

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Геологический колледж СГУ

УТВЕРЖДАЮ



**Рабочая программа учебной дисциплины**

**Физическая культура**

**21.02.19 Землеустройство**

**Профиль подготовки  
технологический  
Квалификация выпускника  
специалист по землеустройству  
Форма обучения  
очная**

Саратов  
2025

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 21.02.19 Землеустройство.

Организация-разработчик: ФГБОУ ВО «СГУ имени Н.Г. Чернышевского»  
геологический колледж СГУ

Разработчик: Никитина Т.Б.- преподаватель геологического колледжа СГУ

## СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **Физическая культура**

### **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО, специальности СПО 21.02.19 Землеустройство.

### **1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** дисциплина входит в социально-гуманитарный цикл.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

### **ПК и ОК, которые актуализируются при изучении учебной дисциплины:**

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях; эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 08. 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 программы дисциплины:**

Общий объём дисциплины 178 часов, в том числе:

объем учебных занятий 168 часов,

самостоятельной работы 10 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Общий объём дисциплины</b>	<b>178</b>
<b>Объем учебных занятий</b>	<b>168</b>
в том числе:	
лекции, уроки	6
практические занятия	162
Самостоятельная работа	10
<b>Промежуточная аттестация проводится в форме</b>	<b>зачета, дифференцированного зачета</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Тема 1 Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	<b>Содержание</b> <b>Теоретические занятия</b> 1 Инструктаж по технике безопасности и пожарной безопасности на занятиях по физической культуре. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	2 2 2	OK 03 OK 08
Тема 2 Бег на короткие дистанции	<b>Содержание</b> <b>Практические занятия</b> 2 Техника бега на короткие дистанции. Старт: стартовый станок и колодки, расположение стартовых колодок, положение бегуна по командам: «на старт», «внимание» и при отталкивании от передней колодки после команды «марш». 3 Овладение техникой старта, стартового разбега. 4 Техника низкого старта, стартовый разбег, первые шаги, положение тела. Сдача контрольных нормативов: прыжок в длину с места. 5 Бег по дистанции: положение туловища, работа рук и ног. Финиширование: финишный рывок. 6 Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон. Изучение техники высокого старта. Выполнение стартовых положений. 7 Особенности техники бега по виражу на стадионе.	14 14 2 2 2 2 2 2	OK 03 OK 08

		Сдача контрольных нормативов -30 м,60 м.		
	8	Оздоровительный бег. Развитие основных физических качеств.	2	
<b>Тема 3</b> <b>Бег на средние дистанции</b>		<b>Содержание</b>	<b>16</b>	<b>ОК 03 ОК 08</b>
		<b>Практические занятия</b>	14	
	9	Техника бега на средние и длинные дистанции: Старт и стартовый разбег: техника высокого старта, первые шаги, положение тела.	2	
	10	Бег по дистанции: положение туловища, работа рук и ног. Финиширование: финишный рывок.	2	
	11	Техника переменного бега. Техника повторного и эстафетного бега.	2	
	12-13	Совершенствование техники бега на средние дистанции. Бег по прямой.	4	
	14	Сдача контрольных нормативов – 500 м (девушки),1000 м (юноши). Развитие скоростно-силовых качеств.	2	
	15	Бег по пересечённой местности. Основные этапы бега на средние дистанции.	2	
		<b>Самостоятельная работа</b> Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	2	
<b>Тема 4</b> <b>Прыжки в длину с разбега</b>		<b>Содержание</b>	<b>12</b>	<b>ОК 03 ОК 08</b>
		<b>Практические занятия</b>	12	
	16	Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега	2	
	17	Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов	2	
	18	Техника выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Разбег: начало разбега, набор скорости разбега, подготовка к отталкиванию.	2	
	19	Отталкивание: постановка ноги на место отталкивания, фаза	2	

		амортизации.		
	20	Полет: взлет, полетная фаза, положение тела. Приземление: подготовка к приземлению.	2	
	21	Специальные прыжковые упражнения. Сдача контрольных нормативов - прыжок в длину с разбега.	2	
<b>Тема 5</b> <b>Баскетбол</b>		<b>Содержание</b>	<b>20</b>	
		<b>Практические занятия</b>	<b>18</b>	
	22	Техника безопасности игры. Техника игры в нападении. Технические приемы игры в баскетбол, ведение мяча, выполнение перемещений, стоек, прыжков, остановок и поворотов баскетболиста, выполнение бросков мяча в корзину, выполнение отвлекающих движений (финты), выполнение ловли и передач мяча на месте и в движении.	2	
	23	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	2	
	24	Техника владения мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте, в движении	2	
	25	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	2	
	26	Техника игры в защите. Выполнение перемещений, защитных стоек, передвижений обычными и приставными шагами в разных направлениях. Техника владения мячом и противодействий. Овладение мячом при отскоке от щита или корзины, перехваты и выбивание мяча.	2	
	27	Перехваты мяча. Тактика игры в нападении. Обучение индивидуальным тактическим действиям игрока с мячом и без мяча. Варианты тактических систем в нападении.	2	
	28	Взаимодействие двух и трех игроков без противника и с противником. Выполнение заслонов. Выполнение индивидуальных,	2	

