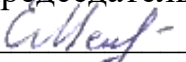
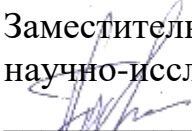




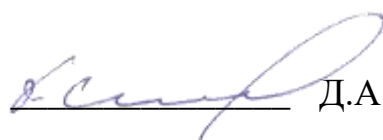
ОДОБРЕНО  
предметной (цикловой) комиссией  
Общеобразовательных и  
профессиональных дисциплин

Председатель ПЦК  
 Е.Н. Мельникова  
Протокол №11 от «29» июня 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по учебной и  
научно-исследовательской работе  
 Е.Е. Пономарев

«29» июня 2023 г.

Составитель (автор):  
Преподаватель Башкирского  
института технологий и  
управления (филиал)

 Д.А. Сьянов

Рабочая программа рекомендована к утверждению экспертами:  
Доцент кафедры Социально-  
экономические науки  
Башкирского института  
технологий и управления  
(филиал)

 Н. П. Братишко

Начальник отдела кадастрового  
учета МБУ «Архитектура и  
градостроительство»



Л.Р. Уразбахтина

Рабочая программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 21.02.19 Землеустройство, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.05.2022 №339, и учебного плана программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 21.02.19 Землеустройство.

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	17
5.	ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ	19

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Дисциплина СГЦ.04. Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 21.02.19 Землеустройство.

Дисциплина СГЦ.04. Физическая культура обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС СПО по специальности 21.02.19 Землеустройство. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 03, ОК 08.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

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 ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем программы дисциплины</b>	219
в том числе:	
теоретическое обучение (уроки, лекции)	8
практические занятия	158
лабораторные занятия	не предусмотрено
семинары	не предусмотрено
контрольные работы	не предусмотрено
консультации	не предусмотрено
самостоятельная работа	51
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Введение</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>	ОК 03 ОК 08
	1. Место физической культуры в жизни и деятельности студента, будущего специалиста. Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры.	4	
	2. Социально-биологические основы физической культуры.	4	
	<b>Практические занятия</b>	не предусмотрено	
	<b>Лабораторные занятия</b>	не предусмотрено	
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>8</b>	
	№ 1. Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями. Комплекс упражнений для брюшного пресса	2	
	№ 2. Физическая культура и личность профессионала	2	
	№ 3. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий	2	
№ 4. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2		
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>66</b>	ОК 03 ОК 08
<b>Тема 1.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>38</b>	
	<b>Практические занятия</b>	<b>28</b>	
	№ 1. Воспитание общей выносливости. Специальные беговые упражнения	4	
	№ 2. Развитие скоростно-силовых качеств. Низкий старт. Бег 100 м	4	
	№ 3. Воспитание общей выносливости. Техника бега на средние и длинные	4	

	дистанции		
	№ 4. Воспитание общей выносливости. Тактика бега на длинные дистанции. Бег 2000-3000 м	4	
	№ 5. Воспитание скоростной выносливости. Высокий старт. Бег 500-1000 м	4	
	№ 4. Воспитание общей выносливости. Челночный бег 10x10 м	4	
	№ 7. Кроссовый бег 2000-3000 м	4	
	<b>Лабораторные занятия</b>	не предусмотрено	
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>10</b>	
	№ 5. Виды легкой атлетики. Скоростно-силовая подготовка	4	
	№ 6. Легкая атлетика – олимпийский вид спорта. Развитие выносливости	2	
	№ 7. Составление индивидуальных программ самостоятельных занятий по легкой атлетики	4	
<b>Тема 1.2. Прыжок в длину с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	ОК 03 ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	
	№ 8. Техника прыжка в длину с места	4	
	№ 9. Бег 100 м. Прыжок в длину с места	4	
	<b>Лабораторные занятия</b>	не предусмотрено	
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено	
<b>Тема 1.3. Эстафетный бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 03 ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	№ 10. Изучение передачи эстафетной палочки. Тест Купера	4	
	<b>Лабораторные занятия</b>	не предусмотрено	
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>4</b>	
	№ 8. Бег на выносливость	4	
<b>Тема 1.4. Метание гранаты</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	ОК 03 ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>12</b>	
	№ 11. Обучение техники метания гранаты	4	
	№ 12. Сдача норматива в метании гранаты	4	
	№ 13. Метание гранаты. Бег 500-1000 м.	4	

	<b>Лабораторные занятия</b>	не предусмотрено	
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено	
<b>Раздел 2. Баскетбол</b>		<b>41</b>	
<b>Тема 2.1. Правила игры. Ведение, прием и передача мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>15</b>	ОК 03 ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	
	№ 14. Совершенствования ведения мяча, передач в движении	4	
	№ 15. Совершенствование бросков мяча с места и в движении	4	
	<b>Лабораторные занятия</b>	не предусмотрено	
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>7</b>	
	№ 9. Стритбол 3*3. Упражнения на развитие выносливости	4	
№ 10. Баскетбол – олимпийский вид спорта	3		
<b>Тема 2.2. Техника перемещений, стоек, бросков.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	ОК 03 ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	№ 14. Совершенствование технических приемов в баскетболе. Техника штрафного броска.	4	
	<b>Лабораторные занятия</b>	не предусмотрено	
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено	
<b>Тема 2.3. Индивидуальная и командная тактика игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	ОК 03 ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>12</b>	
	№ 17. Индивидуальная и командная тактика игры в защите.	8	
	№ 18. Индивидуальная и командная тактика игры в нападении.	4	
	<b>Лабораторные занятия</b>	не предусмотрено	
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено	
<b>Тема 2.4. Судейство</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	
	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	
	№ 19. Учебная игра по упрощённым правилам. Судейство.	6	
	№ 20. Учебная игра. Судейство	4	
	<b>Лабораторные занятия</b>	не предусмотрено	
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено	



