Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Соловьев Дмитрий Александрович
Должность: ректор ФГБОУ ВО Вавиловский университет
Дата подписания: 19.10.2026 10:00:45
Уникальный программный ключ:
528682d78e671e566ab07f01fe1ba2172f735a12

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Краснокутский зооветеринарный техникум – филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Саратовский государственный университет генетики, биотехнологии и инженерии имени Н.И. Вавилова»

Утверждаю
Директор Краснокутского филиала
_____/Ткачева Г.М./
«13» мая 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина	СГ.04 Физическая культура
Специальность	21.02.19 Землеустройство
Квалификация выпускника	специалист по землеустройству
Срок получения СПО	3 года 10 месяцев на базе основного общего образования
Форма обучения	Очная

Красный Кут

Программа общеобразовательной дисциплины СГ.04 Физическая культура разработана на основе:

- федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) 21.02.19 Землеустройство;
- примерной рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура»;
- образовательной программы (в дальнейшем - ОП) по специальности 21.02.19 Землеустройство;
- учебного плана по специальности 21.02.19 Землеустройство;
- рабочей программы воспитания по специальности 21.02.19 Землеустройство

Организация-разработчик: Краснокутский зооветеринарный техникум - филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Саратовский государственный университет генетики, биотехнологии и инженерии имени Н.И. Вавилова».

Разработчик: Чихляев С.А., преподаватель.

Рассмотрена на заседании цикловой комиссии общеобразовательных дисциплин,
протокол № 7 от «12» мая 2025 года.

Председатель цикловой комиссии _____ / Шмадченко М.А./

Рекомендовано методическим Советом филиала к использованию в учебном процессе,
протокол № 6 от «13» мая 2025 года.

Председатель методического совета _____ / Ткачева Г.М./

Рассмотрено и одобрено на заседании педагогического совета техникума,
протокол № 6 от «13» мая 2025 года.

Председатель педагогического совета _____ / Ткачева Г.М./

СОДЕРЖАНИЕ

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ……4**

2. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ…….....5**

3. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ……12**

4. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ……...14**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«СГ.04 Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

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

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	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	Знания: - Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - Основы здорового образа жизни; -Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем в часах**
Объем образовательной программы учебной дисциплины	178
в т.ч. в форме практической подготовки	
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	178
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация (зачет с оценкой – 3-8 семестр**)**	-

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «СГ.04 Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Код ОК
1	2	3	4
Раздел	**Практический**		
Тема 1.1. Легкая атлетика	**В том числе практических занятий:**	**38**	ОК 04 ОК 08
	1.Повторение техники низкого старта, 100 метров. Выполнение прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	
	2.Повторение техники бега на 100 метров, повторенбие низкого старта (разбег, финиширование). Челночный бег 5х10.	2	
	3.Дистанция 100 метров – повышение скоростных возможностей. Повторение прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	
	4.Повторение прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	
	5.Контрольный норматив по прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	
	6.Закрепление техники бега средние дистанции. Тактические приемы бега на 500\1000 метров.	2	
	7.Воспитание скоростно – волевых качеств на средние дистанции	2	
	8,9.Повторение техники бега на средние дистанции 500\1000 метров. Повторение техники метание гранаты 500/700гр	4	
	10.Контрольный норматив на средние дистанции 500\1000 метров	2	
	11.Повторение техники метание гранаты 500\700 грамм. Кроссовая подготовка.	2	
	12.Контрольный норматив метание гранаты 500\700 грамм. Техники, тактики бега на длинные дистанции	2	
	13,14.Повторение техники, тактики бега на длинные дистанции. Упражнения для повышение специальной выносливости в беге на 2000/3000 метров.	4	
	15.Совершенствование техник бега на короткие, средние, длинные дистанции.	2	

