**Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение**

**«Академия управления городской средой, градостроительства и печати»**

**ПРИНЯТО**

**На заседании педагогического совета**

**Протокол № 3**

**«_17_»___04____2026 г.**

**УТВЕРЖДАЮ**

**Директор СПб ГБПОУ «АУГСГиП»**

**А.М. Кривоносов**

**«_17_»___04____2026г.**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00F888BBB6190C0BBF783F46124F237295
Владелец: Кривоносов Анатолий Михайлович
Действителен: с 14.05.2025 до 07.08.2026

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## *СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»*

**для специальности**

**21.02.19 Землеустройство**

**Направленность: Земельно- имущественные отношения/ Информационные системы обеспечения градостроительной деятельности**

Форма обучение – очная

**Санкт-Петербург**

**2026г.**

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта по специальности 21.02.19 Землеустройство, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 339 от 18.05.2022 г., зарегистр. Министерством юстиции (рег. № 68941 от 21.06.2022г.)

Рассмотрена на заседании методического совета

Протокол №5

«_16_»__04__2026 г.

Одобрена на заседании цикловой комиссии

физической культуры и ОБЖ

Протокол № 5

16.04.2026 г.

Председатель цикловой комиссии

В.М. Моисеенко__

Разработчики:

Никифоров О.Н. - преподаватель СПБ ГБПОУ «АУГСГиП»

*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 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 21.02.19 Землеустройство.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС СПО по специальности 21.02.19 Землеустройство.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| Код ПК, ОК, ЛР | Умения | Знания |
|---|---|---|
| ОК 04, ОК 08, ЛР 7, ЛР9 | - 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. |

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

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| **Вид учебной работы** | ***Объем часов/зач.ед.*** |
|---|---|
| **Объем образовательной программы** | ***197/5,47*** |
| в том числе: | |
| **Учебные занятия** | ***164*** |
| из них: | |
| практические занятия | *164* |
| **Промежуточная аттестация:** | |
| Дифференцированный зачёт: после каждого семестра | |
| **Самостоятельная работа по подготовке к учебным занятиям** | 33 |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины**

**Тематический план и содержание учебной дисциплины физической культуры в 1 семестре**

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем в часах | Коды формируемых компетенций |
|---|---|---|---|
| *1* | *2* | *3* | *4* |
| Введение | **Содержание** | *2* | *ОК 03, ОК 08* |
| | 1. Место физической культуры в жизни и деятельности студента, будущего специалиста. Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. | | |
| | | | |
| **Раздел 1. Лёгкая атлетика** | | | |
| Тема 1.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции | **Содержание** | *14* | *ОК 03, ОК 08* |
| | **В том числе практических и лабораторных занятий** | *14* | |
| | 1. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Техника беговых упражнений. | *2* | |
| | 2. Совершенствование техники низкого старта, стартового разбега, финиширования. Бег 100м. | *2* | |
| | 3. Совершенствование техники низкого старта, стартового разбега, финиширования. Бег 100м. | *2* | |
| | 4. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. | *2* | |
| | 5. Совершенствование техники финиширования. Бег 100 м. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м. Контрольный тест 100м. | *2* | |
| | 6 Совершенствование техники прыжка в длину с места. Контрольный тест. | *2* | |
| | 7 Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000м. | *2* | |
| **Раздел 2. Волейбол** | | | |
| | **Содержание** | *18* | *ОК 03, ОК 08* |
| | **В том числе практических и лабораторных занятий** | *18* | |
| | Спортивные игры (волейбол).<br>Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков. | *2* | |
| | 2. Правила игры. Учебная игра. | *2* | |
| | 3. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху. | *2* | |
| | 4. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху. | *2* | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу. | | |
| | 5. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу. | *2* | |
| | 6. Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча. | *2* | |
| | 7. Совершенствование техники видов нападающего удара. | *2* | |
| | 8. Совершенствование техники видов нападающего удара. Совершенствование техники видов блокирования. | *2* | |
| | 9. Совершенствование техники видов блокирования. | *2* | |
| | **Дифференцированный зачёт** | *2* | |
| | **Самостоятельная работа обучающихся за семестр:**<br>Изучение правил волейбола | 6 | |

