

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Соловьев Дмитрий Александрович
Должность: ректор ФГБОУ ВО Вавиловский университет
Дата подписания: 19.05.2026 18:07:01
Уникальный программный ключ:
528682d78e671e566ab07f01fe1ba2172f735a12

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Саратовский государственный университет
генетики, биотехнологии и инженерии имени Н.И. Вавилова»
Финансово-технологический колледж



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
Форма обучения	Очная

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура по специальности 21.02.19 Землеустройство разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 21.02.19 Землеустройство, утвержденного приказом Министерства Просвещения РФ от 18 мая 2022 года № 339 и примерной основной образовательной программы по специальности.

Организация-разработчик: Финансово–технологический колледж ФГБОУ ВО «Саратовский государственный университет генетики, биотехнологии и инженерии имени Н.И. Вавилова»

Разработчик: Татаринов А.С., преподаватель

Рассмотрена на заседании предметной комиссии дисциплин общеобразовательного цикла, протокол № 8 от 12.05.2025 года.

Рассмотрена на заседании педагогического совета колледжа, протокол № 6 от 13.05.2025года.

Рекомендована методическим советом колледжа к использованию в учебном процессе при реализации программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 21.02.19 Землеустройство, протокол № 6 от 13.05.2025 года.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

« СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла ООП в соответствии с ФГОС СПО по специальности 31.02.19 Землеустройство

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК4; ОК.8

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК. 04	- Организовывать работу коллектива и команды; - Взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	- Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;
ОК. 08	- 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)	- 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); - Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

1.3. Количество часов, отводимое на освоение программы учебной дисциплины:

Объем образовательной нагрузки обучающегося - 178 часов,

в том числе:

учебных занятий - 178 часов;

Промежуточная аттестация 3,4,5,6,7 семестр зачет; 8 семестр в форме дифференцированного зачета

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.:	
практические занятия	178
Промежуточная аттестация	3,4,5,6,7 семестр зачет; 8 семестр в форме дифференцированного зачета

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	Коды компетенции, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1	Учебно-тренировочные занятия	36	
Тема 1.1 Легкая атлетика	В том числе практических занятий	2	ОК.04, ОК 08
	1. Требования программы и нормативы легкой атлетике. Техники низкого старта, 100 метров. Техника низкого старта (разбег, финиширование).	2	
	2. Челночный бег 5x10. Выполнение прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	
	3. Контрольный норматив в беге на 100 метров	2	
	4. Контрольный норматив по прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	
	5. Закрепление техники бега средние дистанции. Тактические приемы бега на 500\1000 метров.	2	
	6. Выполнение техники бега на средние дистанции 500\1000 метров.	2	
	7. Техника метание гранаты 500/700гр	2	
	8. Контрольный норматив на средние дистанции 500\1000 метров	2	
	9. Техники метание гранаты 500\700 грамм. Кроссовая подготовка.	2	
	10. Контрольный норматив метание гранаты 500\700 грамм. техники, тактики бега на длинные дистанции	2	
	11. Совершенствование техник бега на короткие, средние, длинные дистанции	2	
	12. Выполнение техники эстафетного бега.	2	
	13. Развитие физических способностей средствами легкой атлетики.	2	
	14. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	2	
	15. Упражнения для повышение специальной выносливости в беге на 2000/3000 метров.	2	
	16. Выполнение техники, тактики бега на длинные дистанции.	2	
	17. Упражнение для восстановления дыхания. Бег 2000 метров без учета времени.	2	
	18. Контрольный норматив: бег на 2000\ 3000 метров. Упражнение для восстановления Дыхания.	2	
Тема 1.2 Гимнастика	В том числе практических занятий	28	ОК.04, ОК 08
	19. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыкания и смыкания,	2	

