

**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.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА(АДАПТИРОВАННАЯ)»

для специальности

35.02.12 Садово-парковое и ландшафтное строительство

Форма обучение – очная

Санкт-Петербург

2026г.

Рабочая программа учебной дисциплины СГ. 04 Физическая культура (адаптированная) разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта по специальности 35.02.12 Садово-парковое и ландшафтное строительство, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 309 от 05.05.2022 г., зарегистр. Министерством юстиции (рег. № 68818 от 09.06.2022г.)

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 Олег Николаевич - преподаватель физической культуры

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(АДАПТИРОВАННАЯ)»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «СГ.04 Физическая культура(адаптированная)» является обязательной частью социально- гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 35.02.12 «Садово-парковое и ландшафтное строительство»

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС СПО по специальности 35.02.12 «Садово-парковое и ландшафтное строительство».

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	<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 специальности	<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 специальности;- средства профилактики перенапряжения

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	134/ 3,72
в том числе:	
Учебные занятия	112
из них:	
практические занятия	104
Промежуточная аттестация:	
Дифференцированный зачёт: после каждого семестра	
Самостоятельная работа по подготовке к учебным занятиям	22

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Тематический план и содержание учебной дисциплины физической культуры в I семестре

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, ак. ч / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика			
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала		ОК 08
	1. Техника бега на короткие дистанции. 2. Техника прыжка в длину с места.	2	
	В том числе практических занятий		
	1 Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Техника беговых упражнений Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Повторный бег 200м Совершенствование техники низкого старта. Бег 100 м. Совершенствование стартового разбега. Переменный бег 200м. Совершенствование техники финиширования. Бег 100 м.	2	
2	Совершенствование техники бега на дистанции 100 м. Контрольный тест 100м. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Контрольный тест.	2	
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала		ОК 08
	1. Техника бега на длинные дистанции.	0	
	В том числе практических занятий		
1	Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000м Разучивание комплексов специальных упражнений. Переменный бег 2000м.	2	

	2	Техника бега по дистанции 3000м. Совершенствование техники высокого старта, стартовый разбег. Переменный бег 3000м. Техника бега на дистанции 3000 м. Контрольный тест 3000м.	2	
Раздел 3. Волейбол				
Тема 3.1. Стойки, перемещения , прыжки. Правила игры	Содержание учебного материала			ОК 08
	1. Техника стоек, перемещений и прыжков волейболиста.		2	
	2. Эффективное применение правил игры.			
	В том числе практических занятий и лабораторных работ			
	1	Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков	2	
2	Правила игры. Учебная игра.	2		
Тема 3.2. Прием и передачи мяча	Содержание учебного материала			ОК 08
	1. Техника приема и передачи мяча.		0	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ			
	1	Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху.	3	
2	Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу	3		
Тема 3.3. Подачи мяча	Содержание учебного материала			ОК 08
	1. Техника подач мяча.		0	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ			
	1	Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.	6	
	2	Нападающий удар.	4	
Дифференцированный зачёт			2	
Самостоятельная работа обучающихся за семестр: Изучение правил волейбола			7	
Всего во взаимодействии с преподавателем:			34	
всего за семестр			41	

Тематический план и содержание учебной дисциплины физической культуры в II семестре

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, ак. ч / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы	
1	2	3	4	
Раздел 2. Баскетбол				
Тема 2.1. Техника перемещений, стоек. Правила игры.	Содержание учебного материала		ОК 08	
	1. Техника перемещений, стоек баскетболиста.	2		
	2. Эффективное применение правил игры.			
	В том числе практических занятий и лабораторных работ			
	1	Совершенствование техники перемещений и стоек, прием и передача мяча после перемещений в стойке.		2
2	Правила игры. Учебная игра.	2		
Тема 2.2. Ведение, прием и передача мяча.	Содержание учебного материала		ОК 08	
	1. Техника ведения, приемов и передач мяча.	0		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ			
	1	Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.		6
Тема 2.3. Броски мяча	Содержание учебного материала		ОК 08	
	1. Техника бросков по кольцу.	0		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ			
	1	Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении.		4
2	Контрольные тесты. (Штрафной бросок, атака кольца на два шага).	2		
Тема 2.4. Простые	Содержание учебного материала		ОК 08	
	1. Тактика и техника простых тактических комбинаций.	0		

