

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

**«НОВОСИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АРХИТЕКТУРНО-СТРОИТЕЛЬНЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ (Сибстрин)»**

УТВЕРЖДЕНО УОУП

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

(полное наименование дисциплины)

21.02.20 Прикладная геодезия, Прикладная геодезия

(специальность, направленность)

Год начала реализации ООП _____ 2026

Форма обучения _____ очная _____ Курс _____ 1,2,3

Уровень образования _____ среднее профессиональное образование _____ Статус дисциплины _____ Социально-гуманитарный цикл

Разработчики:

Должность	Ученая степень, ученое звание	ФИО
заведующий кафедрой		Калитова М.А.

Согласовано

Должность	Ученая степень, ученое звание	ФИО
Директор ИС	канд. техн. наук, доцент	Гвоздев В.А.
Заведующий кафедрой ФВ		Калитова М.А.

1. Общая характеристика рабочей программы дисциплины «Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы СПО в соответствии с ФГОС по специальности 21.02.20 Прикладная геодезия.

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются:

общие компетенции (далее - ОК):

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

профессиональные компетенции (далее - ПК):

ПК 1.3. Выполнять работы по полевому обследованию пунктов геодезических сетей.
ПК 1.5. Создавать опорные геодезические сети с помощью оптических, электронных и спутниковых геодезических приборов.
ПК 1.6. Проводить специальные геодезические измерения при эксплуатации поверхности и недр Земли.
ПК 2.1. Создавать планово-высотное съемочное обоснование с помощью оптических, электронных и спутниковых геодезических приборов.
ПК 2.2. Использовать современные технологии получения полевой топографо-геодезической информации для картографирования территории страны и обновления существующего картографического фонда, включая геоинформационные и аэрокосмические технологии.
ПК 2.3. Выполнять полевые и камеральные работы по топографическим съемкам местности, обновлению и созданию оригиналов топографических планов и карт в графическом и цифровом виде.
ПК 3.2. Принимать решения по комплектованию бригад исполнителей и организации работы бригады.
ПК 3.3. Реализовывать мероприятия по повышению эффективности работ, направленных на снижение трудоемкости и повышение производительности труда.
ПК 4.1. Выполнять проектирование и производство геодезических изысканий объектов строительства.
ПК 4.3. Проводить крупномасштабные топографические съемки для создания изыскательских планов, в том числе съемку подземных коммуникаций.
ПК 4.4. Выполнять геодезические изыскательские работы, полевое и камеральное трассирование линейных сооружений, вертикальную планировку.

умения и знания:

Умения	Знания
<ul style="list-style-type: none">- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности	<ul style="list-style-type: none">- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;- основы здорового образа жизни;- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья;- средства профилактики перенапряжения

2. Структура и содержание дисциплины

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	172
в т.ч. в форме практической подготовки	
в т. ч.:	
теоретическое обучение	12
практические занятия	142
Самостоятельная работа	18
Промежуточная аттестация	зачет, дифференцированный зачет

2.2. Тематический план и содержание 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 и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Лёгкая атлетика		54	
Тема 1.1. Введение	Содержание учебного материала	30	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Место физической культуры в жизни и деятельности студента, будущего специалиста. Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Социально-биологические основы физической культуры.	2	
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 1.2. Бег на короткие, средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала	28	ОК 08, ПК 1.3, ПК 1.5, ПК 1.6, ПК 2.1, ПК 2.2, ПК 2.3, ПК 4.1, ПК 4.3, ПК 4.4
	В том числе практических и лабораторных занятий	28	
	Практическое занятие №1. Воспитание общей выносливости. Специальные беговые упражнения	4	
	Практическое занятие №2. Развитие скоростно-силовых качеств. Низкий старт. Бег 100 м	4	

