



**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ –  
МСХА имени К.А. ТИМИРЯЗЕВА»**  
(ФГБОУ ВО РГАУ – МСХА имени К.А. Тимирязева)

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебной работе



Е.В. Хохлова

« 2024г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
Специальность: 21.02.19 Землеустройство

*Москва, 2024 г.*

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 3</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>15</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>17</b>

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **СГ.04 Физическая культура**

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

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ППССЗ по специальности 21.02.19 Землеустройство

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 общих и профессиональных компетенций, а также личностных результатов реализации программы воспитания (дескрипторы):

ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ЛР 1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях

ЛР 20. Ценностное отношение обучающихся к своему здоровью и здоровью окружающих, ЗОЖ и здоровой окружающей среде и т.д.

ЛР 23. Получение обучающимися возможности самораскрытия и самореализация личности.

### **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 ЛР 1 ЛР 9 ЛР 20 ЛР 23	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности</li> </ul>	<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> <li>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</li> <li>- средства профилактики перенапряжения</li> </ul>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 Физическая культура

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>162</b>
теоретическое обучение	2
практические занятия	160
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета -4,6,8 семестр;</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Социально-биологические основы физической культуры	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК03, ОК08
	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>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>160</b>	
<b>Тема 2.1. ОФП контроль.</b>	<b>Практические занятия</b>	2	ОК03, ОК08
	Выполнение комплекса обще развивающих упражнений с обручем. Выполнение строевых упражнений: построений, перестроений. Выполнение тестов для определения уровня физической подготовленности.		
	ОРУ для мышц ног. Подтягивание на высокой перекладине. Вис на согнутых руках.	2	
	ОРУ для мышц рук. Прыжок в длину с места. Челночный бег. Прыжки через скакалку Поднимание опускание туловища из положения лежа.		

<b>Раздел 3. Легкая атлетика</b>		<b>26</b>	
<b>Тема 3.1. Бег на короткие дистанции.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>12</b>	<b>ОК03, ОК08</b>
	Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.		
	Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений.	2	
	Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.	2	
	Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив.	2	
	Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив.	2	
	Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив.	2	
	Сдача контрольного норматива в технике бега с препятствием.	2	
<b>Тема 3.2. Бег на длинные дистанции</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	<b>ОК03, ОК08</b>
	Техника бега по дистанции.		
	Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив.	2	
	Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени.	2	
	Кроссовая подготовка.	2	
<b>Тема 3.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	<b>ОК03, ОК08</b>
	Техника бега на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.		
	Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов.	2	
	Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега.	2	
	Прыжки через планку на двух ногах (результат).	2	
		2	

	Прыжок вверх из полного приседа, приседание на одной ноге.		
<b>Раздел 4. Волейбол</b>		<b>52</b>	
<b>Тема 4.1. Стойки и перемещения волейболиста. Специальная подготовка. Техника приёма и передачи мяча</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>OK03, OK08</b>
	Стойки и перемещения волейболиста. Специальная подготовка. Техника приёма и передачи мяча.	<b>16</b>	
	Выполнение комплекса ОРУ с волейбольным мячом.	2	
	Правила игры в волейбол. Схема расстановки игроков. Функции игроков.	2	
	Совершенствование техники стоек и перемещений волейболиста.	2	
	Выполнение комплекса ОРУ со скакалкой. Совершенствование и выполнение специальных упражнений волейболиста.	2	
	Элементы волейбола.	2	
	Совершенствование, закрепление и совершенствование техники приёма и передачи мяча,	2	
	Подачи мяча.	2	
	Верхние и нижние передачи мяча в движении и на месте.	2	
<b>Тема 4.2 Техника подачи мяча. Техника нападающего удара</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>16</b>	<b>OK03, OK08</b>
	Техника подачи мяча. Техника нападающего удара.		
	Выполнение комплекса ОРУ со скакалкой. Совершенствование, закрепление и совершенствование техники приёма и передачи мяча, выполнение специальных упражнений волейболиста.	2	
	выполнение специальных упражнений волейболиста. Верхняя прямая подача.	2	
	Боковая прямая подача мяча.	2	