ОК 03  
ОК 08

		групповых и командных действий.		
	29	Совершенствование технических приемов в баскетболе. Техника штрафного броска.	2	
	30	Зонная и смешанная защита. Правила игры. Судейство. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>		2	
	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.			
<b>Тема 6</b> <b>Строевые и общеразвивающие упражнения</b>	<b>Содержание</b>		<b>4</b>	<b>ОК 03</b> <b>ОК 08</b>
	<b>Практические занятия</b>		4	
	31	Основные понятия о строевом, строевые приемы. Выполнение команд, строевые построения и перестроения, передвижения размыкание и смыкание.	2	
	32	Построения, перестроения в колонну, шеренгу, в две шеренги	2	
<b>Тема 7</b> <b>Атлетическая гимнастика</b>	<b>Содержание</b>		<b>16</b>	<b>ОК 03</b> <b>ОК 08</b>
	<b>Теоретические занятия</b>		<b>2</b>	
	33	Инструктаж по технике безопасности на тренажерах. Воспитание силовой подготовки.	2	
	<b>Практические занятия</b>		<b>14</b>	
	34	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, упражнения с мячом, с обручем (девушки), упражнения на тренажёрах. Сдача контрольных нормативов: подъём туловища из положения лежа на спине (сесть-лечь).	2	
	35	Воспитание силовой выносливости. Сдача контрольных нормативов: подъём ног из положения лежа на спине.	2	
	36	Метод повторных усилий. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из	2	

		резины, гантелями, гирей, штангой.		
37		Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций	2	
38		Метод максимальных усилий. Сдача контрольных нормативов: сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.	2	
39		Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).	2	
40		Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	2	
<b>Тема 8</b> <b>Футбол</b>	<b>Содержание</b>		<b>12</b>	<b>ОК 03</b> <b>ОК 08</b>
	<b>Практические занятия</b>		10	
	41	Правила игры. Техника безопасности игры. Ведение мяча, передача мяча, остановка мяча на месте и в движении.	2	
	42	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары по неподвижному мячу внутренней и внешней стороной стопы.	2	
	43	Удар по мячу головой на месте и в прыжке. Остановка мяча стопой, коленом, грудью. Отбор мяча, обманные движения.	2	
	44	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Техника игры вратаря. Тактика защиты, тактика нападения.	2	
	45	Взаимодействие двух и трех игроков без противника и с противником. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>		2	
	Освоение технических и тактических приемов игры в футбол			
<b>Тема 9</b>	<b>Содержание</b>		<b>10</b>	<b>ОК 03</b>

<b>Акробатика</b>	<b>Практические занятия</b>		10	<b>ОК 08</b>	
	46	Методика обучения акробатических упражнений. Группировки, перекаты, кувырок вперед, кувырок в сторону, стойка на лопатках. Сдача контрольных нормативов: подъём ног лёжа на спине			
	47	Развитие гибкости. Стойка на лопатках согнув ноги, кувырок назад, «мост» с помощью. Сдача контрольных нормативов: наклон туловища вперёд из положения сидя.			
	48	Стойка на голове согнув ноги, длинный кувырок вперёд, кувырок вперед через препятствие высотой 90см.			
	49	Выполнение акробатических упражнений в объеме программы, отработка и совершенствование акробатической связки.			
	50	Упражнения на развитие гибкости, координации. Сдача контрольных нормативов: акробатическая связка			
<b>Тема 10 Волейбол</b>	<b>Содержание</b>		<b>16</b>	<b>ОК 03 ОК 08</b>	
	<b>Практические занятия</b>		14		
	51	Техника безопасности игры. Воспитание физических, нравственных, психических качеств. Специальные упражнения. Стойки. Передвижения. ОРУ на месте. Передача и прием мяча в парах.			
	52	Техника игры в нападении. Выполнение: разбега, напрыгивания, толчка, удара по мячу. Выполнение нападающего удара прямого, по ходу ( из зоны 4 и 2 ).			
	53	Подачи: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая и боковая. Тактика игры в волейбол.			
	54	Обучение тактическим приемам игры в нападении и в защите, выбор места игроком для получения мяча, различные варианты			

		схем попадания и защиты, двухсторонние учебно-тренировочные игры, изучение правил соревнований, судейство.		
	55	Передачи мяча сверху и снизу. Техника нападающего удара, блокирование, техника прямой подачи.	2	
	56-57	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по зонам на площадке.	4	
	<b>Самостоятельная работа</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.			2
<b>Тема 11</b> <b>Настольный теннис</b>	<b>Содержание</b>			<b>12</b>
	<b>Теоретические занятия</b>			<b>2</b>
	58	Техника игры. Краткий исторический обзор игры. Место занятий, оборудование и инвентарь. Правила игры, правила соревнований. Судейство.	2	
	<b>Практические занятия</b>			<b>10</b>
	59	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) в игре.	2	
	60	Изучение техники подач, вращение мяча, игра в нападении и защите. Совершенствование технических и тактических приемов во время игры.	2	
	61-62	Совершенствование техники владения мячом. Учебно-тренировочная игра в настольный теннис.	4	
	63	Технические и тактические приемы игры. Двухсторонняя и четырехсторонняя игра.	2	
	<b>Содержание</b>			<b>22</b>
<b>Тема 12</b> <b>Общая физическая подготовка</b>	<b>Практические занятия</b>			<b>22</b>
	64	Развитие общей физической подготовки (ОФП). Воспитание и		