	поворотов на месте.		
	20.Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития мышц брюшного пресса, мышц спины, мышц ног (работа с дополнительной нагрузкой: отягощения, гантели, блины). Упражнения для развития гибкости: растягивания всех групп мышц.	2	
	21.Общеразвивающие упражнения с набивными мячами.	2	
	22.Упражнение с силовыми снарядами на различные группы мышц. ОРУ на растяжку	2	
	23.Общеразвивающие упражнения со скакалкой.	2	
	24.Общеразвивающие упражнения с гантелями.	2	
	25.Упражнение с силовыми снарядами на различные группы мышц. ОФП (подтягивание, упражнения для развития мышц брюшного пресса).	2	
	26.ОФП. ОРУ в парах.	2	
	27.ОРУ около шведской стенки.	2	
	28.ОРУ на месте и движении.	2	
	29.Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса (подтягивания, упражнения с гантелями). Растяжка.	2	
	30.Техника сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (широкая, средняя, узкая постановка рук)	2	
	31.Упражнения для развития мышц брюшного пресса	2	
	32.Общая физическая подготовка	2	
Тема 1.3. Лыжная подготовка	В том числе практических занятий	34	ОК.04, ОК 08
	33.Техника одновременного бесшажного лыжного хода. Упражнение на дыхание	2	
	34.Техника одновременного одношажного лыжного хода.	2	
	35.Техника подъёмов тремя способами.	2	
	36.Техника попеременного двушажного лыжного хода (скользящий шаг).	2	
	37.Техника спусков в высокой стойке	2	
	38.Техника торможения способом «плугом»	2	
	39.Техника спусков в средней стойке.	2	
	40.Закрепление техники торможения способом «плугом», техника спусков в высокой стойке.	2	
	41.Техника спусков в низкой стойке	2	
	42.Коньковые стили. Техника одновременного конькового одношажного хода.	2	
	43.Совершенствование техники спусков, подъёмов.	2	
	44.Торможение способом «полу плугом», спуски в средней стойке.	2	
	45.Выполнение техники попеременного двушажного лыжного хода.	2	
	46.Совершенствование техники одновременных лыжных ходов.	2	
	47.Пробное прохождение дистанции изученными шагами 3000\5000 метров	2	
	48.Контрольные нормативы: Дистанция юн.5000 метров, дев. 3000 метров, с применением изученных ходов	2	
49.Лыжная прогулка с применение комплекса упражнений на дыхание	2		
Тема 1.4. Спортивные игры	В том числе практических занятий	38	ОК.04, ОК 08
	50.Баскетбол: техника игры в нападение (бег обычный, приставными шагами) прыжки, повороты.	2	

	51. Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении.	2	
	52. Техника ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движение, броски в корзину.	2	
	53.Техника игры в защите: Перемещение, защитная стойка, передвижение обычными и приставными шагами в различных направлениях, передвижение спиной вперед.	2	
	54.Техника овладения мячом и противодействия: овладение мячом при отскоке от щита или корзины, перехваты, вырывание и выбивание мяча, способы противодействия броскам в корзину.	2	
	55. Элементы тактики игры в нападении: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух и трех игроков без противника и с противником.	2	
	56. Элементы тактики играя в защите: действие защитника против игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух, трех и более игроков в защите.	2	
	57.Выполнение технико-тактических деятельности приёмов в игровой деятельности	2	
	58.Тренировка и двусторонняя игра.	2	
	59.Волейбол: Техника игры. Нападение: передачи мяча сверху и снизу двумя руками	2	
	60.Техника верхней прямой подачи мяча, техника нижней прямой подачи.	2	
	61.Техника выполнения нападающего удара.	2	
	62.Техника прямого нападающего удара из номеров 2,4. Двухсторонняя игра.	2	
	63.Техника прямой подачи. Нападающий удар со второй линии	2	
	64. Техника игры в защите. Стойки, перемещение, передвижение	2	
	65. Техника приема мяча снизу двумя руками	2	
	66.Техника блокирование.	2	
	67. Техника приема мяча снизу. Блокирование из номеров 2,3,4	2	
	68.Учебно-тренировочная игра.	2	
	В том числе практических занятий	38	
Тема 1.5. Общая физическая подготовка	69.Понятие ОФП Составление комплекса физических упражнений	2	ОК.04, ОК 08
	70-71. Подтягивание, поднимание туловища из положения, лежа на спине и сидя на скамейке (на время),	2	
	72. Прыжки через скакалку, приседание.	2	
	73. Техника выполнения сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	2	
	74-75. Упражнение с силовыми снарядами на различные группы мышц.	2	
	76. Многоскоки через гимнастическую скамейку. Комплекс упражнения на растяжку	2	
	77-78. Упражнения для развития мышц брюшного пресса, мышц спины, мышц ног (работа с дополнительной нагрузкой: отягощения, гантели, блины).	2	
	79. Комплекс упражнений на высокой перекладине.	2	
	80. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (широкая, средняя, узкая постановка рук)	2	
	81. Прыжки на гимнастической скакалке на выносливость	2	
	82-83. Гиревой спорт	2	
	84-85. Составление комплекса физических упражнений	2	
	86-88. Круговая тренировка (выполнение по станциям)	2	
	89. Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса	2	