**Тематический план и содержание учебной дисциплины физической культуры во 2 семестре**

| | **Содержание** | | |
|---|---|---|---|
| **Раздел 4. Баскетбол** | | | |
| | **В том числе практических и лабораторных занятий** | 18 | |
| | 1. Совершенствование техники перемещений и стоек, прием и передача мяча после перемещений в стойке. | 2 | |
| Тема 2.1. Правила игры. Ведение, прием и передача мяча. | 2. Правила игры. Учебная игра | 2 | |
| | 3. Правила игры. Учебная игра | 2 | |
| | 4. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках. | 2 | |
| | 5. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках. | 2 | |
| | 6. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках. | 2 | |
| Тема 2.2. Техника перемещений, стоек, бросков. | 7. Совершенствование технических приемов в баскетболе. Техника штрафного броска. | 2 | *ОК 03, ОК 08* |
| | 8. Совершенствование технических приемов в баскетболе. Техника штрафного броска. | 2 | |
| | 9. Индивидуальная и командная тактика игры в защите. Индивидуальная и командная тактика игры в нападении. | 2 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Раздел 5. Настольный теннис** | | | |
| | Содержание | 12 | *ОК 03, ОК 08* |
| | В том числе практических и лабораторных занятий | 12 | |
| | 1. Правила игры. Совершенствование техники перемещений и стоек. | 2 | |
| Тема 2.3. Индивидуальная и командная тактика игры. | *2.* Правила игры. Учебная игра. | 2 | *ОК 03, ОК 08* |
| | 3. Правила игры. Учебная игра. | 2 | |
| | 4. Совершенствование подачи в настольном теннисе. | 2 | |
| | 5. Совершенствование подачи в настольном теннисе. | 2 | |
| | 6. Совершенствование приема в настольном теннисе. | *2* | |
| **Раздел 6. Атлетическая гимнастика** | | | |
| | **Содержание** | *8* | *ОК 03, ОК 08 .* |
| | **В том числе практических и лабораторных занятий** | *8* | |
| | 1. Совершенствование техники упражнений с собственным весом на турнике, брусьях, гиперэкстензия, приседания, поднятия на носки, отжимания, упражнения на пресс | *2* | |
| | 2. Совершенствование техники упражнений с собственным весом на турнике, брусьях, гиперэкстензия, приседания, поднятия на носки, отжимания, упражнения на пресс | *4* | |
| | 3. Совершенствование техники упражнений с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками | *2* | |
| | **Дифференцированный зачёт** | *2* | |
| | **Самостоятельная работа обучающихся за семестр:** Изучение правил баскетбола | 8 | |

Тематический план и содержание учебной дисциплины физической культуры в 3 семестре

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Раздел 1 Лёгкая Атлетика** | | | |
| | **Введение** Место физической культуры в жизни и деятельности студента, будущего специалиста. Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. | *2* | |
| | **Содержание** | 10 | *ОК 03, ОК 08* |
| | **В том числе практических и лабораторных занятий** | 10 | |
| | 1. Разучивание комплексов специальных упражнений. Переменный бег 2000м. Техника бега по дистанции 3000м. | 2 | |
| | 2. Совершенствование техники высокого старта, стартовый разбег. Переменный бег 3000м. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени. | 2 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Совершенствование техники финиширования. Равномерный бег 2000м. | 2 | |
| | Техника бега на дистанции 3000 м. Контрольный тест 3000м | 2 | |
| | Совершенствование техники низкого старта. Эстафетный бег 4х100м. | 2 | |
| **Раздел 2. Волейбол** | | | |
| | **Содержание** | *10* | *ОК 03, ОК 08* |
| | **В том числе практических и лабораторных занятий** | *10* | |
| Тема 2.1.Подачи мяча | 1. Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча. | *2* | |
| | 2. Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча. Совершенствование техники видов нападающего удара. | *2* | |
| Тема 2.2 Нападающий удар. Блокирование | 3. Совершенствование техники видов нападающего удара. | *2* | |
| | 4. Совершенствование техники видов блокирования | *2* | |
| | 5. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении. | *2* | *ОК 03, ОК 08* |
| | **Дифференцированный зачёт** | *2* | |
| | **Самостоятельная работа обучающихся за семестр:** | 5 | |

**Тематический план и содержание учебной дисциплины физической культуры в 4 семестре**

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Раздел 3. Баскетбол** | | | |
| | **Содержание** | *12* | *ОК 03, ОК 08* |
| | **В том числе практических и лабораторных занятий** | *12* | |
| | 1. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках. | *2* | |
| | 2. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении. | *2* | |
| | 3. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении. | *2* | |
| | 4. Контрольные тесты. (Штрафной бросок, атака кольца на два шага). | *2* | |
| | 5. Контрольные тесты. (Штрафной бросок, атака кольца на два шага). | *2* | |
| | 6. Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках. | *2* | |
| **Раздел 4. Футбол.** | | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | **Содержание** | *12* | *ОК 03, ОК 08* |
| | **В том числе практических и лабораторных занятий** | *12* | |
| | 1. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках. | *2* | |
| | 2. Совершенствование ударов по мячу с места и в движении. | *2* | |
| | 3. Совершенствование ударов по мячу с места и в движении. | *2* | |
| | 4. Контрольные тесты. (Штрафной удар). | *2* | |
| | 5. Контрольные тесты. (Штрафной удар). | *2* | *ОК 03, ОК 08* |
| | 6. Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках. | *2* | |
| **Раздел 5. Атлетическая гимнастика.** | | | |
| | **Содержание** | *10* | *ОК 03, ОК 08* |
| | **В том числе практических и лабораторных занятий** | *10* | |
| | 1. Совершенствование техники упражнений с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками | *2* | |
| | 2. Совершенствование техники упражнений с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками | *2* | |
| | 3. Совершенствование техники упражнений на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп. | *2* | |
| | 4. Совершенствование техники упражнений на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп. | *2* | |
| | 5. Совершенствование техники упражнений на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп. | *2* | |
| | **Дифференцированный зачёт** | *2* | |
| | **Самостоятельная работа обучающихся за семестр:**<br>Изучение правил футбола | 6 | |

