

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

ПРИНЯТО

На заседании педагогического совета

Протокол №.....*Н*.....

«*18*» *04* 20 *24* г

УТВЕРЖДАЮ

Директор СПб ГБПОУ «АУГСГиП»

*М. Кривонос*

20\_\_ г



**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

2024г.

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.09 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 № 3.....

« 16 » 04 2024г

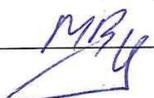
ОДОБРЕНА

Цикловой комиссией Физической культуры и ОБЖ

Протокол № 8

от « 24 » 03 20 24.

Председатель ЦК

 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 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

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

## 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
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Введение	<b>Содержание</b>	2	ОК 03, ОК 08
	1. Место физической культуры в жизни и деятельности студента, будущего специалиста. Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры.		
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>			
Тема 1.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции	<b>Содержание</b>	14	ОК 03, ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	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		
<b>Раздел 2. Волейбол</b>			
	<b>Содержание</b>	18	ОК 03, ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	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	
	<b>Дифференцированный зачёт</b>	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся за семестр:</b> Изучение правил волейбола	6	

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

	Содержание		
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>			
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	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	<i>OK 03, OK 08</i>
	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	

<b>Раздел 5. Настольный теннис</b>			
	<b>Содержание</b>	12	<i>OK 03, OK 08</i>
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	12	
	1. Правила игры. Совершенствование техники перемещений и стоек.	2	
Тема 2.3. Индивидуальная и командная тактика игры.	2. Правила игры. Учебная игра.	2	<i>OK 03, OK 08</i>
	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	
<b>Раздел 6. Атлетическая гимнастика</b>			
	<b>Содержание</b>	8	<i>OK 03, OK 08</i>
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	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	
	<b>Дифференцированный зачёт</b>	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся за семестр:</b> Изучение правил баскетбола	8	

Тематический план и содержание учебной дисциплины физической культуры в 3 семестре

<b>Раздел 1 Лёгкая Атлетика</b>			
	<b>Введение</b> Место физической культуры в жизни и деятельности студента, будущего специалиста. Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры.	2	<i>OK 03, OK 08</i>
	<b>Содержание</b>	10	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	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 4x100м.	2	
<b>Раздел 2. Волейбол</b>			
	<b>Содержание</b>	10	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	10	
Тема 2.1. Подачи мяча	1. Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.	2	OK 03, OK 08
	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	
	<b>Дифференцированный зачёт</b>	2	OK 03, OK 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся за семестр:</b>	5	

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

<b>Раздел 3. Баскетбол</b>			
	<b>Содержание</b>	12	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	12	
	1. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	2	OK 03, OK 08
	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	
<b>Раздел 4. Футбол.</b>			

	<b>Содержание</b>	12	OK 03, OK 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	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	OK 03, OK 08
	6. Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	2	
<b>Раздел 5. Атлетическая гимнастика.</b>			
	<b>Содержание</b>	10	OK 03, OK 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	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	
	<b>Дифференцированный зачёт</b>	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся за семестр:</b> Изучение правил футбола	6	

Тематический план и содержание учебной дисциплины физической культуры в 5 семестре

<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика.</b>			
	<b>Содержание</b>	12	OK 03, OK 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	12	

	1. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x400м.	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	
<b>Раздел 2. Волейбол</b>			
	<b>Содержание</b>	6	<i>OK 03, OK 08</i>
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	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	
	<b>Дифференцированный зачёт</b>	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся за семестр:</b> отработка навыков	6	

Тематический план и содержание учебной дисциплины физической культуры в 5 семестре

<b>Раздел 3. Баскетбол.</b>			
	<b>Содержание</b>	6	<i>OK 03, OK 08</i>
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	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	
<b>Раздел 4. Атлетическая гимнастика.</b>			
	<b>Содержание</b>	2	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		
	1. Совершенствование техники упражнений для развития гибкости	2	

	<b>Дифференцированный зачёт</b>	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся за семестр:</b>	2	
<b>Всего:</b>		<i>195/5,42</i>	

### 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, 2024. — 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, 2024. — 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, 2024. — 379 с. — 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 : учебное пособие для СПО / И. В. Манжелей. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 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. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 181 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, 2024. — 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. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 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, 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. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 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		
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

<b>Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)</b>	<b>Код личностных результатов реализации</b>
--	--

	программы воспитания
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	<b>ЛР 7</b>
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	<b>ЛР 9</b>