

**ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ИВАНОВСКИЙ ГУМАНИТАРНО-ТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»  
(ЧПОУ ИГТК)**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании Педагогического совета  
Протокол №10  
от «08» июня 2026 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ЧПОУ ИГТК  
Приказ №435 от «08» июня 2026 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

среднего профессионального образования  
по программе подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)  
**21.02.19 «Землеустройство»**

Квалификация подготовки:  
специалист по землеустройству

Форма обучения: очная

Нормативный срок обучения:  
2 года 10 месяцев на базе основного общего образования

## **СОДЕРЖАНИЕ**

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

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА 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 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;<br>- 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>178</b>  |
| <b>В т. ч. в форме практической подготовки</b>                   | <b>172</b>  |
| В т.ч.:                                                          |             |
| теоретическое обучение                                           | 6           |
| практические занятия                                             | 172         |
| Самостоятельная работа                                           | -           |
| <b>Промежуточная аттестация: зачет, дифференцированный зачет</b> | <b>-</b>    |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем                             | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Объем, акад. ч/ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 1                                                       | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 3                                                                    | 4                                                                     |
| <b>Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2/-                                                                  |                                                                       |
| <b>Тема 1.1.<br/>Здоровый образ жизни</b>               | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2/-                                                                  | ОК 04, ОК 08                                                          |
|                                                         | Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб. Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры | 2                                                                    |                                                                       |
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 22/22                                                                |                                                                       |
| <b>Тема 2.1.</b>                                        | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 4/4                                                                  |                                                                       |
|                                                         | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 4                                                                    |                                                                       |

|                                                                                        |                                                                                                                              |              |              |
|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|
| <b>Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы</b> | Практическое занятие № 1. Биомеханические основы техники бега; техники стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование | 4            | ОК 04, ОК 08 |
|                                                                                        | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                    | -            |              |
| <b>Тема 2.2. Техники длительного бега</b>                                              | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                         | <b>4/4</b>   | ОК 04, ОК 08 |
|                                                                                        | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                      | <b>4</b>     |              |
|                                                                                        | Практическое занятие № 2. Техники длительного бега до 15-20 минут                                                            | 4            |              |
|                                                                                        | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                    | -            |              |
| <b>Тема 2.3. Техники прыжков</b>                                                       | <b>Содержание учебного материала:</b>                                                                                        | <b>4/4</b>   | ОК 04, ОК 08 |
|                                                                                        | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                      | <b>4</b>     |              |
|                                                                                        | Практическое занятие № 3. Прыжки (маховые упражнения для рук и ног), ОФП                                                     | 4            |              |
|                                                                                        | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                    | -            |              |
| <b>Тема 2.4. Челночный бег</b>                                                         | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                         | <b>4/4</b>   | ОК 04, ОК 08 |
|                                                                                        | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                      | <b>4</b>     |              |
|                                                                                        | Практическое занятие № 4. Челночный бег                                                                                      | 4            |              |
|                                                                                        | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                    | -            |              |
| <b>Тема 2.5. Ведение спортивного дневника</b>                                          | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                         | <b>6/6</b>   | ОК 04, ОК 08 |
|                                                                                        | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                      | <b>6</b>     |              |
|                                                                                        | Практическое занятие № 5. Спортивный дневник                                                                                 | 6            |              |
|                                                                                        | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                    | -            |              |
| <b>Раздел 3. История волейбола</b>                                                     |                                                                                                                              | <b>20/20</b> |              |
| <b>Тема 3.1. Распределение зон площадки</b>                                            | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                         | <b>2/2</b>   | ОК 04, ОК 08 |
|                                                                                        | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                      | <b>2</b>     |              |
|                                                                                        | Практическое занятие № 6. Зоны волейбольной площадки                                                                         | 2            |              |
|                                                                                        | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                    | -            |              |
| <b>Тема 3.2. Приемы и передачи мяча</b>                                                | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                         | <b>2/2</b>   | ОК 04, ОК 08 |
|                                                                                        | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                      | <b>2</b>     |              |
|                                                                                        | Практическое занятие № 7. Передача мяча                                                                                      | 2            |              |