	Практическое занятие №3. Воспитание общей выносливости. Техника бега на средние и длинные дистанции	4	
	Практическое занятие №4. Воспитание общей выносливости. Тактика бега на длинные дистанции. Бег 2000-3000 м	4	
	Практическое занятие №5. Воспитание скоростной выносливости. Высокий старт. Бег 500-1000 м	4	
	Практическое занятие №6. Воспитание общей выносливости. Челночный бег 10x10 м	4	
	Практическое занятие №7. Кроссовый бег 2000-3000 м	4	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 1.3. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала	8	ОК 08, ПК 1.3, ПК 1.5, ПК 1.6, ПК 2.1, ПК 2.2, ПК 2.3, ПК 4.1, ПК 4.3, ПК 4.4
	В том числе практических и лабораторных занятий	8	
	Практическое занятие №8. Техника прыжка в длину с места	4	
	Практическое занятие №9. Бег 100 м. Прыжок в длину с места	4	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 1.4. Эстафетный бег	Содержание учебного материала	4	
	В том числе практических и лабораторных занятий	4	
	Практическое занятие №10. Изучение передачи эстафетной палочки. Тест Купера	4	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 1.5. Метание гранаты	Содержание учебного материала	12	ОК 08, ПК 1.3, ПК 1.5, ПК 1.6, ПК 2.1, ПК 2.2, ПК 2.3, ПК 4.1, ПК 4.3, ПК 4.4
	В том числе практических и лабораторных занятий	12	
	Практическое занятие №11. Обучение техники метания гранаты	4	
	Практическое занятие №12. Сдача норматива в метании гранаты	4	
	Практическое занятие №13. Метание гранаты. Бег 500-1000 м.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 2. Баскетбол		40	
Тема 2.1. Правила игры. Ведение, прием и передача мяча	Содержание учебного материала	16	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.3, ПК 1.5, ПК1.6, ПК 2.1, ПК 2.2, ПК 2.3, ПК3.2, ПК 3.3, ПК 4.1, ПК 4.3, ПК 4.4
	1. Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры при проведении игровых видов спорта. Применение рациональных приемов двигательных функций в условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья. Основы профилактики перенапряжения.	4	
	В том числе практических и	12	

	лабораторных занятий		
	Практическое занятие №14. Совершенствования ведения мяча, передач в движении	6	
	Практическое занятие №15. Совершенствование бросков мяча с места и в движении	6	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 2.2. Техника перемещений, стоек, бросков	Содержание учебного материала	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК1.3, ПК1.5, ПК1.6, ПК 2.1- ПК 2.3, ПК 3.2, ПК 3.3, ПК4.1, ПК 4.3, ПК 4.4
	В том числе практических и лабораторных занятий	6	
	Практическое занятие №16. Совершенствование технических приемов в баскетболе. Техника штрафного броска.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 2.3. Индивидуальная и командная тактика игры	Содержание учебного материала	8	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.3, ПК 1.5, ПК1.6, ПК 2.1, ПК 2.2, ПК 2.3, ПК 3.2, ПК 3.3, ПК 4.1, ПК 4.3, ПК 4.4
	В том числе практических и лабораторных занятий	8	
	Практическое занятие №17. Индивидуальная и командная тактика игры в защите.	4	
	Практическое занятие №18. Индивидуальная и командная тактика игры в нападении.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 2.4. Судейство	Содержание учебного материала	10	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК1.3, ПК1.5, ПК1.6, ПК 2.1- ПК 2.3, ПК 3.2, ПК 3.3, ПК4.1, ПК 4.3, ПК 4.4
	В том числе практических и лабораторных занятий	10	
	Практическое занятие №19. Учебная игра по упрощённым правилам. Судейство.	4	
	Практическое занятие №20. Учебная игра. Судейство	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Раздел 3. Волейбол		44	
Тема 3.1. Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры	Содержание учебного материала	10	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.3, ПК 1.5, ПК1.6, ПК 2.1, ПК 2.2, ПК 2.3, ПК3.2, ПК 3.3, ПК 4.1, ПК 4.3, ПК 4.4
	1. Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры при проведении игровых видов спорта. Применение рациональных приемов двигательных функций в условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья. Основы профилактики перенапряжения.	2	
	В том числе практических и лабораторных занятий	8	
	Практическое занятие №21. Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков.	4	
	Практическое занятие №22. Правила игры. Учебная игра.	4	

