

приложение СГ.04
к ОП по специальности
35.02.12 Садово-парковое и
ландшафтное строительство

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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 образовательной программы:

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

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, ПК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	<u>Уметь:</u> 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	<u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

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	104
в т.ч. в форме практической подготовки	80
в том числе:	
теоретические занятия (лекции, уроки)	8
практические занятия	80
Самостоятельная работа	8
Консультации	8
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч 3-4 сем.	Объем, акад. ч 5-6 сем.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ				
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной профессиональной подготовке студентов	Содержание учебного материала	2 2	2	ОК 04 ОК 08
	Инструктаж, входной контроль Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»			
	В том числе практических занятий			
	Самостоятельная работа обучающихся*			
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими	Содержание учебного материала		2	ОК 04 ОК 08
	Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля			

упражнениями и спортом	В том числе практических занятий			
	Самостоятельная работа обучающихся*			
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика				
Тема 2.1.	Содержание учебного материала			ОК 04 ОК 08
Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	В том числе практических занятий	4		
	Практическое занятие. Воспитание общей выносливости. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Низкий старт. Бег 100 м. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения			
	Самостоятельная работа обучающихся*			
Тема 2.2.	Содержание учебного материала			
Совершенствование техники длительного бега	В том числе практических занятий	6		
	Практическое занятие. Воспитание общей выносливости. Техника бега на средние и длинные дистанции.. Бег 2000-3000 м. Воспитание скоростной выносливости. Высокий старт. Бег 500-1000 м. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции			
	Самостоятельная работа обучающихся*			
Тема 2.3.	Содержание учебного материала:			
Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	В том числе практических занятий		2	
	Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна, ОФП			
	Самостоятельная работа обучающихся*			
Тема 2.4.	Содержание учебного материала			
Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	В том числе практических занятий		2	
	Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега			
	Самостоятельная работа обучающихся*			
Тема 2.5.	Содержание учебного материала			ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий			

Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Практическое занятие. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость		2	
	Самостоятельная работа обучающихся*			
Раздел 3. Волейбол				
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебного материала			ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2		
	Практическое занятие. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП			
	Самостоятельная работа обучающихся*			
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание учебного материала			
	В том числе практических занятий	2		
	Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП			
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание учебного материала			
	В том числе практических занятий	2		
	Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног			
	Самостоятельная работа обучающихся*			
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание учебного материала			
	В том числе практических занятий	2		
	Практическое занятие. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару			
	Самостоятельная работа обучающихся*			
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала			ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	2	
	Практическое занятие. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча			
	Самостоятельная работа обучающихся*			
Тема 3.6.	Содержание учебного материала			ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2		

Основы методики судейства	Практическое занятие. Отработка навыков судейства в волейболе			
	Самостоятельная работа обучающихся*			
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание учебного материала			
	В том числе практических занятий	4	2 2	
	Практическое занятие. Выполнение передачи мяча в парах			
	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам волейбола			
	Практическое занятие. Игра по правилам			
	Самостоятельная работа обучающихся*			
Раздел 4. Баскетбол				
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание учебного материала	2		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий			
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног			
	Самостоятельная работа обучающихся*			
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала	2	2	
	В том числе практических занятий			
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса			
	Самостоятельная работа обучающихся*			
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание учебного материала	2		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий			
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса			
	Самостоятельная работа обучающихся*			
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала			
	В том числе практических занятий			
	Самостоятельная работа обучающихся*	2		

	СР.1 Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног			
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Содержание учебного материала			
	В том числе практических занятий	4	2	
	Практическое занятие. Игра по упрощенным правилам баскетбола			
	Практическое занятие. Игра по правилам			
	Самостоятельная работа обучающихся*			
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	Содержание учебного материала			
	В том числе практических занятий			
	Практическое занятие. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	2	2	
	Самостоятельная работа обучающихся*		2	
	Практика в судействе соревнований по баскетболу			
Раздел 5. Гимнастика				
Тема 5.1. Строевые приемы	Содержание учебного материала			ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 1.3
	В том числе практических занятий	2		
	Практическое занятие. Отработка строевых приёмов			
	Самостоятельная работа обучающихся*			
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала			
	В том числе практических занятий	2		
	Практическое занятие. Отработка техники акробатических упражнений			
	Самостоятельная работа обучающихся*			
Тема 5.3. Упражнения на брусьях. Гиревой спорт	Содержание учебного материала			ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 1.3
	Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП			
	В том числе практических занятий			

	Практическое занятие. Разучивание и выполнение упражнений с гирями	2		
	Самостоятельная работа обучающихся*			
Тема 5.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала			
	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, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ			
	В том числе практических занятий			
	Практическое занятие. Выполнение комплекса ОРУ		2	
	Практическое занятие. Контроль выполнения комплексов ОРУ.		2	
	Практическое занятие. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки.	2		
	Практическое занятие. Контроль комбинации на брусьях.	2		
	Практическое занятие. Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП			
	Самостоятельная работа обучающихся* Составление комплекса общеразвивающих упражнений	2		
Раздел 6. Бадминтон				OK 04 OK 08
Тема.6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Содержание учебного материала			
	В том числе практических занятий		2	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса			
	Самостоятельная работа обучающихся*			
Тема 6.2. Поддачи	Содержание учебного материала			OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий		2	
	Практическое занятие. Отработка подач			
	Самостоятельная работа обучающихся*			
Тема 6.3.	Содержание учебного материала:			
	В том числе практических занятий		2	

Нападающий удар	Практическое занятие. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»			
	Самостоятельная работа обучающихся*			
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	Содержание учебного материала История возникновения и развития игры. Основные правила игры и судейство соревнований по бадминтону.			
	В том числе практических занятий			
	Практическое занятие. Контроль техники подачи, ударов справа, слева			
	Практическое занятие. Контроль техники игры: одиночные, парные игры		2	
	Практическое занятие. Игра по правилам			
	Самостоятельная работа обучающихся*			
Раздел 7. Настольный теннис				ОК 04 ОК 08
Тема 7.1. Настольный теннис	Содержание учебного материала			
	В том числе практических занятий			
	К. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра. Основные технические приёмы: стойки, способы передвижения, держание ракетки, подачи. Технические приёмы нижним вращением, с верхним вращением, без вращения мяча. Игра в нападении. Техника защиты.	2	2 2	
	Самостоятельная работа обучающихся*			
Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)				ОК 04 ОК 08
Тема 8.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала			
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиональной направленностью для 1-4 групп труда.			

	Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.			
	В том числе практических занятий			
	Практическое занятие. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.			
	Практическое занятие. Формирование профессионально значимых физических качеств			
	К. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	2		
	Практическое занятие. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов		2	
	Практическое занятие. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп			
	Самостоятельная работа обучающихся* Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности.		2	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта		**	**	
Всего:		60	44	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал, оснащенный в соответствии с приложением 7 к ОП по специальности 35.02.12 Садово-парковое и ландшафтное строительство

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд колледжа имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда колледжем 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 электронные издания

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2026. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>
2. Конеева, Е. В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2026. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162>

3.2.3. Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2026. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>
2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2026. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544814>
3. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2026. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542058>

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		
<u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования и системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<u>Уметь:</u> 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.	использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.	Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.