

**ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ИВАНОВСКИЙ ГУМАНИТАРНО-ТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
(ЧПОУ ИГТК)**

РАССМОТРЕНО

на заседании Педагогического совета
Протокол №10
от «08» июня 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ЧПОУ ИГТК
Приказ №435 от «08» июня 2026 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

среднего профессионального образования
по программе подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)
21.02.19 «Землеустройство»

Квалификация подготовки:
специалист по землеустройству

Форма обучения: заочная

Нормативный срок обучения:
4 года 7 месяцев на базе основного общего образования
3 года 7 месяцев на базе среднего общего образования

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

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

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

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 03, ОК 08	- 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.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	178
В т. ч. в форме практической подготовки	172
В т.ч. во взаимодействии с преподавателем	
теоретическое обучение	4
практические занятия	24
Самостоятельная работа	150
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет	-

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

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 компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ		2/-	
Тема 1.1. Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	2/-	ОК 04, ОК 08
	Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб. Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры	2	
Раздел 2. Легкая атлетика		22/22	
Тема 2.1.	Самостоятельная работа	4/4	
	В том числе практических занятий	4	

Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Практическое занятие № 1. Биомеханические основы техники бега; техники стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование	4	ОК 04, ОК 08
Тема 2.2. Техники длительного бега	Самостоятельная работа	4/4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 2. Техники длительного бега до 15-20 минут	4	
Тема 2.3. Техники прыжков	Самостоятельная работа	4/4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 3. Прыжки (маховые упражнения для рук и ног), ОФП	4	
Тема 2.4. Челночный бег	Самостоятельная работа	4/4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 4. Челночный бег	4	
Тема 2.5. Ведение спортивного дневника	Самостоятельная работа	6/6	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие № 5. Спортивный дневник	6	
Раздел 3. История волейбола		20/20	
Тема 3.1. Распределение зон площадки	Самостоятельная работа	2/2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 6. Зоны волейбольной площадки	2	
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча	Самостоятельная работа	2/2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 7. Передача мяча	2	
Тема 3.3. Укрепление мышц	Самостоятельная работа	4/4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 8. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	4	
Тема 3.4.	Самостоятельная работа	2/2	ОК 04, ОК 08

Подача мяча	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 9. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2	
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	Самостоятельная работа	2/2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 10. Выполнение приёмов передачи мяча	2	
Тема 3.6. Основы методики судейства	Самостоятельная работа	2/2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 11. Особенности судейства в волейболе	2	
Тема 3.7. Правила игры	Самостоятельная работа	6/6	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие № 12. Правила передачи мяча	2	
	Практическое занятие № 13. Упрощённые правила волейбола	2	
	Практическое занятие № 14. Изучения правил игры	2	
Раздел 4. История баскетбола		44/44	
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Самостоятельная работа	4/4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 15. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног	4	
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Самостоятельная работа	4/4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 16. Упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	4	
Тема 4.3. Техника бросков мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Самостоятельная работа	14/14	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	14	
	Практическое занятие № 17. Упражнения для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	14	

Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Самостоятельная работа	6/6	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие № 18 Упражнения для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	6	
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Самостоятельная работа	4/4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 19. Упрощенные правилам баскетбола	2	
	Практическое занятие № 20. Игра по стандартным правилам	2	
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	Самостоятельная работа	12/12	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	12	
	Практическое занятие 21. Практика в судействе соревнований по баскетболу	2	
	Практическое занятие 22. Упражнения ведения мяча змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	10	
Раздел 5. Гимнастика		43/40	
Тема 5.1. Теоретическая база строевых приемов	Самостоятельная работа	2/2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 23. Техники строевых приёмов	2	
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	Самостоятельная работа	2/2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 24. Техники акробатических упражнений	2	
Тема 5.3. Теоретические основы упражнений на брусьях (юноши). Гиревой спорт	Содержание учебного материала	11/10	ОК 04, ОК 08
	Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; страховка партнера, упражнения с гантелями, гириями. ППФП	1	
	В том числе практических занятий	10	
	Практическое занятие № 25. Упражнения с гириями	10	