	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 3.2. Прием и передачи мяча	Содержание учебного материала	8	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.3, ПК 1.5, ПК1.6, ПК 2.1, ПК 2.2, ПК 2.3, ПК3.2, ПК 3.3, ПК 4.1, ПК 4.3, ПК 4.4
	В том числе практических и лабораторных занятий	8	
	Практическое занятие №24. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху.	4	
	Практическое занятие №25. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 3.3. Подачи мяча	Содержание учебного материала	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК1.3, ПК1.5, ПК1.6, ПК 2.1- ПК 2.3, ПК 3.2, ПК 3.3, ПК4.1, ПК 4.3, ПК 4.4
	В том числе практических и лабораторных занятий	6	
	Практическое занятие №26. Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 3.4. Нападающий удар. Блокирование	Содержание учебного материала	8	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.3, ПК 1.5, ПК1.6, ПК 2.1, ПК 2.2, ПК 2.3, ПК3.2, ПК 3.3, ПК 4.1, ПК 4.3, ПК 4.4
	В том числе практических и лабораторных занятий	8	
	Практическое занятие №27. Совершенствование техники видов нападающего удара.	4	
	Практическое занятие №28. Совершенствование техники видов блокирования	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 3.5. Тактика нападения	Содержание учебного материала	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК1.3, ПК 1.5, ПК1.6, ПК 2.1- ПК 2.3, ПК 3.2, ПК 3.3, ПК4.1, ПК 4.3, ПК 4.4
	В том числе практических и лабораторных занятий	6	
	Практическое занятие №29. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 3.6. Тактика защиты	Содержание учебного материала	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК1.3, ПК1.5, ПК1.6, ПК 2.1- ПК 2.3, ПК 3.2, ПК 3.3, ПК4.1, ПК 4.3, ПК 4.4
	В том числе практических и лабораторных занятий	6	
	Практическое занятие №30. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Раздел 4. ОФП с элементами гимнастики и работы на тренажёрах		36	
Тема 4.1. Упражнения с элементами гимнастики в	Содержание учебного материала	8	ОК 08, ПК 1.3, ПК 1.5, ПК 1.6, ПК 2.1, ПК 2.2,
	1. Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры при проведении ОФП. Применение	4	

тренажерном зале	рациональных приемов двигательных функций в условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья. Основы профилактики перенапряжения.		ПК 2.3, ПК 4.1, ПК 4.3, ПК 4.4
	В том числе практических и лабораторных занятий	4	
	Практическое занятие №31. Основы здорового образа и стиля жизни. Правила поведения при работе в тренажёрном зале.	2	
	Практическое занятие №32. Общеразвивающие упражнения. Акробатика: кувырки, стойки.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 4.2. Общая физическая подготовка. Нормативы ГТО	Содержание учебного материала	28	ОК 08, ПК 1.3, ПК 1.5, ПК 1.6, ПК 2.1, ПК 2.2, ПК 2.3, ПК 4.1, ПК 4.3, ПК 4.4
	1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов. Правила поведения при работе в тренажёрном зал.	2	
	В том числе практических и лабораторных занятий	26	
	Практическое занятие №33. ОФП. Упражнения на снарядах.	6	
	Практическое занятие №34. ОФП. Упражнения на тренажерах. Круговая тренировка.	6	
	Практическое занятие №35. ОФП. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	6	
	Практическое занятие №36. ОФП. Упражнения на снарядах. ГТО. Подготовка и сдача нормативов.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Промежуточная аттестация			
Всего		174	

3. Выявление результатов освоения дисциплины

Порядок и периодичность текущего контроля и промежуточной аттестации представлены в фонде оценочных средств дисциплины.

