

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

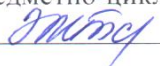
среднего профессионального образования

09.02.12 Техническая эксплуатация и сопровождение информационных систем

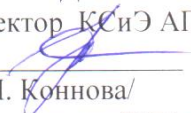
Квалификация специалист по технической эксплуатации

и сопровождению информационных систем

Форма обучения очная

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:



/В.К. Мордвинков/

Рабочая программа разработана на основе ФГОС СПО специальности  
09.02.12 Техническая эксплуатация и сопровождение информационных систем

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:

Учитель МБОУ г. Астрахани «Гимназия № 2»,

Председатель РУМО

учителей физической культуры и ОБЖ АО



/С.Н. Диянова/

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 09.02.12 «Техническая эксплуатация и сопровождение информационных систем».

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 09.02.12 «Техническая эксплуатация и сопровождение информационных систем» и овладению общими (ОК)компетенциями:

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 126 часов,

в том числе: с преподавателем 114 часов;

самостоятельной работы обучающегося 12 часов

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часах</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>126</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>114</b>
<b>В том числе:</b>	
Теоретическое обучение	учебным планом не предусмотрены
Практические занятия	<b>114</b>
Самостоятельная работа	<b>12</b>
<b>Итоговый контроль предусмотрен в форме дифференцированного зачета по завершению курса</b>	

## 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
<b>Раздел1.Легкая атлетика</b>		<b>36</b>	<b>34</b>	<b>2</b>	
<b>Тема 1.1.Строевые упражнения.</b>	Классификация строевых упражнений.	8	6	2	ОК 08
<b>Тема1.2. Бег с низкого старта на короткие дистанции.</b>	Совершенствование техники бега на короткие дистанции: 30м.,60м.,10х10м.,100м.	6	6		ОК 08
<b>Тема1.3 Бег с высокого старта на средние дистанции.</b>	Совершенствование техники бега на средние дистанции: 400м.,500м.,1000м.,1500м.	8	8		ОК 08
<b>Тема1.4. Бег с высокого старта на длинные дистанции.</b>	Совершенствование техники бега на длинные дистанции: 2000м.,3000м.,5000м. Кроссовая подготовка.	8	8		ОК 08
<b>Тема1.5. Прыжок в длину с места.</b>	Совершенствование техники выполнения прыжка с места толчком с двух ног.	6	6		ОК 08
<b>Раздел2.Волейбол</b>		<b>36</b>	<b>34</b>	<b>2</b>	
<b>Тема 2. 1.Стойка и перемещение волейболиста.</b>	Совершенствование стойки в волейболе, и перемещения волейболиста по площадке. Правила игры. Двухсторонняя игра.	8	6	2	ОК 08
<b>Тема2.2. Техника приема и</b>	Совершенствование приема, передачи мяча.	10	10		ОК 08

<b>Передачи мяча.</b>					
<b>Тема2.3. Подача мяча через сетку.</b>	Совершенствование подачи: Нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Двухсторонняя игра.	10	10		ОК 08
<b>Тема 2.4.Нападающий удар и его блокировка.</b>	Совершенствование нападающего удара, блокированию нападающего удара, страховке у сетки. Двухсторонняя игра.	8	8		ОК 08
<b>Раздел3.Баскетбол</b>		<b>38</b>	<b>36</b>	<b>2</b>	
<b>Тема 3.1.Стойка и перемещение баскетболиста.</b>	Совершенствование стойки в баскетболе, и перемещения баскетболиста по площадке. Правила игры. Двухсторонняя игра.	6	4	2	ОК 08
<b>Тема3.2Техника ловлиипередачи мяча.</b>	Совершенствование ловли мяча. Передачи мяча (двумя руками от груди, от плеча, из-за головы, с отскоком от пола. Двухсторонняя игра.	8	8		ОК 08
<b>Тема3.3 Техника ведения мяча.</b>	Совершенствование ведения мяча (одной рукой, двумя руками). Двухсторонняя игра.	8	8		ОК 08
<b>Тема 3.4.Штрафной бросок.</b>	Совершенствование выполнения штрафного броска. Двухсторонняя игра.	8	8		ОК 08
<b>Тема3.5Техника броска с остановкой в два шага.</b>	Совершенствование выполнения броска с остановкой в два шага. Двухсторонняя игра.	6	6		ОК 08

<b>Тема 3.6.Тактика игры в защите и нападении.</b>	Совершенствование индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков в обороне и атаке. Двухсторонняя игра.	2	2		ОК 08
<b>Раздел 4.Гимнастика.ОФП.</b>		<b>16</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	
<b>Тема 4.1.Акробатиче- ские элементы.</b>	Совершенствование выполнения стоек и кувырков.	8	4	2	ОК 08
<b>Тема 4.2Силовые упражнения.</b>	Упражнения на укрепление мышц верхнего плечевого пояса, брюшного пресса, ног (подтягивания, отжимания, упражнения на пресс, приседания, выпады).	8	2	2	ОК 08
<b>Тема4.3 Общая физическая подготовка (ОФП).</b>	Прыжки на скакалке, круговая тренировка, работа на тренажерах	8	4	2	ОК 08
<b>Итого</b>		<b>126</b>	<b>114</b>	<b>12</b>	

### 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](http://www.minstm.gov.ru)(Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru)(Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)(Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [www.goup32441.narod.ru](http://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
<b>Умения:</b>	
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;  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).</p>	
<p><b>Знания:</b></p>	
<p>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>