OK 03  
OK 08

OK 03  
OK 08

		развитие основных физических качеств. Сдача контрольных нормативов: подтягивание в висе на перекладине.	2	
65		Круговая тренировка. Метод дозирования физических нагрузок в ходе занятий. Сдача контрольных нормативов: прыжки через скакалку.	2	
66		Методика проведения корригирующей гимнастики при нарушении осанки.	2	
67		Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	2	
68		Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	2	
69		6-ти минутный бег, эстафеты с элементами ОФП. Сдача контрольных нормативов: сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	2	
70		Кроссовый бег в медленном темпе. Чередования бега и ходьбы. Упражнения для развития выносливости.	2	
71		12-ти минутный бег. Самоконтроль. Самостраховка. Методы контроля за физическим развитием и состоянием здоровья.	2	
72		Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.	2	
73		Развитие основных физических качеств. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств.	2	
74		Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2	
<b>Тема 13 Бег на длинные дистанции</b>	<b>Содержание</b>			<b>22</b>
	<b>Практические занятия</b>			<b>20</b>
	75	Развитие основных физических качеств. Упражнения для развития	2	<b>OK 03 OK 08</b>

	выносливости.		
76	Владение техникой бега на длинные дистанции.	2	
77	Техника бега на длинные дистанции: Старт и стартовый разбег.	2	
78	Техника высокого старта, первые шаги, положение тела. Техника бега по дистанции.	2	
79	Положение туловища, работа рук и ног. Финиширование: финишный рывок.	2	
80	Особенности техники бега на сверхдлинные дистанции и кроссового бега.	2	
81	Бег на длинные дистанции с разной интенсивностью, в сочетании с ходьбой. Развитие выносливости.	2	
82	Сдача контрольных нормативов – 2000 м (девушки), 3000 м (юноши).	2	
84	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	2	
84	Сдача контрольных нормативов. Подведение итогов. Зачёт.	2	
<b>Самостоятельная работа</b>		2	
Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.			
<b>Промежуточная аттестация проводится в форме</b>		<b>зачета, дифференцированного зачета</b>	
<b>Всего</b>		<b>178</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий. Оборудование: мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные), баскетбольные щиты, волейбольная сетка, футбольные ворота, теннисные столы, сетка, теннисные ракетки, шарики для настольного тенниса, гимнастические маты, коврики, штанга, блины, гири, гантели, скакалки, обручи, гимнастические палки.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

**Филиппова, Ю. С.** Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2024. — 201 с. — (Высшее образование). - ISBN 978-5-16-019217-8. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com> (дата обращения: 21.03.2025). – ЭБС СГУ. Режим доступа: по паролю.

**Виленский, М. Я.** Физическая культура: учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2024. — 214 с. — ISBN 978-5-406-12454-3. — URL: <https://book.ru> (дата обращения: 21.03.2025). — Текст: электронный. - ЭБС СГУ. Режим доступа: по паролю.

Дополнительные источники:

**Кузнецов, В. С.** Физическая культура: учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-406-12453-6. — URL: <https://book.ru> (дата обращения: 21.03.2025). — Текст: электронный. - ЭБС СГУ. Режим доступа: по паролю.

Интернет-ресурсы:

1. Википедия. Режим допуска

[http://ru.wikipedia.org/wiki/Физическая\\_культура](http://ru.wikipedia.org/wiki/Физическая_культура)

2. ФизкультУРА. Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru>

3. CYBERLENINKA. Электронная библиотека. Научные статьи.

Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/c/fizicheskaya-kultura-i-sport>

4. Библиотека Международной Спортивной Информации (БМСИ).

Режим доступа: <http://bmsi.ru/>

5. Сайт учителей физической культуры «Физкультура на 5».

Режим доступа: <http://fizkultura-na5.ru/>

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

<b>Результаты обучения</b>	<b>Критерии оценки</b>	<b>Методы оценки</b>
<b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<u>Знать:</u> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	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	Результаты тестирования Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины
<b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<u>Уметь:</u> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	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.	Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины Сдача норм ГТО

Разработчик(и): *Никитина Т.Б.*

Программа одобрена на заседании ЦК общих гуманитарных и социальных дисциплин  
протокол № 7 от 26.03.2025 г

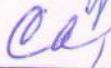
Председатель ЦК общих гуманитарных и социальных дисциплин

 / Фадеева О.А./

Директор геологического колледжа СГУ

 Л. К. Верина

Зам. директора по УР

 С.А. Савченко