	Выполнение контрольных нормативов по передачам мяча.	2	
	Совершенствование техники нападающего удара. Выполнение специальных упражнений волейболиста для нападающего удара.	2	
	Техника нижней подачи и приёма после неё.	2	
	Отработка техники прямого нападающего удара.	2	
	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча.	2	
<b>Тема 4.3. Техника блокирования. Техника игры в защите. Техника игры в нападении Тактика игры</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>20</b>	<b>ОК03, ОК08</b>
	Техника блокирования. Техника игры в защите. Техника игры в нападении Тактика игры.		
	Выполнение комплекса ОРУ. Совершенствование техники игры в защите.	2	
	Выполнение комплекса ОРУ с элементами подвижных игр. Совершенствование техники одиночного и группового блокирования.	2	
	Совершенствование техники одиночного и группового блокирования.	2	
	Закрепление техники подач и нападающего удара.	2	
	Выполнение контрольных нормативов по технике нападающего удара.	2	
	Выполнение контрольных нормативов по технике блокирования. Участие в учебной игре.	2	
	Совершенствование техники игры в нападении. Закрепление техники игры в защите.	2	
	Учебная игра .Выполнение контрольных нормативов по технике игры в защите.	2	

	Выполнение контрольных нормативов по технике подач, нападающего удара.	2	
	Участие в судействе. Участие в контрольной игре.	2	
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>		<b>12</b>	<b>ОК03, ОК08</b>
<b>Тема 5.1 Техника безопасности на занятиях «Лыжной подготовке»</b>	<b>Практические занятия</b>		
	Техника безопасности. Использование лыжного инвентаря.	1	
	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки (ИОТ-019-2016). Просмотр видеоматериалов. Знакомство с лыжным инвентарем, правилами его использования. Показ и имитация лыжных ходов, стоя на месте, в движении и приемов оказания первой помощи при травмах и обморожениях.	1	
<b>Тема 5.2 Совершенствование лыжных ходов</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	<b>ОК03, ОК08</b>
	Техника лыжных ходов.		
	Совершенствование одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 1 км.	2	
	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 5 км (юноши) 3 км (девушки) свободным стилем.	2	
	Переход с одновременных ходов на попеременные. Попеременно двухшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 5 км.	2	
<b>Тема 5.3 Спуски и подъемы</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	<b>ОК03, ОК08</b>
	Совершенствование спусков и подъемов. Прохождение дистанции.		
	Спуски и подъемы.	2	

	Прохождение дистанции 3,5 километров	2	
<b>Раздел 6. Баскетбол</b>		<b>46</b>	
<b>Тема 6.1. Техника владения мячом. Техника бросков в корзину.</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>ОК03, ОК08</b>
	Правила игры в волейбол. Схема расстановки игроков. Функции игроков.	<b>10</b>	
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.	2	
	Выполнение комплекса ОРУ с баскетбольными мячами. Совершенствование техники владения мячом, техники ведения мяча, техники перемещения.	2	
	Выполнение упражнений для воспитания ловкости. Выполнение комплекса эстафет с баскетбольными мячами.	2	
	Совершенствование техники бросков в корзину: с места, после ведения, штрафной бросок.	2	
	Сдача контрольных нормативов по технике владения мячом.	2	
<b>Тема 6.2. Техника дальних (3-х очковых) бросков в корзину. Техника игры в нападении</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>20</b>	<b>ОК03, ОК08</b>
	Техника дальних (3-х очковых) бросков в корзину. Техника игры в нападении		
	Выполнение комплекса подвижных игр с элементами баскетбола.	2	
	Совершенствование техники дальних бросков в корзину.	2	
	Сдача контрольных нормативов по технике 2-х очковых и штрафных бросков в корзину.	2	
	Участие в учебной игре - баскетбол по упрощённым правилам.	2	
		2	

	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.		
	Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической скамейкой. Совершенствование техники игры в нападении: перемещения, остановки, повороты, отвлекающие движения (финты).	2	
	Сдача контрольных нормативов по технике 3-х очковых бросков в корзину.	2	
	Участие в учебной игре. Судейство и правила игры. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей	2	
	Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей. Правила игры в волейбол.	2	
	Схема расстановки игроков. Функции игроков	2	
<b>Тема 6.3 Тактика игры в нападении Техника игры в защите</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	<b>ОК03, ОК08</b>
	Тактика игры в нападении Техника игры в защите		
	Выполнение комплекса ОРУ с баскетбольными мячами. Совершенствование техники защитных стоек, передвижений. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей.	2	
	Выполнение технике владения мячом и противодействий, перехватов, вырываний и выбиваний мяча. Участие в учебной игре. Правила игры.	2	
	Совершенствование тактики нападения: индивидуальных и командных тактических действий, заслонов, быстрых прорывов. Участие в учебной игре по заданию.	2	
	Сдача контрольных нормативов по технике игры в нападении и защите.	2	
<b>Тема 6.4 Тактика игры в защите Судейство и правила игры в баскетбол</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	<b>ОК03, ОК08</b>
	Тактика игры в защите. Судейство и правила игры в баскетбол.		
	Выполнение комплекса эстафет с баскетбольными мячами. Совершенствование тактики игры в защите. Участие в учебной игре по заданию.	2	