Промежуточная аттестация: 3,5 семестр-зачет; 4,6 семестр - дифференцированный зачет		
Всего:	178	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения (Тренажерный зал):

Рабочее место преподавателя; ноутбук, атлетический центр WEIDERFLEX 8950, атлетический центр WEIDERFLEX 8970, беговая дорожка, велотренажеры, гребля SM-62, комплекты лыжные, стенка гимнастическая, штанги, ботинки лыжные, доска для пресса, инвентарь для игры в шахматы, канат, крепление, лыжи, майки спортивные, маты гимнастические, министепы, мячи б/б, мячи в/б, мячи ф/б, насос для мяча, ракетки, скамья, гимнастическая скакалка.

Учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения (Игровой зал):

Рабочее место преподавателя; ноутбук, фермы баскетбольные с пластиковыми щитами с табло атаки; баскетбольные пластиковые щиты (разминочные); ворота для мини футбола; электронное табло универсальное; мячи баскетбольные; мячи волейбольные; волейбольный комплект (стойки, сетка, вышка)

Учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения (Тренажерный зал):

Рабочее место преподавателя; ноутбук, грифы, диски, гири, гантели; лавка для жима; стойки пауэрлифтинга; стойки для дисков; стойка для седа; тренажер Ф-2; тренажер жим ноги; универсал ТС -102; скамья атлетич. ТС -101; тяги горизонтальная и вертикальная

Учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения (Зал борьбы):

Рабочее место преподавателя; ноутбук, гимнастические стенки с навесными перекладинами для подтягивания; брусья параллельные; канат; кольца; перекладина высокая; козел; тренажеры; тренажер для армспорта; маты; крышка; зеркала; весы медицинские; гонг для борьбы.

Лицензионное программное обеспечение: «Р7-Офис» Предоставление неисключительных прав на программное обеспечение «Р7-Офис». Лицензиат – ООО «Солярис Технолоджис», г. Саратов.; договор № ЦЗ-1К-033 от 21.12.2022 г. Срок действия договора: с 01.01.2023 г. Лицензия на 3 года с правом последующего бессрочного использования, для образовательных учреждений.

Kaspersky Endpoint Security (антивирусное программное обеспечение). Лицензиат – ООО «Солярис Технолоджис», г. Саратов; Сублицензионный договор № 6-887/2024/КСП-170 от 06.12.2024 г.

Срок действия договора: 01.01.2025 – 31.12.2025 г.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Основные издания

1. Казантинова, Г. М. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Г. М. Казантинова, Т. А. Чарова, Н. Б. Озерина. — Волгоград : Волгоградский ГАУ, 2023. —

- 72 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/442541> — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт: учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмова. - М.: МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1020559> – 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.
 4. Данилов, А. В. Физическая культура : учебное пособие / А. В. Данилов. — Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2019. — 136 с. — ISBN 978-5-906958-85-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/115679> — Режим доступа: для авториз. пользователей.
 5. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/1905554> – Режим доступа: по подписке.

