Санкт-Петербургское государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Академия управления городской средой, градостроительства и печати»

ПРИНЯТО
На заседании Педагогического совета
От 17.04.2026 г.
Протокол №3

УТВЕРЖДАЮ
Директор СПб ГБПОУ «АУГСГиП»
Кривоносов А.М.
17.04.2026 г.

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 среднего профессионального образования

21.02.19 ЗЕМЛЕУСТРОЙСТВО

квалификация – специалист по землеустройству

заочная форма обучения

Санкт-Петербург
2026 г.

Рабочая программа учебной дисциплины предназначена для реализации образовательной программы среднего профессионального образования для специальности 21.02.19 Землеустройство.

Разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта для специальности среднего профессионального образования 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.) с учетом примерной ОППОП по специальности.

СОГЛАСОВАНО

На заседании
Методического совета
Протокол №5 от 16.04.2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
2. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
3. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ 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

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	**ЛР 9**

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	

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	*Объем часов*
Объем образовательной программы	***197***
в том числе:	
Во взаимодействии с преподавателем	***4***
из них:	
аудиторные занятия	*2*
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет	***2***
Самостоятельная работа (в т.ч. ДКР)	***193***

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды формируемых компетенций
Введение	**Содержание** 1. Место физической культуры в жизни и деятельности студента, будущего специалиста.	*2*	*ОК 03, ОК 08*
Раздел 1. Лёгкая атлетика			
Тема 1.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции	**Содержание**	-	*ОК 03, ОК 08*
	1. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Техника беговых упражнений.	-	
	2. Совершенствование техники низкого старта, стартового разбега, финиширования. Бег 100м.	-	
	3. Совершенствование техники низкого старта, стартового разбега, финиширования. Бег 100м.	-	
	4. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	-	
	5. Совершенствование техники финиширования. Бег 100 м. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м. Контрольный тест 100м.	-	
	6 Совершенствование техники прыжка в длину с места. Контрольный тест.	-	
	7 Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000м.	-	
Раздел 2. Волейбол			
Тема 2.1. Основы игры в волейбол	**Содержание**	-	*ОК 03, ОК 08*
	Спортивные игры (волейбол). Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков.	-	
	2. Правила игры. Учебная игра.	-	
	3. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху.	-	
	4. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу.	-	
	5. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу.	-	
	6. Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.	-	
	7. Совершенствование техники видов нападающего удара.	-	

	8. Совершенствование техники видов нападающего удара. Совершенствование техники видов блокирования.	-	
	9. Совершенствование техники видов блокирования.	-	
Раздел 3. Баскетбол-			
Тема 3.1. Правила игры. Ведение, прием и передача мяча.	**Содержание**	-	
	1. Совершенствование техники перемещений и стоек, прием и передача мяча после перемещений в стойке.	-	
	2. Правила игры. Учебная игра	-	
	3. Правила игры. Учебная игра	-	
	4. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	-	
	5. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	-	
	6. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	-	
Тема 3.2. Техника перемещений, стоек, бросков.	7. Совершенствование технических приемов в баскетболе. Техника штрафного броска.	-	*ОК 03, ОК 08*
	8. Совершенствование технических приемов в баскетболе. Техника штрафного броска.	-	
	9. Индивидуальная и командная тактика игры в защите. Индивидуальная и командная тактика игры в нападении.	-	
Раздел 4. Настольный теннис			
Тема 4.1. Индивидуальная и командная тактика игры в настольный теннис	**Содержание**	-	*ОК 03, ОК 08*
	В том числе практических и лабораторных занятий	-	
	1. Правила игры. Совершенствование техники перемещений и стоек.	-	
	2. Правила игры. Учебная игра.	-	*ОК 03, ОК 08*
	3. Правила игры. Учебная игра.	-	
	4. Совершенствование подачи в настольном теннисе.	-	
	5. Совершенствование подачи в настольном теннисе.	-	
	6. Совершенствование приема в настольном теннисе.	-	
Раздел 5. Атлетическая гимнастика			
Тема 5.1.Техника	**Содержание**	-	*ОК 03, ОК 08*

упражнений	1. Совершенствование техники упражнений с собственным весом на турнике, брусьях, гиперэкстензия, приседания, поднятия на носки, отжимания, упражнения на пресс	-	.
	2. Совершенствование техники упражнений с собственным весом на турнике, брусьях, гиперэкстензия, приседания, поднятия на носки, отжимания, упражнения на пресс	-	
	3. Совершенствование техники упражнений с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками	-	
Раздел 6. Футбол.			
Тема 6.1. Основы игры в футбол	**Содержание**	-	*ОК 03, ОК 08*
	1. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	-	
	2. Совершенствование ударов по мячу с места и в движении.	-	
	3. Совершенствование ударов по мячу с места и в движении.	-	
	4. Контрольные тесты. (Штрафной удар).	-	
	5. Контрольные тесты. (Штрафной удар).	-	*ОК 03, ОК 08*
	6. Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	-	
Самостоятельная работа обучающихся: Изучение теоретического материала по темам учебной дисциплины. Выполнение тестовых заданий на портале дистанционного обучения. Домашняя контрольная работа		193	
Дифференцированный зачет		***2***	
Всего:		***197***	

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. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 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, 2022. — 214 с. — (Среднее профессиональное образование). — URL: https://www.book.ru. — Режим доступа: по подписке.

Бишаева А.А. Физическая культура : учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва : КноРус, 2022. — 379 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, 2021. — 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 : учебное пособие для СПО / И. В. Манжелей. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 182 с. — (Профессиональное образование). — URL: https://urait.ru. — Режим доступа: по подписке.

Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для СПО / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 191 с. — (Профессиональное образование). — URL: https://urait.ru. — Режим доступа: по подписке.

Дополнительная литература

Туревский И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для СПО / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 148 с. — (Профессиональное образование). — URL: https://urait.ru. — Режим доступа: по подписке.

Физическая культура : учебное пособие для СПО / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 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, 2022. – 322 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. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 322 с. — (Профессиональное образование). — URL: https://urait.ru. — Режим доступа: по подписке.

Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад : учебное пособие для СПО / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 793 с. — (Профессиональное образование). —URL: https://urait.ru. — Режим доступа: по подписке.

Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры : учебное пособие для СПО / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — URL: https://urait.ru. — Режим доступа: по подписке.

Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры : учебное пособие для СПО / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова ; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 531 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;	Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины Сдача норм ГТО

	Выполняет тактико-технические действия в игре; Применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.	