

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное бюджетное образовательное учреждение
Астраханской области высшего образования
«Астраханский государственный архитектурно - строительный университет»
(ГБОУ АО ВО АГАСУ)
КОЛЛЕДЖ СТРОИТЕЛЬСТВА И ЭКОНОМИКИ АГАСУ



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

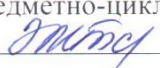
СГ.04 Физическая культура

среднего профессионального образования

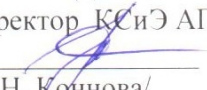
08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

Квалификация техник

Форма обучения заочная

ОДОБРЕНО
предметно-цикловой комиссией
«Гуманитарные и
социально-экономические
дисциплины»
Протокол № 9
от «30» апреля 2026г.
Председатель
предметно-цикловой комиссии
 Э.М. Тажикова

РЕКОМЕНДОВАНО
методическим советом
КСиЭ АГАСУ
Протокол № 9
от «30» апреля 2026г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор КСиЭ АГАСУ

/С.Н. Коннова/
«30» апреля 2026г.

Составитель:



/Р.Н. Бекбулатов/

Рабочая программа разработана на основе ФГОС СПО специальности
08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

Согласовано:

Методист КСиЭ АГАСУ



/Д.С. Захарова/

Заведующий библиотекой



/Л.С. Гаврилова/

Заместитель директора по ПР



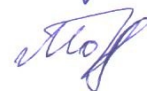
/Н.Р. Новикова/

Заместитель директора по УР



/Е.О. Черемных/

Специалист ООСиМ СПО



/К.П. Мордвинова/

Рецензент:

Заведующая кафедрой образовательных технологий
физической культуры и спорта
КПН ФГБОУ ВО «АГУ им. В.Н. Татищева»



/Н.В. Ермолина/

Принято ООСиМ СПО:
Начальник ООСиМ СПО



/А.П. Гельван/

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	11

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения примерной рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений» заочной формы обучения.

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;

У3 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 Труд и обороне» (ГТО).

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

З1 средства профилактики перенапряжения;

З2 основы здорового образа жизни,

З3 о роли физического воспитания в общекультурном, социальном и физическом развитии человека.

Содержание дисциплины ориентировано на подготовку студентов к освоению

профессиональных модулей ППСЗ по специальности 08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений» и овладению общими (ОК)компетенциями:

ОК4 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК8 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 СГ 172 часа,

в том числе: с преподавателем 16 часов;

самостоятельной работы обучающегося 156 часов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часах
Максимальная учебная нагрузка (всего)	172
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	16
В том числе:	
Теоретическое обучение	учебным планом не предусмотрены
Практические занятия	16
Самостоятельная работа	156
Итоговый контроль предусмотрен в форме дифференцированного зачета по завершению курса	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов (общий)	Объем часов (практ.)	Объем часов (самост.)	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел1.Легкая атлетика		52	4	48	
Тема 1.1.Строевые упражнения.	Классификация строевых упражнений.	10	2	8	ОК04, ОК08
Тема1.2. Бег с низкого старта на короткие дистанции.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции: 30м.,60м.,10х10м.,100м.	10		10	ОК04, ОК08
Тема1.3 Бег с высокого старта на средние дистанции.	Совершенствование техники бега на средние дистанции: 400м.,500м.,1000м.,1500м.	12		12	ОК04, ОК08
Тема1.4. Бег с высокого старта на длинные дистанции.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции: 2000м.,3000м.,5000м. Кроссовая подготовка.	10		10	ОК04, ОК08
Тема1.5. Прыжок в длину с места.	Совершенствование техники выполнения прыжка с места толчком с двух ног.	6	2	8	ОК04, ОК08
Раздел2.Волейбол		50	4	46	
Тема 2. 1.Стойка и перемещение волейболиста.	Совершенствование стойки в волейболе, и перемещения волейболиста по площадке. Правила игры. Двухсторонняя игра.	10	2	8	ОК04, ОК08
Тема2.2. Техника приема и	Совершенствование приема, передачи мяча.	14		14	ОК04, ОК08

