

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Самарский государственный аграрный университет»

УТВЕРЖДАЮ

Врио проректора по учебной,  
воспитательной работе  
и молодежной политике  
доцент Ю.З. Кирова



«19» мая 2022 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### Физическая культура

Специальность:	21.02.04 «Землеустройство»
Уровень подготовки:	базовый
Квалификация:	техник землеустроитель
Формы обучения:	очная

Кинель 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	10

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1 Области применения рабочей программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 21.02.04 Землеустройство

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу СПО в пределах освоения ППССЗ на базе основного общего образования.

Программа разработана на основе требований ФГОС СПО, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования.

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

Учебная дисциплина является базовой дисциплиной среднего (полного) общего образования (БД.05) по специальности 21.02.04 Землеустройство.

## 1.3. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины

Целью общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» является формирование личности, наличие которой обеспечивает готовность социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое совершенствование.

### Планируемые результаты освоения дисциплины

Умения	Знания
<ul style="list-style-type: none"><li>- уметь использовать разнообразные виды физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и досуга;</li><li>- уметь использовать основные способы самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности;</li><li>- уметь использовать физические упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li><li>- уметь использовать основы техноло-</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;</li><li>- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.</li><li>- знать особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;</li><li>- знать особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффектив-</li></ul>

<p>гий современных оздоровительных систем физического воспитания, использовать их в целях укрепления и длительного сохранения здоровья, предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, и раннего старения;</p>	<p>ность. - знать правила личной гигиены и закаливания организма.</p>
---	---

Освоение содержания учебной дисциплины обеспечивает достижение следующих результатов:

**личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

**метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

**предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной нагрузки	Объем в часах
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>192</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>116</b>
в том числе:	
лекции	
практические занятия	116
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>76</b>
в том числе:	
индивидуальное задание (доклад, решение практических задач)	
внеаудиторная самостоятельная работа (реферат, практические задания)	76
<b>Консультации</b>	
<b>Промежуточная аттестация: 2 семестр – дифференцированный зачет</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины БД.05 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1 семестр			
<b>Раздел 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>		<b>18</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b>		
1	Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Бег 100 м, эстафетный бег 4×400 м, бег по прямой с различной скоростью. Челночный бег. Много-скоки. Кроссовая подготовка: равномерный бег по дистанции 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	6	репродуктивный
2	Прыжки в длину и высоту с разбега. Метание гранат весом 500 г (девушки) и 700г (юноши).	6	
3	Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий, кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	6	
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>		<b>10</b>	репродуктивный
	<b>Содержание учебного материала</b>		
	- техника безопасности во время занятий; комплекс обще-развивающих упражнений;	2	
	- строевые упражнения, построения и перестроения;	2	
	- стока на лопатках, стойка на голове;	2	
	- преодоление препятствий прыжком; передвижения (фигурная маршировка);	2	
	-сгибание и разгибание рук в упоре лежа; подъём туловища (перекладина).	2	
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>			
<b>Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>18</b>	репродуктивный
	- правила игры. Техника передвижения: стойки и перемещения;	6	
	- техника ведения мячом: подача сверху-снизу, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед с последующим скольжением на груди и животе; подача мяча двумя руками сверху; нападающий удар; блокирование. Техника нападения и защиты.	6	
	- технические приемы и командно-тактические действия. Правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.	6	
Промежуточная аттестация		-	
Итого в семестре		<b>56</b>	
2 семестр			
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>			

<b>Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>24</b>	репродуктивный
	- правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам;	6	
	- техника владения мячом: ловля и передача; техника ведения мяча, техника бросков мяча в корзину (с места, в движении, в прыжке);	6	
	- техника овладение мячом: вырывание, выбивание, перехват, накрывание и защита. Тактика нападения и защита;	6	
	- технические приемы и командно-тактические действия; - Правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.	6	
<b>Ручной мяч</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	репродуктивный
	- теоретические сведения. Правила игры и соревнований;	2	
	- ловля мяча двумя руками на месте и в движении, передачи мяча одной рукой на короткое, среднее и длинное расстояния от плеча, сбоку, снизу и над головой;	2	
	- ведение мяча в сочетании с обводкой противника, передачами и бросками по воротам; ловля и передача мяча при встречном движении;	2	
	-ведение мяча с изменением скорости передвижения; отвлекающие индивидуальные действия в нападении; штрафной бросок;	2	
	-игра вратаря: отбивание и ловля мяча; передачи и ловля мяча в тройках, с отскоком от пола. Бросок из опорного положения;	2	
	-защитные действия игрока;		
	-штрафной 7-метровый бросок; согласованные действия вратаря, защитников и нападающих. Двухсторонняя игра.	2	
<b>Футбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	репродуктивный
	- техника передвижений, остановок, поворотов, стоек; удары по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника;	2	
	- остановки мяча ногой, грудью; ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;	2	
	-комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом; действия против игрока без мяча и с мячом;	2	
	-индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите; игра по упрощенным правилам ( судейство); штрафной удар, угловой удар, пенальти.	2	
<b>Раздел 4. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>		<b>20</b>	репродуктивный
	<b>Содержание учебного материала</b>		
	- упражнения без отягощений и предметов;	4	
	-упражнения со стандартными отягощениями (гантели, гири);	4	
	- упражнения с партнером (в парах, тройках);	4	