4. Учебно-методическое и информационное обеспечение освоения дисциплины

4.1. Основная и дополнительная литература

Основная литература

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. URL: <https://profspo.ru/books/138338>

2. Каткова, А. М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмцова. — 2-е изд. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2024. — 64 с. — ISBN 978-5-4263-0617-2. URL: <https://profspo.ru/books/145712>
3. Зайцева, И. П. Физическая культура. Теоретический зачет для студентов I курса специальной медицинской группы «Б» : учебное пособие для СПО / И. П. Зайцева. — 2-е изд. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2024. — 174 с. — ISBN 978-5-4488-2159-2, 978-5-4497-3389-4. URL: <https://profspo.ru/books/142235>
4. Зайцева, И. П. Физическая культура. Теоретический зачет для студентов II курса специальной медицинской группы «Б» : учебное пособие для СПО / И. П. Зайцева. — 2-е изд. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2024. — 158 с. — ISBN 978-5-4488-2160-8, 978-5-4497-3392-4. URL: <https://profspo.ru/books/142236>

Дополнительная литература

1. Алёшин, В. В. Физическая подготовка студента : учебное пособие / В. В. Алёшин, С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — 2-е изд. — Москва : Научный консультант, 2024. — 98 с. — ISBN 978-5-6040844-8-9. URL: <https://profspo.ru/books/140457>
2. Токарь, Е. В. Лечебная физическая культура : учебное пособие для СПО / Е. В. Токарь. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, 2023. — 100 с. — ISBN 978-5-4488-1638-3. URL: <https://profspo.ru/books/131405>
3. Глазина, Т. А. Лечебная физическая культура : практикум для СПО / Т. А. Глазина, М. И. Кабышева. — Саратов : Профобразование, 2020. — 124 с. — ISBN 978-5-4488-0539-4. URL: <https://profspo.ru/books/91886>
4. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. URL: <https://profspo.ru/books/106205>

4.2. Используемые базы данных и информационные справочные системы

Таблица 4.1 Используемое программное обеспечение

№ п/п	Наименование информационных ресурсов	Подтверждение лицензии	Количество лицензий
1	2	3	4
1	Office 2007 Professional Plus	Сертификат от 20.08.2007 №42605370, Сертификат от 17.07.2008 №44290964, Сертификат от 26.09.2008 №44607324	253

Таблица 4.2 Используемые базы данных и информационно-справочные системы

№ п/п	Наименование информационных ресурсов	Подтверждение лицензии	Количество лицензий
1	2	3	4
1	MOODLE - Портал дистанционного обучения НГАСУ (Сибстрин)	Свободно распространяемая БД	1 000
2	Электронно-библиотечная система IPRbooks	Договор на предоставление доступа к электронно-библиотечной системе IPRBOOKS от 25.09.2020 № 5293/19	
3	Электронно-библиотечная система «PROFобразование»	Договор на предоставление доступа к электронно-библиотечной системе «PROFобразование» от 02.03.2026 № 13 734/26С	

4	Электронный каталог библиотеки НГАСУ (Сибстрин)	Договор от 20.10.2016 №16816	500
5	Официальный сайт ГПНТБ	Свободно распространяемая БД	1 000
6	Научная электронная библиотека	Свободно распространяемая БД	1 000
7	Консультант плюс(обучение)	Договор №19/РДД от 01.09.2021	

Таблица 4.3 Используемые интернет-ресурсы

№ п/п	Наименование информационных ресурсов	Ссылка
1	2	3
1	Ссылки на библиотеки России	http://www.sibstrin.ru/library/bib_link/
2	MOODLE – Портал дистанционного обучения НГАСУ (Сибстрин)	http://do.sibstrin.ru/login/index.php
3	Единый портал интернет-тестирования в сфере образования	http://i-exam.ru
4	ЭБС IPRbooks	http://www.iprbookshop.ru/
5	PROФобразование	https://profspo.ru/
6	Информационно-справочный портал Library.ru	http://www.library.ru/

5. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебная аудитория для проведения учебных занятий всех видов, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащённая комплектом учебной мебели и мультимедийным оборудованием с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом к электронной информационно-образовательной среде НГАСУ (Сибстрин).