Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

«Академия управления городской средой, градостроительства и печати»

ПРИНЯТО	**УТВЕРЖДАЮ**
На заседании педагогического совета	**Директор СПб ГБПОУ «АУГСГиП»**
Протокол № 3	**А.М. Кривоносов**
«_17_»___04____2026 г.	**«_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; - 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). 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: 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: 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: 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 Основы здорового образа жизни	Демонстрирует системные знания в области основ здорового образа жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии личности человека, Владеет информацией о регулярных физических нагрузках в выбранной специальности и способах профилактики профзаболеваний	Результаты тестирования Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх; Владеет техниками выполнения двигательных действий; Выполняет тактико-технические действия в игре; Применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.	Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины Сдача норм ГТО

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**