	-упражнения на тренажерах и специальных устройствах; - совершенствование техники выполнения упражнений круговой тренировки.	4 4	
Промежуточная аттестация ( <i>дифференцированный зачет</i> )		+	
Итого в семестре		<b>60</b>	
<b>Консультации</b>			
Промежуточная аттестация ( <i>дифференцированный зачет</i> )		+	
<b>Самостоятельная работа</b>		<b>76</b>	
Внеаудиторная самостоятельная работа	Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.		продуктивный
<b>Всего</b>		192	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

№	Вид учебной работы	Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1	Практические занятия	Спортивный зал ( <i>спорткомплекс: универсальный игровой зал 36x18 м., стрелковый тир, зал тяжелой атлетики, зал шейпинга и аэробики 30x9 м</i> )	Инвентарь, оборудование: ворота минифутбольные, стойка и сетка волейбольная, щиты баскетбольные, табло для баскетбола, табло времени атаки, канат для лазания, вышка судейская для волейбола универсальная, беговая дорожка, степ-доски ВА, мячи гимнастические, коврики туристические, тренажеры силовые – 27шт., гантели – 8шт., гири – 42шт., диски обрезиненные – 22шт., штанга т/а – 5шт., стойки для дисков – 2шт. Душевые-2; преподавательская-1; судейская комната-1. Оснащенность оборудованием: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи, щиты, корзины, сетки, стойки, антенны, шведская стенка, секундомеры, рулетка, гимнастическая перекладина, ракетки для бадминтона, скакалки, обручи, тренажеры. Оснащенность специализированными беговыми дорожками, спортивными площадками.



		Спортивный корпус №9: универсальный игровой зал 48x22 м.	Оснащенность оборудованием: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи, щиты, корзины, сетки, стойки, антенны, шведская стенка, секундомеры, рулетка, гимнастическая перекладина, ракетки для бадминтона, скакалки, обручи, тренажеры.
		Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий	Стадион оснащенный: футбольное поле 105x66 м., запасное игровое поле 62x41 м., хоккейная коробка 61x30 м., беговая дорожка 400 м., волейбольная площадка 30x16 м., зимний каток 80x40 м.
		Стрелковый тир	Винтовки пневматические – 2 шт., пистолеты пневматический – 2 шт.
2	Самостоятельная работа обучающихся	Помещение для самостоятельной работы студентов ауд. 3310а (читальный зал)	Помещение на 6 посадочных мест, укомплектованное специализированной мебелью (компьютерные столы, стулья) и оснащенное компьютерной техникой (6 рабочих станций), подключенной к сети «Интернет» и обеспечивающей доступ в электронную информационно-образовательную среду университета

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

#### Основные литература:

1. Физическая культура и спорт студентов : учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб [и др.]. — Иркутск : Иркутский ГАУ, 2020. — 115 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/183498>

#### Дополнительная литература:

1. Глазина, Т. А. Лечебная физическая культура : практикум для СПО / Т. А. Глазина, М. И. Кабышева. — Саратов : Профобразование, 2020. — 124 с. — Режим доступа: <https://profspo.ru/books/91886>
2. Физическая культура : учебное пособие / Мезенцева В.А.; Башмак А.Ф. — Самара : РИЦ СГСХА, 2016. — 214 с. — Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/707773>
3. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Е. Л. Сорокина, Т. И. Шишкина, М. А. Бабенко, Е. Г. Черночуб. — Новосибирск : СГУПС, 2020. — 114 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/164631>
4. Физическая культура и спорт / И.М. Очиров. — Улан-Удэ : Бурятский государственный университет, 2018. — 76 с. — Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/672486>

#### Перечень информационно-справочных систем и профессиональных баз данных:

1. <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2> научно-методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
2. <http://www.fizkulturavshkole.ru/>
3. <http://fizkultura-na5.ru/>
4. <http://kzg.narod.ru/>-журнал «Культура здоровой жизни»
5. <http://teoriya.ru/ru-журнал> «Теория и практика физической культуры».
6. <http://www.kazedu.kz/>

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Критерии оценивания	Контрольные мероприятия
<b>Знания</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;</li> <li>- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.</li> <li>- знать особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;</li> <li>- знать правила личной гигиены и закаливания организма.</li> </ul>	<p>Демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает.</p> <p>Полнота ответа, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.</p>	<p>Устный опрос Тестирование Зачет</p>
<b>Умения</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные виды физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и досуга;</li> <li>- уметь использовать основные способы самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности;</li> <li>- уметь использовать физические упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- уметь использовать технические приемы и двигательные действия из базовых видов спорта; активно применять их в игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul>	<p>Использование систем физических упражнений в формировании здорового образа жизни</p> <p>Определяет уровень собственного здоровья</p> <p>Определяет индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями.</p> <p>Овладел техническими приемами двигательных действий</p>	<p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие контрольных нормативов</p>

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Разработчик:  
Преподаватель кафедры «Физическая культура и спорт»,  
С.П. Радченко



---


Заведующий кафедрой  
«Физическая культура и спорт»  
канд. техн. наук, доцент С.В. Краснов



---

СОГЛАСОВАНО

Руководитель ОПОП СПО  
канд. с.-х. наук, доцент, Ю.С. Иралиева



---

Начальник УМУ  
канд. техн. наук, доцент С.В. Краснов



---