|                                                                                 |                                                                                                                       |              |              |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|
| <b>Тема 3.3.</b><br><b>Укрепление мышц</b>                                      | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                  | <b>4/4</b>   | ОК 04, ОК 08 |
|                                                                                 | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                               | <b>4</b>     |              |
|                                                                                 | Практическое занятие № 8. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног | 4            |              |
|                                                                                 | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                             | -            |              |
| <b>Тема 3.4.</b><br><b>Подача мяча</b>                                          | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                  | <b>2/2</b>   | ОК 04, ОК 08 |
|                                                                                 | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                               | <b>2</b>     |              |
|                                                                                 | Практическое занятие № 9. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног | 2            |              |
|                                                                                 | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                             |              |              |
| <b>Тема 3.5.</b><br><b>Тактика игры в защите и нападении</b>                    | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                  | <b>2/2</b>   | ОК 04, ОК 08 |
|                                                                                 | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                               | <b>2</b>     |              |
|                                                                                 | Практическое занятие № 10. Выполнение приёмов передачи мяча                                                           | 2            |              |
|                                                                                 | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                             | -            |              |
| <b>Тема 3.6.</b><br><b>Основы методики судейства</b>                            | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                  | <b>2/2</b>   | ОК 04, ОК 08 |
|                                                                                 | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                               | <b>2</b>     |              |
|                                                                                 | Практическое занятие № 11. Особенности судейства в волейболе                                                          | 2            |              |
|                                                                                 | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                             | -            |              |
| <b>Тема 3.7.</b><br><b>Правила игры</b>                                         | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                  | <b>6/6</b>   | ОК 04, ОК 08 |
|                                                                                 | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                               | <b>6</b>     |              |
|                                                                                 | Практическое занятие № 12. Правила передачи мяча                                                                      | 2            |              |
|                                                                                 | Практическое занятие № 13. Упрощённые правила волейбола                                                               | 2            |              |
|                                                                                 | Практическое занятие № 14. Изучения правил игры                                                                       | 2            |              |
|                                                                                 | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                             | -            |              |
| <b>Раздел 4. История баскетбола</b>                                             |                                                                                                                       | <b>44/44</b> |              |
| <b>Тема 4.1.</b><br><b>Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                  | <b>4/4</b>   | ОК 04, ОК 08 |
|                                                                                 | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                               | <b>4</b>     |              |
|                                                                                 | Практическое занятие № 15. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног                                        | 4            |              |
|                                                                                 | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                             | -            |              |

|                                                                                                                        |                                                                                                                                                                 |              |              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|
| <b>Тема 4.2.</b><br><b>Передачи мяча. ОФП</b>                                                                          | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                            | <b>4/4</b>   | ОК 04, ОК 08 |
|                                                                                                                        | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                         | <b>4</b>     |              |
|                                                                                                                        | Практическое занятие № 16. Упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.          | 4            |              |
|                                                                                                                        | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                       | -            |              |
| <b>Тема 4.3.</b><br><b>Техника бросков мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП</b>                            | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                            | <b>14/14</b> | ОК 04, ОК 08 |
|                                                                                                                        | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                         | <b>14</b>    |              |
|                                                                                                                        | Практическое занятие № 17. Упражнения для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса                                                         | 14           |              |
|                                                                                                                        | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                       | -            |              |
| <b>Тема 4.4.</b><br><b>Техника штрафных бросков. ОФП</b>                                                               | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                            | <b>6/6</b>   | ОК 04, ОК 08 |
|                                                                                                                        | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                         | <b>6</b>     |              |
|                                                                                                                        | Практическое занятие № 18 Упражнения для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног                                                                           | 6            |              |
|                                                                                                                        | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                       | -            |              |
| <b>Тема 4.5.</b><br><b>Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                            | <b>4/4</b>   | ОК 04, ОК 08 |
|                                                                                                                        | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                         | <b>4</b>     |              |
|                                                                                                                        | Практическое занятие № 19. Упрощенные правилам баскетбола                                                                                                       | 2            |              |
|                                                                                                                        | Практическое занятие № 20. Игра по стандартным правилам                                                                                                         | 2            |              |
|                                                                                                                        | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                       | -            |              |
| <b>Тема 4.6.</b><br><b>Практика судейства в баскетболе</b>                                                             | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                            | <b>12/12</b> | ОК 04, ОК 08 |
|                                                                                                                        | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                         | <b>12</b>    |              |
|                                                                                                                        | Практическое занятие 21. Практика в судействе соревнований по баскетболу                                                                                        | 2            |              |
|                                                                                                                        | Практическое занятие 22. Упражнения ведения мяча змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка» | 10           |              |
|                                                                                                                        | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                       | -            |              |
| <b>Раздел 5. Гимнастика</b>                                                                                            |                                                                                                                                                                 | <b>43/40</b> |              |
| <b>Тема 5.1.</b>                                                                                                       | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                            | <b>2/2</b>   | ОК 04, ОК 08 |

