

**Приложение 2.4**  
**к ООП ПСССЗ по специальности**  
**21.02.19 Землеустройство**

Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация  
«УРАЛЬСКИЙ ПРОМЫШЛЕННО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

**рабочая программа**  
учебной дисциплины

**СГ.04 Физическая культура**

**Укрупненная группа: 21.00.00** Прикладная геология, горное дело,  
нефтегазовое дело, геодезия

**Специальность: 21.02.19** Землеустройство

базовая подготовка

Одобрена цикловой комиссией

ОГСЭ и МЕНД

Председатель комиссии


 В.А. Чега

Протокол № 9

от «03» мая 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор техникума

 В.И. Овсянников

Приказ № 01-03/059

от «11» мая 2023 г.

Разработчики:

Демченко И.М., преподаватель АН ПОО «Уральский промышленно-экономический техникум»

ученая степень, звание, должность, место работы, Ф.И.О.

Техническая экспертиза рабочей программы учебной дисциплины  
СГ.04 Физическая культура пройдена.

Эксперт:

методист АН ПОО «Уральский промышленно-экономический техникум»

 Т.Ю. Вяткина

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально- гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 21.02.19 Землеустройство.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 03, ОК 08	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>210</b>
<b>В т. ч. в форме практической подготовки</b>	<b>178</b>
В т.ч.:	
теоретическое обучение	6
практические занятия	172
Самостоятельная работа	32
Консультации	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, ак. ч / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Введение</b>	<b>Содержание</b>	6	ОК 03, ОК 08
	1. Место физической культуры в жизни и деятельности студента, будущего специалиста. Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры.		
	2. Социально-биологические основы физической культуры.		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>			
<b>Тема 1.1. Бег на короткие, средние дистанции</b>	<b>Содержание</b>	<b>28</b>	ОК 03, ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>28</b>	
	1. Воспитание общей выносливости. Специальные беговые упражнения.	4	
	2. Развитие скоростно-силовых качеств. Низкий старт. Бег 100 м.	8	
	3. Воспитание общей выносливости. Техника бега на средние дистанции.	8	
	6. Воспитание общей выносливости. Челночный бег 10x10 м.	8	
<b>Тема 1.2. Прыжок в длину с места</b>	<b>Содержание</b>	<b>16</b>	ОК 03, ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>16</b>	
	<b>Практическое занятие 1</b> Техника прыжка в длину с места.	8	
	<b>Практическое занятие 2</b> Бег 100 м. Прыжок в длину с места.	8	
<b>Тема 1.3. Эстафетный бег</b>	<b>Содержание</b>	<b>8</b>	ОК 03, ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>8</b>	
	<b>Практическое занятие 3</b> Изучение передачи эстафетной палочки. Тест Купера.	8	
<b>Раздел 2. Баскетбол</b>			
<b>Тема 2.1.</b>	<b>Содержание</b>	<b>12</b>	ОК 03, ОК 08

<b>Правила игры. Ведение, прием и передача мяча.</b>	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>12</b>	
	<b>Практическое занятие 4</b> Совершенствования ведения мяча, передач в движении.	6	
	<b>Практическое занятие 5</b> Совершенствование бросков мяча с места и в движении.	6	
<b>Тема 2.2. Техника перемещений, стоек, бросков.</b>	<b>Содержание</b>	<b>6</b>	ОК 03, ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>6</b>	
	<b>Практическое занятие 6</b> Совершенствование технических приемов в баскетболе. Техника штрафного броска.	6	
<b>Тема 2.3. Индивидуальная и командная тактика игры.</b>	<b>Содержание</b>	<b>8</b>	ОК 03, ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>8</b>	
	<b>Практическое занятие 7</b> Индивидуальная и командная тактика игры в защите.	4	
	<b>Практическое занятие 8</b> Индивидуальная и командная тактика игры в нападении.	4	
<b>Тема 2.4. Судейство</b>	<b>Содержание</b>	<b>10</b>	ОК 03, ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>10</b>	
	<b>Практическое занятие 9</b> Учебная игра по упрощённым правилам. Судейство.	4	
	<b>Практическое занятие 10</b> Учебная игра. Судейство.	6	
<b>Раздел 3. Волейбол</b>			
<b>Тема 3.1. Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры</b>	<b>Содержание</b>	<b>10</b>	ОК 03, ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>10</b>	
	<b>Практическое занятие 11</b> Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков.	6	
	<b>Практическое занятие 12</b> Правила игры. Учебная игра.	4	
<b>Тема 3.2. Прием и передачи мяча</b>	<b>Содержание</b>	<b>8</b>	ОК 03, ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>8</b>	
	<b>Практическое занятие 13</b> Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху.	4	
	<b>Практическое занятие 14</b> Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу.	4	
<b>Тема 3.3. Подачи мяча</b>	<b>Содержание</b>	<b>8</b>	ОК 03, ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>8</b>	
	<b>Практическое занятие 15</b> Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.	8	