Передачи мяча.					
Тема2.3. Подача мяча через сетку.	Совершенствование подачи: Нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Двухсторонняя игра.	14	2	12	OK04, OK08
Тема 2.4.Нападающий удар и его блокировка.	Совершенствование нападающего удара, блокированию нападающего удара, страховке у сетки. Двухсторонняя игра.	12		12	OK04, OK08
Раздел3.Баскетбол		50	4	46	
Тема 3.1.Стойка и перемещение баскетболиста.	Совершенствование стойки в баскетболе, и перемещения баскетболиста по площадке. Правила игры. Двухсторонняя игра.	6	2	4	OK04, OK08
Тема3.2Техника ловлиипередачи мяча.	Совершенствование ловли мяча. Передачи мяча (двумя руками от груди, от плеча, из-за головы, с отскоком от пола. Двухсторонняя игра.	10		10	OK04, OK08
Тема3.3 Техника ведения мяча.	Совершенствование ведения мяча (одной рукой, двумя руками). Двухсторонняя игра.	10		10	OK04, OK08
Тема 3.4.Штрафной бросок.	Совершенствование выполнения штрафного броска. Двухсторонняя игра.	10	2	8	OK04, OK08
Тема3.5Техника броска с остановкой в два шага.	Совершенствование выполнения броска с остановкой в два шага. Двухсторонняя игра.	10		10	OK04, OK08

Тема 3.6.Тактика игры в защите и нападении.	Совершенствование индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков в обороне и атаке. Двухсторонняя игра.	4		4	OK04, OK08
Раздел 4.Гимнастика.ОФП.		20	4	16	
Тема 4.1.Акробатические элементы.	Совершенствование выполнения стоек и кувырков.	6	2	4	OK04, OK08
Тема 4.2Силовые упражнения.	Упражнения на укрепление мышц верхнего плечевого пояса, брюшного пресса, ног (подтягивания, отжимания, упражнения на пресс, приседания, выпады).	8		8	OK04, OK08
Тема4.3 Общая физическая подготовка (ОФП).	Прыжки на скакалке, круговая тренировка, работа на тренажерах	6	2	4	OK04, OK08
Итого		172	16	156	

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 414056, Астраханская область, городской округ город Астрахань, г. Астрахань, ул. Татищева, строение 18а/1, 525,1 кв.м., 2 этаж, помещение № 7	Спортивный зал, располагающий спортивной инфраструктурой, обеспечивающей проведение всех видов практических занятий, предусмотренных учебным планом
2.	Помещение для самостоятельной и воспитательной работы: 414056, Астраханская область, городской округ город Астрахань г. Астрахань, ул. Татищева, строение 18а/1, 221,1 кв.м., 2 этаж, помещение № 7	1.Комплект учебной мебели на 50 чел. 2.Комплект учебно-наглядных пособий 3.Компьютер - 8 шт. 4.Стационарный мультимедийный комплект (проектор, экран) 5. Доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

3.2. Рекомендуемая литература

а) основная учебная литература:

1. Бишаева А.А. Физическая культура : учебник для использования в учебном процессе образовательных учреждений СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования– 2023г. - 320с., ISBN 978-5-4468-5107-2

б) дополнительная учебная литература:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 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/584662>

2. Лях В.И. - Физическая культура. Базовый уровень. Учебное пособие для СПО. – Просвещение, 2025. - 287 с. - ISBN 978-5-09-114122-1 .

3. Бекбулатов Р.Н. УМП «Физическая культура» для практических занятий. Астрахань. КСиЭ АГАСУ.2026 г. –131с.

г) 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).
4. www.goup32441.narod.ru(сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации(НФП-2009)

д) электронно-библиотечные системы:

1. Электронно-библиотечная система «IPRbooks»
(<http://www.iprbookshop.ru/>)
2. Образовательно-издательский центр «Академия»(<http://www.academia-moscow.ru/>)

3.3. Особенности организации обучения по учебной дисциплине «Физическая культура» для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на основании письменного заявления учебный предмет «Физическая культура» реализуется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

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:	
ОК 04, ОК 08 У1 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; У2 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для	Сдача нормативов по физической подготовке

<p>укрепления здоровья для достижения жизненных и профессиональных целей; УЗ 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 Труд и обороне» (ГТО).</p>	
<p>Знания:</p>	
<p>ОК 04, ОК 08 31 средства профилактики перенапряжения; 32 основы здорового образа жизни, 33 о роли физического воспитания в общекультурном, социальном и физическом развитии человека.</p>	<p>Сдача нормативов по физической подготовке</p>