Тематический план и содержание учебной дисциплины физической культуры в 5 семестре

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Раздел 1. Лёгкая атлетика.** | | | |
| | **Содержание** | *12* | *ОК 03, ОК 08* |
| | **В том числе практических и лабораторных занятий** | *12* | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 1. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4х400м. | *2* | |
| | 2. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Техника бега на дистанции 400м. | *2* | |
| | 3. Совершенствование техники высокого старта. Равномерный бег 800м. | *2* | |
| | 4. Совершенствование техники стартового разбега. Переменный бег 400м. | *2* | |
| | 5. Совершенствование техники финиширования. Повторный бег 800м. | *2* | |
| | 6. Техника бега на дистанции 400 м. Контрольный тест 800м. | *2* | |
| **Раздел 2. Волейбол** | | | |
| | **Содержание** | *6* | *ОК 03, ОК 08* |
| | **В том числе практических и лабораторных занятий** | *6* | |
| | 1. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите | *2* | |
| | 2. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите | *2* | |
| | 3. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите | *2* | |
| | **Дифференцированный зачёт** | *2* | |
| | **Самостоятельная работа обучающихся за семестр:**<br>отработка навыков | 6 | |

Тематический план и содержание учебной дисциплины физической культуры в 5 семестре

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Раздел 3. Баскетбол.** | | | |
| | **Содержание** | *6* | *ОК 03, ОК 08* |
| | **В том числе практических и лабораторных занятий** | *6* | |
| | 1. Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках. | *2* | |
| | 2. Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках. | *2* | |
| | 3. Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках. | *2* | |
| **Раздел 4. Атлетическая гимнастика.** | | | |
| | **Содержание** | *2* | |
| | **В том числе практических и лабораторных занятий** | | |
| | 1. Совершенствование техники упражнений для развития гибкости | *2* | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | **Дифференцированный зачёт** | *2* | |
| | **Самостоятельная работа обучающихся за семестр:** | 2 | |
| Всего: | | *195/5,42* | |

## 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

Спортивный зал, располагающий спортивной инфраструктурой, обеспечивающей проведение всех видов практических занятий, предусмотренных учебным планом;

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;

Стрелковый тир.

### 3.2 Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе.

**Основная литература**

**Аллянов Ю. Н.** Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 450 с. — (Профессиональное образование). — URL: https://urait.ru. — Режим доступа: по подписке.

**Виленский М. Я.** Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2026. — 214 с. — (Среднее профессиональное образование). — URL: https://www.book.ru. — Режим доступа: по подписке.

**Кузнецов В. С.** Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2024. — 256 с. — (Среднее профессиональное образование). — URL: https://www.book.ru. — Режим доступа: по подписке.

**Манжелей И. В.** Теоретические и прикладные аспекты методической работы учителя физической культуры : учебник для СПО / И. В. Манжелей. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 182 с. — (Профессиональное образование). — URL: https://urait.ru. — Режим доступа: по подписке.

**Бегидова Т. П.** Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник для СПО / Т. П. Бегидова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 181 с. — (Профессиональное образование). — URL: https://urait.ru. — Режим доступа: по подписке.

**Дополнительная литература**

**Туревский И. М.** Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебник для СПО / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 148 с. — (Профессиональное образование). — URL: https://urait.ru. — Режим доступа: по подписке.

**Физическая культура** : учебник для СПО / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 609 с. — (Профессиональное образование). — URL: https://urait.ru. — Режим доступа: по подписке.

**Адаптивная физическая культура** : учебное пособие / коллектив авторов; ред. Р.И. Айзман, Ю.С. Филиппова. – Москва : Кнорус, 2025. – 341 с. — URL: https://www.book.ru. — Режим доступа: по подписке.

**Спортивные игры: правила, тактика, техника** : учебное пособие для СПО / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 344 с. — (Профессиональное образование). — URL: https://urait.ru. — Режим доступа: по подписке.

## 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 | Результаты тестирования<br>Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины |
| Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины | | |
| Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | Демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх;<br>Владеет техниками выполнения двигательных действий;<br>Выполняет тактико-технические действия в игре;<br>Применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности. | Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины<br>Сдача норм ГТО |

Планируемые личностные результаты в ходе реализации программы дисциплины СГ.04 Физическая культура

| **Личностные результаты реализации программы воспитания** *(дескрипторы)* | **Код личностных результатов реализации** |
|---|---|

| | программы воспитания |
|---|---|
| Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности. | **ЛР 7** |
| Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях | **ЛР 9** |