



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«АСТРАХАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АРХИТЕКТУРНО -
СТРОИТЕЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Профессиональное училище
ПУ АГАСУ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

СГЦ 04. Физическая культура

(индекс, название дисциплины согласно УП)

среднего профессионального образования

54.01.22 Реставратор

(код и наименование специальности согласно ФГОС)

Квалификация реставратор

(согласно ФГОС)

ОДОБРЕНА
методической комиссией
общеобразовательных
дисциплин
Протокол № 3 от
«27» 01 2025 г.
Председатель методической
комиссии

/С.Г.Морозова/

РЕКОМЕНДОВАНА
Методическим советом
ПУ АГАСУ
Протокол № 4 от
«28» 01 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО
И.о.директора
ПУ АГАСУ

/Е.Ю. Ибатуллина/
«30» 01 2025 г.



Составители: преподаватель  /Дзяба Г.А. /

Рабочая программа СГ.04 Физическая культура разработана на основе ФГОС СПО профессии 54.01.22 Реставратор учебного плана 54.01.22 Реставратор на 2025 г.н. с учетом примерной основной образовательной программы среднего профессионального образования.

Согласовано:

Старший методист ПУ АГАСУ  / М.А. Турчаева /
подпись

Педагог- библиотечарь  / Е.В.Андрейченко /
подпись

Заместитель директора по УПР  / Р.Г.Мулямина /
подпись

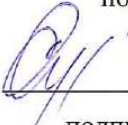
Заместитель директора по УР  / А.В.Калюжина /
подпись

Рецензент: Директор ГБПОУ АО
«Астраханский
технологический техникум»

 / Е.Г. Лаптева /
подпись

Принято УМО СПО:

Начальник УМО СПО

 /А.П.Гельван/
подпись

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины.....	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины.....	5
3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины	12
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.....	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 54.01.22 Реставрация.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована при разработке программ дополнительного образования (повышения квалификации и переподготовки) работников в области строительства.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина входит в социально-гуманитарный цикл и является социально-гуманитарной дисциплиной.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины–требования к результатам освоения учебной дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

У1 применять рациональные Приемы двигательных Функций в профессиональной деятельности

У2 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья для достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

31 Средства профилактики перенапряжения

32 Основы здорового образа жизни, владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

В процессе освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы общие компетенции (ОК):

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.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины

Объем ОП 144 часов,

в том числе: практические занятия 144 часа

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы	144
в том числе:	
теоретическое обучение	-
практические занятия (если имеются)	144
лабораторные занятия (если имеются)	учебным планом не предусмотрены
Консультация (если имеются)	-
самостоятельная работа (если имеются)	учебным планом не предусмотрены
Итоговый контроль предусмотрен в форме дифференцированного зачета по завершению курса	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика		61	
Тема 1.1. Теоретические сведения.	Содержание учебного материала	8	2
	1 Лекции не предусмотрены		
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Практические занятия:	9	
	1. Легкая атлетика в системе физического воспитания России.	3	
	2. Классификация видов легкой атлетики.	3	
	3. Оздоровительное, прикладное и оборонное значение легкой атлетики.	3	
	Самостоятельная работа: не предусмотрены		
Тема 1.2. Строевые упражнения	Содержание учебного материала	7	
	1 Лекции не предусмотрены		
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Практические занятия:		
	Выполнение строевых упражнений.	7	
	Самостоятельная работа: не предусмотрены		
Тема 1.3. Бег с низкого старта на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	28	
	1 Лекции не предусмотрены		
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Практические занятия:	12	
	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: 30 м., 60 м., 10х10 м., 100 м.	8	
	2. Бег на короткие дистанции	8	