	16.Упражнение для восстановления дыхания. Бег 2000 метров без учета времени.	2	
	17.ОРУ на месте и в движении. Прыжки в длину с места.	2	
	18.ОРУ на месте и в движении. Челночный бег 10х10.	2	
	19.Контрольный норматив: бег на 2000\ 3000 метров. Упражнение для восстановления дыхания	2	
Тема 1.2 Гимнастика	**В том числе практических занятий:**	**40**	ОК 04 ОК 08
	20.Повторение строевых упражнений (повороты, перестроение, выход из строя)	2	
	21.Перестроение из одной колоны в три. Общеразвивающие упражнения на месте и в движения.	2	
	22.Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Повторение акробатических элементов (кувырки, перекаты, стойки мост).	2	
	23.Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Повторение зачетного упражнения с элементами акробатики	2	
	24.Общеразвивающие упражнения с гантелями. Повторение зачетного упражнения с элементами акробатики. ОФП (подтягивание, прыжки через скакалку)	2	
	25,26. ОФП (подтягивание, пресс). Упражнение с силовыми снарядами на различные группы мышц.	4	
	27. Совершенствование зачетного упражнения с элементами акробатики. Упражнение с силовыми снарядами на различные группы мышц.	2	
	28.Упражнение с силовыми снарядами на различные группы мышц. ОРУ на растяжку	2	
	29.Упражнения со штангой (приседание, жим лежа, жим штанги стоя). Упражнения на расслабления.	2	
	30.ОРУ в парах. ОФП с гимнастическими обручами.	2	
	31.ОРУ около шведской стенки. Повторение зачетного упражнения с элементами акробатики.	2	
	32.ОРУ на месте и движении. Обучение техника длинного кувырка вперед. Повторение зачетного упражнения с элементами акробатики.	2	
	33,34.ОРУ с предметами. Повторение техники длинного кувырка вперед. Повторение технике стойки на голове и руках (юн), «мостик» (дев)	4	
	35.ОРУ в парах. Повторение техники стойки на руках (юн), «мостик»(дев).	2	

	36.ОРУ около шведской стенки. Совершенствование ранее изученных элементов.	2	
	37.ОРУ с гимнастической скакалкой. Специальные упражнение на шведской стенке. Повторение зачетного упражнения с элементами акробатики.	2	
	38.ОРУ в парах. Повторение зачетного упражнения с элементами акробатики.	2	
	39.Контрольный норматив: упражнения с элементами акробатики. Упражнение со силовыми снарядами на различные группы мышц.	2	
Тема 1.3. Лыжная подготовка	**В том числе практических занятий:**	**40**	ОК 04 ОК 08
	40 Лыжный инвентарь. Подготовка лыж к занятиям, подбор лыжных мазей и смазка лыж	2	
	41. Строевые упражнения (с лыжами, палками). Передвижение в колону по одному.	2	
	42.Повторение техники одновременного бесшажного лыжного хода. Упражнение на дыхание.	2	
	43.Повторение техники одновременного бесшажного лыжного хода. Повторение техники одновременного одношажного лыжного хода.	2	
	44.Повторение техники одновременного одношажного лыжного хода. Повторение подъёмов тремя способами.	2	
	45,46.Повторение подъёмов тремя способами в горку (елочка, лесенка, попеременный шаг). Повторение попеременного двушажного лыжного хода(скользящий шаг).	4	
	47.Повторение попеременного двушажного лыжного хода (скользящий шаг). Закрепление техники торможения способом «плугом», техника спусков в высокой стойке.	2	
	48.Повторение техники торможения способом «плугом» и техники спусков в высокой стойке. Совершенствование техники одновременных лыжных ходов.	2	
	49.Коньковые стили. Обучение техники одновременного конькового одношажного хода. Спуски, подъёмы.	2	
	50.Повторение техники одновременного одношажного хода. Торможение способом «полу плугом», спуски в средней стойке.	2	
	51,52.Торможение способом «полу плугом», спуски в средней стойке. Обучение техники одновременного двушажного хода.	2	
	53.Повторение техники одновременного двушажного хода. Спуски в низкой стойке.	2	