Тема 5.4. Теоретические основы упражнений на бревне (девушки). ППФП	Самостоятельная работа	11/10	ОК 04, ОК 08
	Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок	1	
	В том числе практических занятий	10	
	Практическое занятие № 26. Понятие связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)	10	
Тема 5.5. Составление методических указаний комплекса ОРУ	Самостоятельная работа	17/16	ОК 04, ОК 08
	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ	1	
	В том числе практических занятий	16	
	Практическое занятие № 27. Комплекс ОРУ	1	
	Практическое занятие № 28. Комбинации по акробатике	1	
	Практическое занятие № 29. Комбинации на бревне, брусьях	2	
	Практическое занятие № 30. Упражнения по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП	12	
Раздел 6. История бадминтона.		38/38	ОК 04, ОК 08
Тема.6.1. Основные приемы в бадминтоне	Самостоятельная работа	14/14	
	В том числе практических занятий	14	
	Практическое занятие № 31. Упражнения для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики	14	
Тема 6.2. Механика подачи	Самостоятельная работа	6/6	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие № 32. Различия приемов подачи	6	
Тема 6.3. Механика нападающего удара	Самостоятельная работа	6/6	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие № 33. Различия атакующих ударов, нападающего удара «смеш»	6	

Тема 6.4. Судейство по бадминтону	Самостоятельная работа	12/12	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	12	
	Практическое занятие № 34. Судейство игры по упрощенным правилам	4	
	Практическое занятие № 35. Фиксация техники подачи, ударов справа, слева	4	
	Практическое занятие № 36. Фиксация техники игры: одиночные, парные игры	4	
Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		9/8	
Тема.7.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	9/8	ОК 04, ОК 08
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности специалиста по землеустройству. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности специалиста по землеустройству. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности специалиста по землеустройству. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности специалиста по землеустройству. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиональной деятельности. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков в профессии специалист по землеустройству. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств в профессии специалист по землеустройству. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности специалиста по землеустройству. Оценка эффективности ППФП в трудовой деятельности специалиста по землеустройству.	1	
	В том числе практических занятий	8	
	Практическое занятие № 37. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для профессий 3 и 4 группы	4	
	Практическое занятие № 38. Формирование профессионально значимых физических качеств в работе специалиста по землеустройству.	4	

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета, зачета	-	
Всего	178	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Материально-техническое обеспечение

Реализация программы учебной дисциплины производится с применением дистанционных технологий и требует наличия электронной образовательной среды; учебного кабинета.

Оборудование учебного кабинета:

- классная доска;
- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- учебно-практическое оборудование, необходимое для проведения предусмотренных программой практических занятий. В соответствии с п.4.4 ФГОС СПО допускается замена оборудования его виртуальными аналогами.

Технические средства обучения:

- компьютеры с выходом в сеть Internet;
- сайт «Личная студия» с возможностью работы с электронным образовательным ресурсом;
- электронные библиотечные ресурсы.

Учебно-методическое обеспечение дисциплины:

- методические указания по организации практических занятий;
- методические указания по самостоятельной работе.

Программное обеспечение:

Программное обеспечение, являющееся частью электронной информационно-образовательной среды и базирующееся на телекоммуникационных технологиях:

- компьютерные обучающие программы;
- тренинговые и тестирующие программы;
- интеллектуальные роботизированные системы оценки качества выполненных работ;
- справочно-правовая система «Консультант плюс», «Гарант»;
- электронно-библиотечная система (ЭБС) ЭБС «IPR SMART» <http://iprbookshop.ru/>;
- программа управления образовательным процессом в ЭИОС (Информационная технология. Программа управления образовательным процессом. КОМБАТ).

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Основные источники

1. Быченков, С. В. Физическая культура : учебник для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 3-е изд. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2024. — 122 с. — ISBN 978-5-4488-1954-4, 978-5-4497-2851-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/138338.html>

2. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

3. Зайцева, И. П. Физическая культура и спорт : учебник для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2023. — 427 с. — ISBN 978-5-4488-1631-4, 978-5-4497-2129-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/129198.html>

4. Корюкин, Д. А. Теория и практика физической культуры и спорта : учебное пособие / Д. А. Корюкин, Р. В. Сидоров, Е. В. Лялина. — Таганрог : Таганрогский институт управления и экономики, 2023. — 204 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/146887.html>

Дополнительные источники

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/560907> (дата обращения: 23.05.2025).

2. Чижова Ю.В. Теоретическая часть. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. [Электронный ресурс]: рабочий учебник / Чижова Ю.В. - 2022. - <https://library.roweb.online>

1. 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	Тестирование Штудирование Выполнение практических занятий Выполнение заданий на дифференцированном зачете
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных	Демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх; Владеет техниками выполнения двигательных действий; Выполняет тактико-технические действия в игре;	Тестирование Штудирование Выполнение практических занятий Выполнение заданий на

и профессиональных целей	Применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.	дифференцированном зачете
-----------------------------	---	------------------------------