учебно-методического обеспечения:*

3. Бекбулатов Р.Н. УМП «Физическая культура» для практических занятий. Астрахань. КСиЭ АГАСУ.2025 г. –131с.

##### *г) интернет-ресурсы:*

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта

Российской Федерации).

5. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

6. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

7. [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 /](http://www.academia-moscow.ru/))

***3.3 Особенности организации обучения 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.

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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	

ОК1, ОК4, ОК8; У-1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Оценка выполнения практических работ
ОК1, ОК4, ОК8; У-2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	Оценка выполнения практических работ
ОК1, ОК4, ОК8; У-3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности	Оценка выполнения практических работ
<b>Знания:</b>	
ОК1, ОК4, ОК8; З-1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Оценка выполнения практических работ
ОК1, ОК4, ОК8; З-2 основы здорового образа жизни;	Оценка выполнения практических работ
ОК1, ОК4, ОК8; З-3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья;	Оценка выполнения практических работ
ОК1, ОК4, ОК8; З-4 средства профилактики перенапряжения.	Оценка выполнения практических работ