	Самостоятельная работа: не предусмотрены		
Тема 1.4. Бег с высокого старта на средние дистанции.	Содержание учебного материала	19	2
	1 Лекции не предусмотрены		
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Практические занятия:	8	
	1.Совершенствование техники бега на средние дистанции: 400 м., 500 м.	5	
	2.Совершенствование техники бега на средние дистанции: 1000 м., 1500 м.	6	
	Самостоятельная работа: не предусмотрены		
Тема 1.5. Бег с высокого старта на длинные дистанции.	Содержание учебного материала	13	2
	1 Лекции не предусмотрены		
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Практические занятия:	10	
	1.Совершенствование техники бега на длинные дистанции: 2000 м., 3000 м., 5000 м.	5	
	2.Кроссовая подготовка.	5	
	Самостоятельная работа обучающихся	3	
Тема 1.6. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала	6	2
	1 Лекции не предусмотрены		
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Практические занятия: Совершенствование техники выполнения прыжка с места толчком с двух ног.	6	
	Самостоятельная работа: не предусмотрены		
Раздел 2. Волейбол		25	
Тема 2.1. Теоретические сведения.	Содержание учебного материала	12	2
	1 Лекции не предусмотрены		
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Практические занятия:	4	
	1. Виды волейбола. Волейбол как средство совершенствования общей физической подготовки, активного отдыха.	2	

	2. Методические основы самостоятельных занятий волейболом.	6	
	Самостоятельная работа: не предусмотрены		
Тема 2.2. Стойка и перемещение волейболиста.	Содержание учебного материала	5	2
	1 Лекции не предусмотрены		
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Практические занятия:		
	1.Совершенствование стойки в волейболе, и перемещения волейболиста по площадке. Правила игры. Двухсторонняя игра.	3	
	Самостоятельная работа: не предусмотрены		
Тема 2.3. Техника приема и передачи мяча.	Содержание учебного материала	6	2
	1 Лекции не предусмотрены		
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Практические занятия:		
	1.Совершенствование приема, передачи мяча.	6	
	Самостоятельная работа не предусмотрена		
Тема 2.4. Подача мяча через сетку.	Содержание учебного материала	12	2
	1 Лекции не предусмотрены		
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Практические занятия:	6	
	1.Совершенствование подачи: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.	6	
	2.Двухсторонняя игра.		
	Самостоятельная работа не предусмотрена		
Тема 2.5. Нападающий удар и его блокировка.	Содержание учебного материала	2	2
	1 Лекции не предусмотрены		
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Практические занятия:	2	
	1.Совершенствование нападающего удара, блокированию нападающего удара, страховке у сетки.	2	
	Самостоятельная работа: не предусмотрена		
Раздел 3. Баскетбол		30	
	Содержание учебного материала	6	2

Тема 3.1. Теоретические сведения	1 Лекции не предусмотрены		
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Практические занятия:	6	
	1. Баскетбол в системе физического воспитания. Разновидности игры в баскетбол.	2	
	2. Методические основы самостоятельных занятий баскетболом.	4	
	Самостоятельная работа: не предусмотрена		
Тема 3.2. Стойка и перемещение баскетболиста	Содержание учебного материала	4	2
	1 Лекции не предусмотрены		
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Практические занятия:	4	
	1. Совершенствование стойки в баскетболе, и перемещения баскетболиста по площадке. Правила игры.	2	
	2. Двухсторонняя игра.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся не предусмотрена		
Тема 3.3. Техника ловли и передачи мяча.	Содержание учебного материала		
	1 Лекции не предусмотрены	8	2
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Практические занятия:	8	
	1. Двухсторонняя игра.	4	
	2. Совершенствование ведения мяча (одной рукой, двумя руками).	4	
Самостоятельная работа обучающихся не предусмотрена			
Тема 3.4. Штрафной бросок.	Содержание учебного материала	4	2
	1 Лекции не предусмотрены		
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Практические занятия:		
	1. Совершенствование выполнения штрафного броска. Двухсторонняя игра.	4	
Самостоятельная работа обучающихся не предусмотрена			
Тема 3.5. Техника броска с остановкой в два шага.	Содержание учебного материала	4	2
	1 Лекции не предусмотрены		
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Практические занятия:		

	1.Совершенствование выполнения броска с остановкой в два шага.	2	
	2.Двухсторонняя игра.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся не предусмотрена		
Тема 3.6. Тактика игры в защите и нападении.	Содержание учебного материала	4	2
	1 Лекции не предусмотрены		
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Практические занятия:	4	
	1.Совершенствование индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков в обороне и атаке.	2	
	2.Двухсторонняя игра.	2	
	Самостоятельная работа: не предусмотрена		
Раздел 4. Гимнастика. ОФП.		28	2
Тема 4.1. Теоретические сведения.	Содержание учебного материала	10	
	1 Лекции не предусмотрены		
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Практические занятия:		
	1.Особенности личной гигиены и предупреждение травм. Задача и характеристика общеразвивающих упражнений. Значение формирования правильной осанки.	10	
	Самостоятельная работа не предусмотрена		
Тема 4.2. Акробатические элементы.	Содержание учебного материала	6	2
	1 Лекции не предусмотрены		
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Практические занятия:		
	Совершенствование выполнения стоек и кувырков.	6	
	Самостоятельная работа: не предусмотрена		
Тема 4.3. Силовые упражнения.	Содержание учебного материала	6	2
	1 Лекции не предусмотрены		
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Практические занятия:		

