

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

---

Колледж жилищно-коммунального хозяйства АГАСУ  
*наименование структурного подразделения СПО АГАСУ*

---

КЖКХ АГАСУ  
*сокращенное наименование структурного подразделения*



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

---

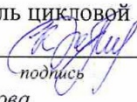
СГЦ.04. Физическая культура  
*(индекс, название предмета согласно УП)*

среднего профессионального образования  
08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования  
промышленных и гражданских зданий  

---

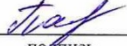
*(код и наименование профессии согласно ФГОС)*

**Квалификация:** техник  
*(согласно ФГОС)*

ОДОБРЕНО  
цикловой комиссией  
общеобразовательного  
цикла  
название цикла  
Протокол № 5  
от « 30 » 04 2026 г.  
Председатель цикловой  
комиссии   
подпись  
Д.Г. Коршунова  
И.О. Фамилия

РЕКОМЕНДОВАНО  
Методическим советом  
КЖКХ АГАСУ  
Протокол № 2  
от « 30 » 04 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директором КЖКХ:  
  
подпись  
Е.Ю. Ибатуллина  
И.О. Фамилия  
« 30 » 04 2026 г.

Составитель: преподаватель Полина М.М. /  /  
подпись

Рабочая программа СПЦ.04. Физическая культура разработана на основе ФГОС СПО по  
профессии 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования  
промышленных и гражданских зданий

(код и наименование профессии)

учебного плана 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования  
промышленных и гражданских зданий

(код и наименование профессии)

на 20 26 г.н.

Согласовано:  
Методист КЖКХ АГАСУ

  
подпись

/ И.В. Бикбаева /  
И.О. Фамилия

Заведующий библиотекой

  
подпись

/ Н.П. Герасимова /  
И.О. Фамилия

Заместитель директора по ПР

  
подпись

/ Р.Г. Мулямина /  
И.О. Фамилия

Заместитель директора по УР

  
подпись

/ Е.В. Чертина /  
И.О. Фамилия

Рецензент

Директор ГБПОУ АО  
«Астраханский технологический  
техникум» к.п.н.

  
подпись

/ Е.Г. Лантева /  
И.О. Фамилия

Принято ООСиМ СПО:

Начальник ООСиМ СПО

  
подпись

/ А.П. Гельван /  
И.О. Фамилия

## **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.05      ОСНОВЫ ФИНАНСОВОЙ ГРАМОТНОСТИ**

### **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий.

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 136 часов,

в том числе: практические занятия 100 часов

самостоятельная работа 36 часов

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

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы</b>	136
<b>в том числе:</b>	
теоретическое обучение	-
практические занятия (если имеются)	100
лабораторные занятия (если имеются)	учебным планом не предусмотрены
Консультация (если имеются)	-
самостоятельная работа (если имеются)	36
<b>Итоговый контроль предусмотрен в форме дифференцированного зачета по завершению курса</b>	

## 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
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>61</b>	
<b>Тема 1.1. Теоретические сведения.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	2
	1   <b>Лекции</b> не предусмотрены		
	<b>Лабораторные работы</b> не предусмотрены		
	<b>Практические занятия:</b>	<b>3</b>	
	1. Легкая атлетика в системе физического воспитания России.	1	
	2. Классификация видов легкой атлетики.	1	
	3. Оздоровительное, прикладное и оборонное значение легкой атлетики.	1	
	<b>Самостоятельная работа</b> обучающихся	5	
<b>Тема 1.2. Строевые упражнения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>7</b>	
	1   <b>Лекции</b> не предусмотрены		
	<b>Лабораторные работы</b> не предусмотрены		
	<b>Практические занятия:</b>		
	Выполнение строевых упражнений.	4	
	<b>Самостоятельная работа</b> обучающихся	3	
<b>Тема 1.3. Бег с низкого старта на короткие дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>	
	1   <b>Лекции</b> не предусмотрены		
	<b>Лабораторные работы</b> не предусмотрены		
	<b>Практические занятия:</b>	<b>12</b>	
	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: 30 м., 60 м., 10х10 м., 100 м.	6	
	2. Бег на короткие дистанции	6	