|                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |              |              |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|
| <b>Теоретическая база строевых приемов</b>                                         | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>2</b>     |              |
|                                                                                    | Практическое занятие № 23. Техники строевых приёмов                                                                                                                                                                                                                                                      | 2            |              |
|                                                                                    | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                                |              |              |
| <b>Тема 5.2. Техника акробатических упражнений</b>                                 | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>2/2</b>   | ОК 04, ОК 08 |
|                                                                                    | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>2</b>     |              |
|                                                                                    | Практическое занятие № 24. Техники акробатических упражнений                                                                                                                                                                                                                                             | 2            |              |
|                                                                                    | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                                | -            |              |
| <b>Тема 5.3. Теоретические основы упражнений на брусках (юноши). Гиревой спорт</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>11/10</b> | ОК 04, ОК 08 |
|                                                                                    | Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; страховка партнера, упражнения с гантелями, гириями. ППФП                                                                                                                                   | 1            |              |
|                                                                                    | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>10</b>    |              |
|                                                                                    | Практическое занятие № 25. Упражнения с гириями                                                                                                                                                                                                                                                          | 10           |              |
|                                                                                    | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                                | -            |              |
| <b>Тема 5.4. Теоретические основы упражнений на бревне (девушки). ППФП</b>         | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>11/10</b> | ОК 04, ОК 08 |
|                                                                                    | Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок                                                                                                                                                                                                                                 | 1            |              |
|                                                                                    | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>10</b>    |              |
|                                                                                    | Практическое занятие № 26. Понятие связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)                                                                                                                                                                                           | 10           |              |
|                                                                                    | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                                | -            |              |
| <b>Тема 5.5. Составление методических указаний комплекса ОРУ</b>                   | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>17/16</b> | ОК 04, ОК 08 |
|                                                                                    | Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ | 1            |              |
|                                                                                    | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>16</b>    |              |
|                                                                                    | Практическое занятие № 27. Комплекс ОРУ                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1            |              |
|                                                                                    | Практическое занятие № 28. Комбинации по акробатике                                                                                                                                                                                                                                                      | 1            |              |
|                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |              |              |

|                                                                          |                                                                                                                                                                     |              |              |
|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|
|                                                                          | Практическое занятие № 29. Комбинации на бревне, брусках                                                                                                            | 2            |              |
|                                                                          | Практическое занятие № 30. Упражнения по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП                                                                              | 12           |              |
|                                                                          | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                           | -            |              |
| <b>Раздел 6. История бадминтона.</b>                                     |                                                                                                                                                                     | <b>38/38</b> | ОК 04, ОК 08 |
| <b>Тема.6.1.<br/>Основные приемы в бадминтоне</b>                        | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                | <b>14/14</b> |              |
|                                                                          | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                             | <b>14</b>    |              |
|                                                                          | Практическое занятие № 31. Упражнения для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики | 14           |              |
|                                                                          | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                           | -            |              |
| <b>Тема 6.2.<br/>Механика подачи</b>                                     | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                | <b>6/6</b>   | ОК 04, ОК 08 |
|                                                                          | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                             | <b>6</b>     |              |
|                                                                          | Практическое занятие № 32. Различия приемов подачи                                                                                                                  | 6            |              |
|                                                                          | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                           |              |              |
| <b>Тема 6.3.<br/>Механика нападающего удара</b>                          | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                | <b>6/6</b>   | ОК 04, ОК 08 |
|                                                                          | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                             | <b>6</b>     |              |
|                                                                          | Практическое занятие № 33. Различия атакующих ударов, нападающего удара «смеш»                                                                                      | 6            |              |
|                                                                          | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                           | -            |              |
| <b>Тема 6.4.<br/>Судейство по бадминтону</b>                             | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                | <b>12/12</b> | ОК 04, ОК 08 |
|                                                                          | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                             | 12           |              |
|                                                                          | Практическое занятие № 34. Судейство игры по упрощенным правилам                                                                                                    | 4            |              |
|                                                                          | Практическое занятие № 35. Фиксация техники подач, ударов справа, слева                                                                                             | 4            |              |
|                                                                          | Практическое занятие № 36. Фиксация техники игры: одиночные, парные игры                                                                                            | 4            |              |
|                                                                          | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                           | -            |              |
| <b>Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b> |                                                                                                                                                                     | <b>9/8</b>   | ОК 04, ОК 08 |
| <b>Тема.7.1.<br/>Сущность и содержание ППФП в</b>                        | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                | <b>9/8</b>   |              |
|                                                                          | Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности специалиста по землеустройству. Социально-экономическая                                |              |              |