<b>Тема 3.4.</b> <b>Нападающий удар.</b> <b>Блокирование</b>	<b>Содержание</b>	<b>10</b>	ОК 03, ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>10</b>	
	<b>Практическое занятие 16</b> Совершенствование техники видов нападающего удара.	6	
	<b>Практическое занятие 17</b> Совершенствование техники видов блокирования.	4	
<b>Тема 3.5.</b> <b>Тактика нападения</b>	<b>Содержание</b>	<b>8</b>	ОК 03, ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>8</b>	
	<b>Практическое занятие 18</b> Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.	8	
<b>Тема 3.6.</b> <b>Тактика защиты</b>	<b>Содержание</b>	<b>6</b>	ОК 03, ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>6</b>	
	1. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите.	6	
<b>Раздел 4. ОФП с элементами гимнастики</b>			
<b>Тема 4.1.</b> <b>Упражнения с элементами гимнастики</b>	<b>Содержание</b>	<b>10</b>	ОК 03, ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>10</b>	
	<b>Практическое занятие 19</b> Общеразвивающие упражнения. Акробатика: кувырки, стойки.	10	
<b>Тема 4.2.</b> <b>Общая физическая подготовка.</b> <b>Нормативы ГТО</b>	<b>Содержание</b>	<b>18</b>	ОК 03, ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>18</b>	
	<b>Практическое занятие 20</b> ОФП.	8	
	<b>Практическое занятие 21</b> ОФП.	4	
	<b>Практическое занятие 22</b> ОФП.	4	
	<b>Практическое занятие 23</b> ГТО. Подготовка и сдача нормативов.	2	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>			
<b>Всего:</b>		<b>210</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:**

Спортивный зал. Спортивный инвентарь: мячи баскетбольные, мячи волейбольные; гимнастические коврики, скакалки, палки гимнастические, сетка волейбольная, кольца баскетбольные.

#### 3.2 Информационное обеспечение реализации программы

##### 3.2.1. Основные электронные издания

1. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476074> (дата обращения: 18.04.2023).

2. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342> (дата обращения: 18.04.2023).

3. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. - Москва: Издательство Юрайт, 2021. - 424 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-02612-2. - Текст: электронный// ЭБС Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/469681> (дата обращения: 02.08.2021)

4. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>(дата обращения: 18.04.2023).

##### 3.2.2. Дополнительные информационные источники

1. 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. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143> (дата обращения: 18.04.2023).

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602> (дата обращения: 08.04.2023).

3. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru>

4. Официальный сайт Олимпийского комитета России. [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://olympic.ru>



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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p>О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</p> <p>Основы здорового образа жизни</p>	<p>Демонстрирует системные знания в области основ здорового образа жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии личности человека,</p> <p>Владеет информацией о регулярных физических нагрузках в выбранной специальности и способах профилактики профзаболеваний</p>	<p>Результаты тестирования</p> <p>Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины</p>
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>Демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх;</p> <p>Владеет техниками выполнения двигательных действий;</p> <p>Выполняет тактико-технические действия в игре;</p> <p>Применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.</p>	<p>Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины</p> <p>Сдача норм ГТО</p>