	1.Упражнения на укрепление мышц верхнего плечевого пояса, брюшного пресса, ног (подтягивания,отжимания,упражнения на пресс, приседания, выпады).	6	
	Самостоятельная работа: не предусмотрена		
Тема 4.4. Общая физическая подготовка (ОФП).	Содержание учебного материала	6	2
	1 Лекции не предусмотрены		
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Практические занятия:		
	1.Прыжки на скакалке, круговая тренировка, работа на тренажерах	6	
Самостоятельная работа: не предусмотрены			
Всего:		144	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса.

№ п/п	Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1	Спортивный зал	Спортивное оборудование, спортивный инвентарь
2	Кабинет для самостоятельной работы 414042, Астраханская область, г. Астрахань, Трусовский район, ул. Магистральная, 18, этаж 2, помещение №212;	1. Комплект учебной мебели на 25 чел. 2. Компьютеры - 8 шт. 3. Стационарный мультимедийный комплект 4. Доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основная литература

1. Бишаева А.А. Физическая культура ОИЦ «Академия», 2020 – 320с.

Дополнительная учебная литература:

2. Избранные лекции по лечебной физической культуре. Часть 1. Общие основы лечебной физической культуры, лечебная физическая культура при

травмах, заболеваниях и деформациях опорно-двигательного аппарата : учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений / . — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. — 116 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный //

в) перечень учебно-методического обеспечения:

1. Учебно-методическое пособие по выполнению практических работ по учебному предмету СГ.04 «Физическая культура»

Интернет-ресурсы:

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
 2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
 3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
- д) электронно-библиотечные системы:
<http://www.iprbookshop.ru/92162.html>. <https://academia-library.ru>

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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения лабораторных занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь : использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. ОК4, ОК8	Сдача нормативов по физической подготовке.
Знания:	

<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none">- о роли физического воспитания в общекультурном, социальном и физическом развитии человека- основы здорового образа жизни <p>ОК4,ОК8</p>	<p>Сдача нормативов по физической подготовке.</p>
---	---

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу дисциплины «Физическая культура»,
разработанную преподавателем
ГБОУ АО ВО АГАСУ «ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ УЧИЛИЩЕ»

Дзябой Г.А.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» предназначена для студентов ГБОУ АО ВО АГАСУ «Профессиональное училище», соответствует требованиям Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 54.01.22 Реставратор.

Последовательность изучения учебного материала и распределение учебных часов по разделам (темам) соответствуют требованиям к уровню подготовки выпускников, изложенным в стандарте по профессии. Все разделы в программе логически взаимосвязаны. Все необходимые темы присутствуют.

Представленная на рецензию рабочая программа содержит пояснительную записку, тематический план, содержание учебной дисциплины, основную и дополнительную учебную литературу, средства обучения.

В пояснительной записке даны: краткое описание назначения дисциплины, связь с другими дисциплинами учебного плана, требования к знаниям и умениям, которыми должен овладеть студент в результате изучения данной дисциплины. В тематическом плане весь материал разбит на разделы и темы с указанием конкретного количества часов для теоретических и практических занятий, прослеживается последовательность изучения учебного материала, учитываются межпредметные связи.

Для закрепления теоретических знаний и приобретения практических навыков и умений в программу дисциплины включено проведение практических занятий. Рекомендуемая литература соответствует тематике дисциплины.

Содержание программы ориентировано на подготовку обучающихся к освоению модулей основной образовательной программы по профессии 54.01.22 Реставратор.

Считаю, что представленная рабочая программа является актуальной, соответствует современным требованиям и может быть рекомендована для использования при изучении дисциплины «Физическая культура», для студентов по профессии 54.01.22 Реставратор. Рабочая программа может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки).

Директор ГБПОУ АО
«Астраханский технологический техникум»



Е.Г. Лаптева