	Совершенствование тактики игры в защите. Участие в учебной игре по заданию.	2	
	Выполнение индивидуальных, групповых и командных действий. Участие в судействе.	1	
	Совершенствование индивидуальные и групповые действия. Участие в учебной игре по заданию. Участие в судействе.	1	
	Сдача контрольных нормативов по тактике игры в нападении и защите. Выполнение упражнений для воспитания скоростных способностей	2	
<b>Раздел 7. Спортивная гимнастика</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 7.1 Строевые упражнения Подготовительные и специальные упражнения</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	<b>OK03, OK08</b>
	Строевые упражнения. Подготовительные и специальные упражнения.		
	Выполнение комплекса упражнений. Совершенствование техники строевых упражнений.	2	
	Выполнение строевых упражнений на оценку. Выполнение упражнений для воспитания гибкости.	2	
	Выполнение комплекса ОРУ. Совершенствование техники подготовительных и специальных упражнений.	2	
	Выполнение упражнений для развития координации (кувырок вперед, перекат назад через плечо, стойка на лопатках), равновесия («ласточка»), гибкости (мост из И.П. лежа).	2	
	Выполнение упражнений с предметами. Выполнение упражнений для воспитания гибкости и координации.	2	
<b>Тема 7.2. Акробатические комбинации</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	<b>OK03, OK08</b>
	Акробатические комбинации.		
	Выполнение комплекса упражнений на растяжку.	1	
		1	

	Совершенствование акробатической комбинации.		
	Отработка техники выполнения упражнений на тренажёрах и снарядах	2	
<b>Раздел 8 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 8.1 Техника воспитания физических качеств Техника воспитания специальных физических качеств Техника преодоления полосы препятствий</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>ОК03, ОК08</b>
	Техника воспитания физических качеств. Техника воспитания специальных физических качеств. Техника преодоления полосы препятствий	1	
	Совершенствование и выполнение комплекса ОРУ в нестандартных условиях (стоя и сидя на гимнастической скамейке, в висе на шведской стенке и в положении лёжа на полу.)	1	
<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>6</b>	
<b>Всего:</b>		<b>162</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04. Физическая культура

#### Материально-техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета:

Спортивный зал; Лыжная база.

Оборудование учебного кабинета:

- комплект учебно-наглядных пособий (карточки для ознакомления с техникой выполнения движений по: лёгкой атлетике, волейболу, гимнастике, баскетболу; карточки для развития физических качеств; лекционный материал к разделу «Основы физической и спортивной подготовки»; инструктаж по технике безопасности).

Спортивное оборудование:

Мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные; сетка волейбольная, баскетбольные щиты; гимнастические маты, скакалки, обручи, гимнастические скамейки, большие гимнастические мячи, шведская стенка, теннисные столы и ракетки, гранаты, тренажёры, набивные мячи, секундомеры, мячи для тенниса, оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке. Лыжи, крепления, ботинки, лыжные палки.

#### Технические средства обучения:

- электронный учебно-методический комплекс, который включает рабочие программы, программы по факультативным дисциплинам (л/а, в/б, ОФП, гимнастике.) методические указания и рекомендации студентам, а также рекомендуемые контрольные тесты для оценки функционального состояния организма.

-ноутбук.

#### Информационное обеспечение реализации программы

##### 3.2.1 Основные 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

2. 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. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 182 с.

3. *Муллер, А. Б.* Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru>

### **3.2.2. Дополнительные источники**

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, 2021. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476074> (дата обращения: 06.08.2021).

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. — Москва : 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: 06.08.2021).

### **3.2.3. Дополнительные источники**

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

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

3. Электронно-библиотечная система РГАУ-МСХА им. К.А. Тимирязева (далее ЭБС) сайт [www.library.timacad.ru](http://www.library.timacad.ru)

4. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» - <https://cyberleninka.ru/>

5. Сетевая электронная библиотека аграрных вузов - <https://e.lanbook.com/books>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
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
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
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
<p>ЛР 1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.</p> <p>ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.</p> <p>Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях</p>	<p>Создание условия для развития у обучающихся, мотивационно - ценностное отношение к физической культуре, установку на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями.</p> <p>Проявление заботы о своем здоровье и здоровье окружающих</p>	

<p>ЛР 20. Ценностное отношение обучающихся к своему здоровью и здоровью окружающих, ЗОЖ и здоровой окружающей среде и т.д.</p> <p>ЛР 23. Получение обучающимися возможности самораскрытия и личности.</p>	<p>Демонстрация личностных достижений в образовательной деятельности и внеучебной деятельности</p>	
---	--	--