|                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |            |  |
|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--|
| <b>достижении высоких профессиональных результатов</b>                     | обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности специалиста по землеустройству. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности специалиста по землеустройству. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности специалиста по землеустройству. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков в профессии специалист по землеустройству. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств в профессии специалист по землеустройству. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности специалиста по землеустройству. Оценка эффективности ППФП в трудовой деятельности специалиста по землеустройству. | 1          |  |
|                                                                            | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>8</b>   |  |
|                                                                            | Практическое занятие № 37. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для профессий 3 и 4 группы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 4          |  |
|                                                                            | Практическое занятие № 38. Формирование профессионально значимых физических качеств в работе специалиста по землеустройству.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 4          |  |
|                                                                            | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | -          |  |
| <b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета, зачета</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | -          |  |
| <b>Всего</b>                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>178</b> |  |

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

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

Реализация программы учебной дисциплины производится с применением дистанционных технологий и требует наличия электронной образовательной среды; учебного кабинета.

##### **Оборудование учебного кабинета:**

- классная доска;
- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- учебно-практическое оборудование, необходимое для проведения предусмотренных программой практических занятий. В соответствии с п.4.4 ФГОС СПО допускается замена оборудования его виртуальными аналогами.

##### **Технические средства обучения:**

- компьютеры с выходом в сеть Internet;
- сайт «Личная студия» с возможностью работы с электронным образовательным ресурсом;
- электронные библиотечные ресурсы.

##### **Учебно-методическое обеспечение дисциплины:**

- методические указания по организации практических занятий;
- методические указания по самостоятельной работе.

##### **Программное обеспечение:**

Программное обеспечение, являющееся частью электронной информационно-образовательной среды и базирующееся на телекоммуникационных технологиях:

- компьютерные обучающие программы;
- тренинговые и тестирующие программы;
- интеллектуальные роботизированные системы оценки качества выполненных работ;
- справочно-правовая система «Консультант плюс», «Гарант»;
- электронно-библиотечная система (ЭБС) ЭБС «IPR SMART»  
<http://iprbookshop.ru/>;
- программа управления образовательным процессом в ЭИОС (Информационная технология. Программа управления образовательным процессом. КОМБАТ).

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

##### **Основные источники**

1. Быченков, С. В. Физическая культура : учебник для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 3-е изд. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2024. — 122 с. — ISBN 978-5-4488-1954-4, 978-5-4497-2851-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/138338.html>

2. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. —

(Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

3. Зайцева, И. П. Физическая культура и спорт : учебник для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2023. — 427 с. — ISBN 978-5-4488-1631-4, 978-5-4497-2129-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/129198.html>

4. Корюкин, Д. А. Теория и практика физической культуры и спорта : учебное пособие / Д. А. Корюкин, Р. В. Сидоров, Е. В. Лялина. — Таганрог : Таганрогский институт управления и экономики, 2023. — 204 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/146887.html>

#### Дополнительные источники

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/560907> (дата обращения: 23.05.2025).

2. Чижова Ю.В. Теоретическая часть. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. [Электронный ресурс]: рабочий учебник / Чижова Ю.В. - 2022. - <https://library.roweb.online>

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

| Результаты обучения                                                                                                           | Критерии оценки                                                                                                                                                                                                                                                       | Методы оценки                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                |
| О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека<br>Основы здорового образа жизни | Демонстрирует системные знания в области основ здорового образа жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии личности человека,<br>Владеет информацией о регулярных физических нагрузках в выбранной специальности и способах профилактики профзаболеваний | Тестирование<br><br>Штудирование<br><br>Выполнение практических занятий<br><br>Выполнение заданий на дифференцированном зачете |
| Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                |
| Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных                          | Демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх;<br>Владеет техниками выполнения двигательных действий;<br>Выполняет тактико-технические действия в игре;                                                                                                  | Тестирование<br><br>Штудирование<br><br>Выполнение практических занятий                                                        |

|                             |                                                                                           |                                                          |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| и профессиональных<br>целей | Применяет рациональные приемы<br>двигательных функций в<br>профессиональной деятельности. | Выполнение заданий<br>на<br>дифференцированном<br>зачете |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|