	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено	
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>58</b>	ОК 03 ОК 08
<b>Тема 3.1. Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>	
	<b>Практические занятия</b>	<b>12</b>	
	№ 21. Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков.	6	
	№ 22. Правила игры. Учебная игра.	6	
	<b>Лабораторные занятия</b>	не предусмотрено	
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>4</b>	
	№ 11. Волейбол – олимпийский вид спорта. Методика судейства в волейболе	2	
№ 12. Игра в волейбол по упрощённым правилам	2		
<b>Тема 3.2. Прием и передачи мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	ОК 03 ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	
	№ 23. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху.	4	
	№ 24. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу.	4	
	<b>Лабораторные занятия</b>	не предусмотрено	
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено	
<b>Тема 3.3. Поддачи мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	ОК 03 ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	№ 25. Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.	4	
	<b>Лабораторные занятия</b>	не предусмотрено	
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено	
<b>Тема 3.4. Нападающий удар. Блокирование</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	ОК 03 ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>12</b>	
	№ 24. Совершенствование техники видов нападающего удара.	6	
	№ 27. Совершенствование техники видов блокирования	6	
	<b>Лабораторные занятия</b>	не предусмотрено	

	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено	
<b>Тема 3.5. Тактика нападения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	ОК 03 ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	№ 28. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.	6	
	<b>Лабораторные занятия</b>	не предусмотрено	
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено	
<b>Тема 3.4. Тактика защиты</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	ОК 03 ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	
	№ 29. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите.	8	
	<b>Лабораторные занятия</b>	не предусмотрено	
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено	
<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>24</b>	ОК 03 ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	№ 30. Общеразвивающие упражнения. Акробатика: кувырки, стойки	6	
	<b>Лабораторные занятия</b>	не предусмотрено	
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>18</b>	
	№ 13. Комплекс корректирующей гимнастики для глаз	4	
	№ 14. Соблюдение режима дня, суточная двигательная активность	4	
	№ 15. Развитие физических качеств	4	
№ 16. Виды гимнастики. Дыхательная гимнастика	4		
	№17. Саморегуляция. Комплекс УГГ.	2	
<b>Тема 4.2. Общая физическая</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	ОК 03 ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>12</b>	

<b>подготовка. Нормативы ГТО</b>	№ 31. ОФП. Упражнения на снарядах.	4	
	№ 32. ОФП. Упражнения на тренажерах. Круговая тренировка.	4	
	№ 33. ОФП. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	4	
	№ 34. ОФП. Упражнения на снарядах. ГТО. Подготовка и сдача нормативов.	4	
	<b>Лабораторные занятия</b>	не предусмотрено	
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено	
<b>ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ (зачеты, дифференцированный зачёт)</b>		<b>2</b>	
<b>Всего</b>		<b>219</b>	

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

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

Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

- стадион (открытого типа) для занятий физкультурой и спортом;
- универсальный спортивный зал, оборудованный раздевалками с душевыми кабинами, оснащенными вешалками для одежды, скамейками, сантехническим оборудованием для душа, оснащенный оборудованием: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи, щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны, ракетки для игры в бадминтон, для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса), оснащенный техническими средствами обучения: музыкальный центр, колонки, микрофон.
- тренажёрный зал, оборудованный раздевалками, оснащенными вешалками для одежды, скамейками, оснащенный оборудованием: тренажеры, шведская стенка, зеркала, скамья, набивные мячи, планшет, турник, маты, гантели, гири, штанга.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации для использования в образовательном процессе должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы.

##### **3.2.1. Печатные издания**

###### **Основные печатные источники**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М.: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования/ А.А.Бишаева. —4-е изд., стер.-М.: Издательский центр «Академия», 2017. — 304 с.
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — М.: КНОРУС, 2014. — 254 с.
4. Манжелей, И. В. Теоретические и прикладные аспекты методической работы учителя физической культуры: учебное пособие для среднего профессионального образования / И. В. Манжелей. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2021. — 182 с.

##### **3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)**

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.

— М.: Издательство Юрайт, 2021. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/474074> (дата обращения: 04.08.2021).

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. — М.: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342> (дата обращения: 04.08.2021).

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни</li> </ul>	<p>«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– ответы на устные вопросы;</li> <li>– защита реферата;</li> <li>– подготовка и выступление с презентацией;</li> <li>– решение ситуационной задачи;</li> <li>– тестирование</li> </ul>
<p>Обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</li> </ul>	<p>«Отлично» - содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнение нормативов;</li> <li>– наблюдение за выполнением практического задания (деятельностью студента);</li> <li>– оценка выполнения практического задания (работы);</li> <li>– решение ситуационной задачи</li> </ul>

	<p>заданий выполнены с ошибками.</p> <p>«Удовлетворительно» - содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» - содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	
--	--	--

## 5. ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения