

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ГЕОДЕЗИИ И КАРТОГРАФИИ»
МОСКОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ ГЕОДЕЗИИ И КАРТОГРАФИИ
(МКГиК)

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКГиК, Т.Г. Зверева
«27» июня 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности

**20.02.01 Экологическая безопасность природных комплексов
квалификация: «техник-эколог»**

Рассмотрена на заседании Методического совета, протокол № 71 от 26 июня 2025 г.

Москва
2025

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины «СГ.04 Физическая культура» является обязательной частью Основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 20.02.01 Экологическая безопасность природных комплексов, квалификация: «техник-эколог».

Составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 20.02.01 Экологическая безопасность природных комплексов, утвержденного приказом Минпросвещения России от 31.08.2022 № 790, и Примерной основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 20.02.01 Экологическая безопасность природных комплексов, разработанной Государственным бюджетным образовательным учреждением Иркутской области «Иркутский гидрометеорологический техникум», утвержденной протоколом № 3 ФУМО СПО УГПС 20.00.00 от 12.05.2023 г. (зарегистрировано в государственном реестре примерных основных образовательных программ, приказ ФГБОУ ДПО ИРПО № П-296 от 28.06.2023).

1.2. Место учебной дисциплины в структуре Основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности: входит в Социально-гуманитарный цикл.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины студент должен уметь:

- 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 данной профессии (специальности).

В результате освоения дисциплины студент должен знать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)
- средства профилактики перенапряжения;
- способы реализации собственного физического развития.

В процессе освоения дисциплины студент **должен овладеть общими компетенциями:**

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

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 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

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

В процессе освоения дисциплины студент **должен овладеть профессиональными компетенциями:**

ПК 1.3. Проводить экологический мониторинг окружающей среды.

ПК 2.3. Проводить производственный экологический контроль в организациях.

1.4. Количество часов на освоение учебной дисциплины:

Объем учебной нагрузки – 120 часов, из них

- во взаимодействии с преподавателем – 120 часов.

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета – 2 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Объем учебной нагрузки (всего)*	120
Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем, в т.ч.	120
теоретическое обучение	6
практические занятия	112
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

2.2. Тематический план и содержание дисциплины «ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах
РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ		6
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание учебного материала	6
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. 2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. 3. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	
РАЗДЕЛ 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		26
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Содержание учебного материала	8
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта 2. Техника прыжка в длину с места	
	Практические занятия: 1. Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений 2. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования 3. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив 4. Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив 5. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив 6. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив 7. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	8
	1. Техника бега по дистанции	
	Практические занятия: 1. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования 2. Разучивание комплексов специальных упражнений 3. Техника бега по дистанции (беговой цикл) 4. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) 5. Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив 6. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени 7. Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени	
Тема 2.3. Бег на средние дистанции.	Содержание учебного материала	
	1. Техника бега на средние дистанции.	

Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	Практические занятия: 1. Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. 2. Выполнение контрольного норматива: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши 3. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» 4. Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов 5. Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега 6. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив 7. Техника метания гранаты 8. Техника метания гранаты, контрольный норматив	10
РАЗДЕЛ 3. БАСКЕТБОЛ		24
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание учебного материала 1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места Практические занятия: 1. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места 2. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	4
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение –2 шага – бросок.	Содержание учебного материала 1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо -«ведение – 2 шага – бросок». Практические занятия: 1. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. 2. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок»	4
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	Содержание учебного материала 1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу 2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста 3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре Практические занятия: 1. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. 2. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	4
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	Содержание учебного материала 1. Техника владения баскетбольным мячом Практические занятия:	12

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо. 2. Совершенствование технические элементы баскетбола в учебной игре. 	
РАЗДЕЛ 4. ВОЛЕЙБОЛ		26
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала	
	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	
	Практические занятия: <ol style="list-style-type: none"> 1. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: 2. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. 3. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения 4. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков 	4
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала	
	1. Техника нижней подачи и приёма после неё.	
	Практические занятия: <ol style="list-style-type: none"> 1. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё 	4
Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара	Содержание учебного материала	
	1. Техника прямого нападающего удара	
	Практические занятия: <ol style="list-style-type: none"> 1. Отработка техники прямого нападающего удара 	4
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала	
	1. Техника прямого нападающего удара	
	Практические занятия: <ol style="list-style-type: none"> 1. Прием контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. 2. Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. 3. Учебная игра с применением изученных положений. 	14
РАЗДЕЛ 5. ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА		18
Тема 5.1. Легкоатлетическая гимнастика.	Содержание учебного материала	
	1. Техника коррекции фигуры.	
	Практические занятия: <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Круговая тренировка. 	18

РАЗДЕЛ 6. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		18
Тема 6.1. Военно-прикладная физическая подготовка.	Содержание учебного материала	
	<p>1. Строевая подготовка. Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю.</p> <p>2. Физическая подготовка. Основные приёмы борьбы (рукопашный бой): стойки, падения, самостраховка, захваты, броски, подсечки, подхваты, подножки, болевые и удушающие приёмы, приёмы защиты, тактика борьбы. Удары рукой и ногой, уход от ударов в рукопашном бою. Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перелазание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре.</p> <p>3. Огневая подготовка. Навыки обращения с оружием, приёмы стрельбы с прицеливанием по неподвижным мишеням, в условиях ограниченного времени.</p>	
	Практические занятия:	18
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучивание, закрепление и выполнение основных приёмов строевой подготовки. 2. Разучивание, закрепление и совершенствование техники обращения с оружием. 3. Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения выстрелов. 4. Разучивание, закрепление и совершенствование техники основных элементов борьбы. 5. Разучивание, закрепление и совершенствование тактики ведения борьбы. 6. Учебно-тренировочные схватки. 7. Разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления полосы препятствий. 	
Дифференцированный зачет		2
Всего:		120

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению:

Реализации программы учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,

оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);

оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

3.2.1. Основные печатные издания:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для всех специальностей СПО / А.А. Бишаева. – М.: Академия, 2020. – 320 с.

2. Физическая культура: учебник для СПО / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – М.: Академия, 2018. – 176 с.

3.2.2. Электронные издания

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. – М.: Издательство Юрайт, 2021. – 424 с. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

2. Физическая культура: учебное пособие для СПО / Е. В. Конеева [и др.]; под ред. Е. В. Конеевой. – М.: Издательство Юрайт, 2021. – 599 с. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

3.2.3. Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. – М.: Издательство Юрайт, 2021. – 493 с. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (усвоенные знания, освоенные умения и общие компетенции)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Усвоенные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); – средства профилактики перенапряжения; – способы реализации собственного физического развития. <p>Освоенные умения:</p> <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 данной профессии (специальности). <p>Общие компетенции:</p> <p>ОК 01. ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.</p> <p>Профессиональные компетенции:</p> <p>ПК 1.3, ПК 2.3.</p>	<p>Формы и методы текущего контроля и оценки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение практических работ; - выполнение контрольных нормативов; - выполнение индивидуальных заданий, проектов; - наблюдение за деятельностью студента; - оценка выполненных работ. <p>Промежуточная аттестация по дисциплине – дифференцированный зачет.</p>