3.2.2. Дополнительные источники

1. Физическая культура и спорт. Лыжный спорт и спортивное ориентирование : учебное пособие / С. В. Худик, В. С. Близневская, А. Ю. Близневский [и др.]. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2020. - 150 с. - ISBN 978-5-7638-4190-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1818789> – Режим доступа: по подписке.
2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 201 с. — (Высшее образование). — DOI 10.12737/textbook_5d36b382bede05.74469718. - ISBN 978-5-16-019217-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2098104> – Режим доступа: по подписке.
3. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1020559> – Режим доступа: по подписке.

3.2.3. Информационно-электронные издания

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду обороне». Режим доступа: <https://www.gto.ru/norms>.
2. ФизкультуРА. Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru>
3. CYBERLENINKA. Электронная библиотека. Научные статьи. Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/c/fizicheskaya-kultura-i-sport>
4. Сайт учителей физической культуры «Физкультура на 5». Режим доступа: <http://fizkultura-na5.ru/>

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 Физическая культура**

<i>Результаты обучения¹</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Умения Анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; Определять этапы решения задачи;	-Выполнение (в часах) установленной учебной нагрузки; -Выполнение контрольных нормативов по физической подготовке; -Демонстрация индивидуальных комплексов упражнений; -Участие в основных спортивно-массовых и оздоровительных мероприятиях	Выполнение практических заданий, индивидуальных заданий. Дифференцированный зачет. Приложение № 1
Выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; Составлять план действия;		
Определять необходимые ресурсы;		
Владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах;		
Актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить;		
Основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте;	-Выполнение контрольных нормативов по физической подготовке; -Участие в основных спортивно-массовых и оздоровительных мероприятиях	Выполнение практических заданий, индивидуальных заданий. Дифференцированный зачет. Приложение № 1
Алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях;		
Методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов		
решения задач профессиональной деятельности Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;		
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);		
правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности		

планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности		
--------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

Контрольные нормативы по проверке овладения обучающимся
жизненно важными умениями и навыкам. Приложение №1

№ п/п	Вид упражнений		Оценка					
			II курс			III курс		
			<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
1.	Бег 100 метров (сек)	Ю.	15.0	14.5	14.2	15.0	14.5	13.6
		Д.	17.5	16.5	16.2	17.8	17.0	16.2
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
		Д.	145	165	180	150	170	185
4.	Прыжки в длину с разбега (см)	Ю.	400	420	450	400	420	440
		Д.	300	340	360	300	320	345
5.	Метание гранаты 500 г/м, 700 г/м	Д.	17	18	23	14	18	21
		Ю.	30	32	36	32	34	36
6.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз) юноши	Ю.	10	12	14	12	14	16
7.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине руки за головой (девушки)	Д.	20	25	35	27	32	37
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
		Д.	19.30	19.00	18.30	21.30	20.00	19.00
9.	Комплекс силовых упражнений (юноши)	Ю.	40	46	50	42	48	52
10.	Бег 1000 метров (мин/сек)	Ю.	4.10	3.50	3.35	4.00	3.35	3.20
	Бег 500 метров (мин/сек)	Д.	2.20	2.10	2.00	2.10	2.00	1.50
11.	Сгибание и разгибание рук в упоре, нога на ногу (кол-во раз).	Д.	7	9	11	8	10	12
		Ю.	20	25	35	25	35	40
12.	Бег 2000 метров (мин/сек) Бег 3000 метров (мин/сек)	Д.	12.00	11.30	10.30	11.30	11.00	10.30
		Ю.	15.30	15.00	13.20	15.00	14.00	13.00