тактические комбинации	В том числе практических занятий и лабораторных работ			
		Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	6	
Раздел 4. Футбол.				
4.1. Техника перемещений . Правила игры	Содержание учебного материала			ОК 08
	1. Техника перемещений футболиста.		2	
	2. Эффективное применение правил игры.			
	В том числе практических занятий и лабораторных работ			
1	Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом. Отработка правил в футбол. Учебная игра.	2		
4.2. Ведение, прием и передача мяча	Содержание учебного материала			ОК 08
	1. Техника ведения, приемов и передач мяча.		0	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ			
	1	Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	6	
Дифференцированный зачёт			2	
Самостоятельная работа обучающихся за семестр: Изучение правил баскетбола			7	
Всего во взаимодействии с преподавателем:			36	
всего за семестр			43	

Тематический план и содержание учебной дисциплины физической культуры в III семестре

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, ак. ч / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы	
1	2	3	4	
Раздел 1. Легкая атлетика				
Тема 1.3. Эстафетный бег	Содержание учебного материала		ОК 08	
	1. Техника эстафетного бега: старт, стартовый разбега, финиширование, передача эстафетной палочки.	0		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ			
	1	Совершенствование техники низкого старта. Эстафетный бег 4x100м. Совершенствование техники стартового разбега. Эстафетный бег 4x100м.		2
	2	Совершенствование техники финиширования. Эстафетный бег 4x400м Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x400м		2
Тема 1.4. Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала		ОК 08	
	1. Техника бега на средние дистанции.	0		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ			
	1	Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Техника бега на дистанции 400м. Совершенствование техники высокого старта. Равномерный бег 800м.		2
	2	Совершенствование техники стартового разбега. Переменный бег 400м. Совершенствование техники финиширования. Повторный бег 800м.		2
3	Техника бега на дистанции 400 м. Контрольный тест 800м	2		
Раздел 3. Волейбол				
Тема 3.4. Нападающий удар.	Содержание учебного материала		ОК 08	
	1. Техника нападающего удара.	0		
	2. Техника блокирования.			

Блокирование	В том числе практических занятий и лабораторных работ			
	1	Совершенствование техники видов блокирования	2	
Тема 3.5. Тактика нападения	Содержание учебного материала			ОК 08
	1. Тактические действия в нападении.		0	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ			
	1	Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.	6	
Тема 3.6. Тактика защиты	Содержание учебного материала			ОК 08
	1. Тактические действия в защите.		0	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ			
	1	Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите.	6	
	Дифференцированный зачёт		2	
	Самостоятельная работа обучающихся за семестр: Изучение тактики бега на средние дистанции		5	
	Всего во взаимодействии с преподавателем:		26	
	всего за семестр		31	

Тематический план и содержание учебной дисциплины физической культуры в IV семестре

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, ак. ч / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы	
1	2	3	4	
Раздел 4. Футбол.				
4.3. Удары по мячу	Содержание учебного материала		ОК 08	
	1. Техника ударов по мячу.	0		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ			
	1	Совершенствование ударов по мячу с места и в движении.		4
	2	Контрольные тесты. (Штрафной удар).		2
4.4. Простые тактические комбинации	Содержание учебного материала		ОК 08	
	1. Тактика и техника простых тактических комбинаций.	0		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ			
	1	Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.		4
	1	Изучение тактики игры в футбол		
Раздел 5. Атлетическая гимнастика.				
Тема 5.1. Комплексы вольных общеразвивающих упражнений	Содержание учебного материала		ОК 08	
	1. Техника двигательных действий с собственным весом и предметами	0		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ			
	1	Совершенствование техники упражнений с собственным весом на турнике, брусьях, гиперэкстензия, приседания, поднятия на носки, отжимания, упражнения на пресс Совершенствование техники упражнений с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками Совершенствование техники упражнений на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп. Совершенствование техники упражнений со свободными весами: гирями, гантелями, штангами.		2
Тема 5.2.	Содержание учебного материала		ОК 08	

Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений	1. Техника двигательных действий на развитие гибкости		0	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ			
	1	Совершенствование техники упражнений для развития гибкости	2	
	Дифференцированный зачёт		2	
	Самостоятельная работа обучающихся за семестр: Изучение тактики игры в футбол		3	
	Всего во взаимодействии с преподавателем:		16	
	всего за семестр		19	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал, оснащенный оборудованием:

- игровой зал для занятий спортивными играми размером 30 м на 18 м;
- тренажерный зал размером 10х7 – с тренажерами;
- фойе – где размещены два теннисных стола;
- зал атлетической гимнастики;
- две раздевалки;
- душ;
- площадка для мини-футбола;
- волейбольная и баскетбольная площадки;
- гимнастическая площадка;
- спортивный инвентарь по игровым видам ;

техническими средствами: электронное табло; ручное табло; видеоаппаратура; аудиоаппаратура.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

- футбольное поле;
- мини-футбольное поле;
- беговая дорожка;
- сектор для метания;
- яма для прыжков в длину;
- полоса препятствий;
- турники.

спортивным оборудованием:

– гимнастическое оборудование (перекладина, брусья параллельные (разновысокие) канат подвесной, стеллажи гимнастические, конь гимнастический, козел гимнастический, мостик деревянный, маты гимнастические, мяч набивной, скамейка гимнастическая, канат для перетягивания, скакалки, обручи);

– легкоатлетический инвентарь (флажки судейские, гранаты учебные 500 гр. гранаты учебные 700 гр., эстафетные палочки, секундомер);

– оборудование и инвентарь для спортивных игр (форма футбольная, насос механический, футболки с номерами, шашки, щиты баскетбольные, стойки баскетбольные, сетки волейбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, ракетки для бадминтона, воланы для бадминтона, мячи футбольные, иглы для мячей, столы для настольного тенниса, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса).

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, 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.

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

Германов Г. Н. Методика обучения предмету «Физическая культура». Легкая атлетика : учебник для СПО / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 461 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

Теория и методика избранного вида спорта : учебник для СПО / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 207 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.

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.

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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		

<p>знания: при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов;</p>	<p>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</p>	<p>Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины</p>
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p>умения: 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 специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов</p>	<p>Демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх; Владеет техниками выполнения двигательных действий; Выполняет тактико-технические действия в игре; Выполняет требуемые элементы; Применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Использует средства профилактики перенапряжения характерными для данной специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов</p>	<p>Результаты тестирования Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины</p>

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

для специальности **35.02.12 Садово-парковое и ландшафтное строительство**

<p align="center">Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)</p>	<p align="center">Код личностных результатов реализации программы воспитания</p>
<p>Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения. Проявляющий бережливое и чуткое отношение к религиозной принадлежности каждого человека, предупредительный в отношении выражения прав и законных интересов других людей</p>	<p align="center">ЛР 7</p>
<p>Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде</p>	<p align="center">ЛР 9</p>

Врачебный контроль

Медицинское обследование обучающихся проводится:

а/ ежегодно в сентябре-октябре. Обучающиеся, не прошедшие по уважительной причине медицинское обследование, могут быть временно допущены на занятия по физическому воспитанию на основании показаний медицинской справки – форма 086у.

б/ без заключения врача о состоянии здоровья учащихся, к практическим занятиям они не допускаются.

На основании данных о состоянии здоровья, физического развития и подготовленности, обучающиеся распределяются для практических занятий по программе физического воспитания на основную, подготовительную и специальную медицинскую группу, а также освобожденные.

<p>Название группы</p>	<p>Медицинская характеристика групп</p>	<p>Допускаемая физическая нагрузка</p>
<p>основная</p>	<p>Лица, без отклонения в состоянии здоровья, а также лица, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, при достаточном физическом развитии и физической подготовке.</p>	<p>Занятия по учебной программе физического воспитания в полном объеме, занятия в секциях, участие в соревнованиях.</p>
<p>подготовительная</p>	<p>Лица, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья,</p>	<p>Занятия по учебной программе физического воспитания (в</p>

	с недостаточной физической подготовленностью и физическим развитием.	облегченной форме, учитывая противопоказания к выполнению ряда движений, упражнений.
специальная	Лица, имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера	Занятия по специальным программам на учебных занятиях и у специалистов ЛФКа в поликлиниках