	54.Совершенствование техник одновременного одношажного и двушажного лыжного хода. Спуски в низкой стойке через лыжные палки.	2	
	55Эстафеты с применением лыжных ходов с палками и без.	2	
	56.Пробное прохождение дистанции 3000\5000 метров	2	
	57.Контрольные нормативы: Дистанция юн.5000 метров, дев. 3000 метров, с применением изученных ходов.	2	
	58.Лыжная прогулка с применение комплекса упражнений на дыхание	2	
	59.Контрольные нормативы: Дистанция юн.5000 метров, дев. 3000 метров, с применением изученных ходов.	2	
Тема 1.4. Спортивные игры	**В том числе практических занятий:**	**32**	ОК 04 ОК 08
	60. Баскетбол: техника игры в нападение (бег обычный, приставными шагами) прыжки, повороты.	2	
	61.Ловля и передачи мяча на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движение, броски в корзину.	2	
	62.Техника игры в защите: Перемещение, защитная стойка, передвижение обычными и приставными шагами в различных направлениях, передвижение спиной вперед.	2	
	63.Техника овладения мячом и противодействия: овладение мячом при отскоке от щита или корзины, перехваты, вырывание и выбивание мяча, способы противодействия броскам в корзину.	2	
	64,65.Элементы тактики игры в нападение: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух и трех игроков без противника и с противником.	4	
	66.Элементы тактики играя в защите: действие защитника против игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух, трех и более игроков в защите.	2	
	67.Тренировка и двусторонняя игра.	2	
	68,69.Волейбол: Техника игры. Нападение: стойки и перемещение, техника владения мячом, подачи, передачи, нападающий удар.	4	
	70. Выполнения техники подачи мяча, передачи мяча снизу сверху двумя руками, нападающий удар.	2	
	71.Техника прямого нападающего удара из номеров 2,4. Двухсторонняя игра.	2	

	72.Защита. Стойки, перемещение, техника владение мячом прием мяча, блокирование.	2	
	73.Техника приема мяча с низу. Блокирование из номеров 2,3,4	2	
	74.Техника прямой подачи. Нападающий удар со второй линию	2	
	75.Тренировка и двусторонняя игра.	2	
Тема1.5. Общая физическая подготовка	Практические занятия:	**28**	ОК 04 ОК 08
	76.Понятие ОФП Составление комплекса физических упражнений .	2	
	77.Подтягивание, поднимание туловища из положения лежа на спине и сидя на скамейке (на время),	2	
	78.Прыжки через скакалку, приседание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	2	
	79,80.Упражнение с силовыми снарядами на различные группы мышц.	4	
	81.Комплекс упражнений на высокой перекладине.	2	
	82.Выход силой на одну руку на высокой перекладине	2	
	83.Подъем с переворотом на высокой перекладине	2	
	84.Многоскоки через гимнастическую скамейку. Комплекс упражнение на растяжку.	2	
	85,86.Комплекс упражнений на низкой перекладине	2	
	87.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (широкая, средняя, узкая постановка рук)	2	
	88.Круговая тренировка (выполнение по станциям)	2	
	89.Гиревой спорт	2	
	90.Прыжки на гимнастической скакалке на выносливость	2	
Промежуточная аттестация		-	
Всего:		**178**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Для реализации программы дисциплины «Физическая культура» имеется: **Оборудование**

Спортивный зал: рабочее место преподавателя

Инвентарь для спортивных игр: гимнастическая скамейка, волейбольная сетка, баскетбольные щиты, гимнастические маты, перекладина навесная, набор гантелей, комплект гирь и штанг, комплект беговых лыж, теннисные столы, стол для армрестлинга, мячи (футбольные, волейбольные, баскетбольные, набивные), гимнастические скакалки, гимнастические обручи, вертикальный велотренажер клубный, силовая мультистанция, шлем с маской для армейского рукопашного боя, лапы.

Технические средства обучения: переносной ноутбук с лицензионным программным обеспечением HP 2.4 QHZ, проектор и переносной экран.

Лицензионное программное обеспечение:

1) «Р7-Офис». Договор № ЦЗ-1К-033 от 21.12.2022 г. с ООО «СолярисТехнолоджис», г. Саратов (с 01.01.2023, бессрочно).

2) KasperskyEndpointSecurity (антивирусное программное обеспечение).

Сублицензионный договор № 6-887/2024/КСП-170 от 06.12.2024 г.

Срок действия договора: 01.01.2025 г.-31.12.2025 г.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные источники

1. Физическая культура. 10-11 классы : учеб.для общеобразоват.организаций : базовый уровень / В.И.Лях. - 9-е изд. - М. : Просвещение, 2021. - 271 с. : ил. - ISBN 978-5-09-077566-3.

2. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с.ISBN 978-5-534-02309-1.

3. Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва :КноРус, 2021. — 256 с. ISBN 978-5-406-08271-3.

4. Физическая культура: учеб. для студ. Учреждений сред. проф. образования / А.А.Бишаева. - 9-е изд., стер. - М. :Образовательноиздательский центр "Академия", 2023. - 320 с.ISBN 978-5-0054-1016-0.

5. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой тренировки : учебное пособие / М.В. Еремин, А.Л. Волобуев, И.В. Кутьин [и др.] ; под ред. А.Г. Горшкова. — Москва :КноРус, 2021. — 339 с. ISBN 978-5-406- 08273-7

6. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду обороне». Режим доступа: https://www.gto.ru/norms.

7. ФизкультуУРА. Режим доступа:http://www.fizkult-ura.ru

8. CYBERLENINKA. Электронная библиотека. Научные статьи. Режим доступа:http://cyberleninka.ru/article/c/fizicheskaya-kultura-i-sport

9. Сайт учителей физической культуры «Физкультура на 5». Режим доступа: http://fizkultura-na5.ru/

10.ЭБС "ZNANIUM.COM" Режим доступа: http://znanium.com/catalog/product/993540

11. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для спо / А. В. Журин. — Санкт- Петербург : Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/156624 (дата обращения: 08.06.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3.2.2. Дополнительные источники

1.Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С.

Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1541976 (дата обращения: 06.06.2022). – Режим доступа: по подписке.

2. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1020559 (дата обращения: 06.06.2022). – Режим доступа: по подписке.

3. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / сост. С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск :Сиб. федер. ун-т, 2019. - 56 с. - ISBN 978-5-7638-4027-8. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1816527 (дата обращения: 06.06.2022). – Режим доступа: по подписке.

3.2.3. Электронные ресурсы

1. Официальный сайт студенческого спортивного союза России. **https://studsport.ru/**

2. Официальный сайт Международной федерации университетского спорта FISU – International University Sports Federation **https://www.fisu.net/**

3. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации **https://www.minsport.gov.ru/**

4. Наука здоровой жизни. Путеводитель по медицине, питанию и спорту **https://postnauka.org/health**

5. База данных по ГТО **https://www.gto.ru/**

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
уметь: 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 профессии (специальности) **знать:** Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); Средства профилактики перенапряжения.	Зачет, дифференцированный зачет Смотри таблицу Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов основной группы
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.	Текущий контроль

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов основной группы

№ п/п	Вид упражнений		Оценка								
			II курс			III курс			IV курс		
			3	4	5	3	4	5	3	4	5
1.	Бег 100 метров (сек)	Ю.	15.0	14.5	14.2	15.0	14.5	13.6	14.5	13.6	13.00
		Д.	17.5	16.5	16.2	17.8	17.0	16.2	17.0	16.2	15.5
2.	Бег 5000 метров (мин. сек)	Ю.	Без учета времени								
	Бег 3000 метров (мин. сек)	Д.									
3.	Прыжки в длину с места (см)	Ю.	210	215	235	215	220	240	220	240	250
		Д.	145	165	180	150	170	185	170	185	190
4.	Прыжки в длину с разбега (см)	Ю.	400	420	450	400	420	440	420	440	480
		Д.	300	340	360	300	320	345	320	345	390
5.	Метание гранаты 500 г/м, 700 г/м	Д.	17	18	23	14	18	21	15	19	22
		Ю.	30	32	36	32	34	36	34	36	38
6.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз) юноши	Ю.	10	12	14	12	14	16	12	14	16
7.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине руки за головой (девушки)	Д.	20	25	35	27	32	37	32	37	41
8.	Бег на лыжах 5 км (мин, сек), 3 км (мин, сек)	Ю.	29.00	28.00	25.00	30.00	27.00	25.00	27.00	25.00	23.00
		Д.	19.30	19.00	18.30	21.30	20.00	19.00	20.00	19.00	18.30
9.	Комплекс силовых упражнений (юноши)	Ю.	40	46	50	42	48	52	42	48	52
10.	Бег 1000 метров (мин/сек)	Ю.	4.10	3.50	3.35	4.00	3.35	3.20	3.35	3.20	3.10
	Бег 500 метров (мин/сек)	Д.	2.20	2.10	2.00	2.10	2.00	1.50	2.00	1.50	1.20
11.	Сгибание и разгибание рук в упоре, нога на ногу (кол-во раз).	Д.	7	9	11	8	10	12	10	12	14
		Ю.	20	25	35	25	35	40	35	40	45
12.	Бег 2000 метров (мин/сек)	Д.	12.00	11.30	10.30	11.30	11.00	10.30	11.00	10.30	10.00
	Бег 3000 метров (мин/сек)	Ю.	15.30	15.00	13.20	15.00	14.00	13.00	14.00	13.50	13.00