	<b>Самостоятельная работа</b> обучающихся	4	
<b>Тема 1.4.</b> <b>Бег с высокого старта на средние дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>11</b>	<b>2</b>
	1   <b>Лекции</b> не предусмотрены		
	<b>Лабораторные работы</b> не предусмотрены		
	<b>Практические занятия:</b>	<b>8</b>	
	1.Совершенствование техники бега на средние дистанции: 400 м., 500 м.	4	
	2.Совершенствование техники бега на средние дистанции: 1000 м., 1500 м.	4	
	<b>Самостоятельная работа</b> обучающихся	3	
<b>Тема 1.5.</b> <b>Бег с высокого старта на длинные дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>13</b>	<b>2</b>
	1   <b>Лекции</b> не предусмотрены		
	<b>Лабораторные работы</b> не предусмотрены		
	<b>Практические занятия:</b>	<b>10</b>	
	1.Совершенствование техники бега на длинные дистанции: 2000 м., 3000 м., 5000 м.	5	
	2.Кроссовая подготовка.	5	
	<b>Самостоятельная работа</b> обучающихся	3	
<b>Тема 1.6.</b> <b>Прыжок в длину с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	<b>2</b>
	1   <b>Лекции</b> не предусмотрены		
	<b>Лабораторные работы</b> не предусмотрены		
	<b>Практические занятия:</b>		
	Совершенствование техники выполнения прыжка с места толчком с двух ног.	4	
	<b>Самостоятельная работа</b> обучающихся	2	
<b>Раздел 2. Волейбол</b>		<b>25</b>	
<b>Тема 2.1.</b> <b>Теоретические сведения.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	<b>2</b>
	1   <b>Лекции</b> не предусмотрены		
	<b>Лабораторные работы</b> не предусмотрены		
	<b>Практические занятия:</b>	<b>4</b>	
	1. Виды волейбола. Волейбол как средство совершенствования общей физической подготовки, активного отдыха.	2	

	2. Методические основы самостоятельных занятий волейболом.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> обучающихся	4	
<b>Тема 2.2. Стойка и перемещение волейболиста.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3</b>	2
	1   Лекции не предусмотрены		
	<b>Лабораторные работы</b> не предусмотрены		
	<b>Практические занятия:</b>		
	1.Совершенствование стойки в волейболе, и перемещения волейболиста по площадке. Правила игры. Двухсторонняя игра.	1	
	<b>Самостоятельная работа</b> обучающихся	2	
<b>Тема 2.3. Техника приема и передачи мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	2
	1   Лекции не предусмотрены		
	<b>Лабораторные работы</b> не предусмотрены		
	<b>Практические занятия:</b>		
	1.Совершенствование приема, передачи мяча.	6	
	<b>Самостоятельная работа</b> обучающихся не предусмотрена		
<b>Тема 2.4. Подача мяча через сетку.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	2
	1   Лекции не предусмотрены		
	<b>Лабораторные работы</b> не предусмотрены		
	<b>Практические занятия:</b>	<b>6</b>	
	1.Совершенствование подачи: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.	3	
	2.Двухсторонняя игра.	3	
	<b>Самостоятельная работа</b> обучающихся не предусмотрена		
<b>Тема 2.5. Нападающий удар и его блокировка.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	2
	1   Лекции не предусмотрены		
	<b>Лабораторные работы</b> не предусмотрены		
	<b>Практические занятия:</b>	<b>2</b>	
	1.Совершенствование нападающего удара, блокированию нападающего удара, страховке у сетки.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> обучающихся не предусмотрена		
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>30</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	2

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

	1.Совершенствование выполнения броска с остановкой в два шага.	2	
	2.Двухсторонняя игра.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> обучающихся не предусмотрена		
<b>Тема 3.6. Тактика игры в защите и нападении.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	2
	1   <b>Лекции</b> не предусмотрены		
	<b>Лабораторные работы</b> не предусмотрены		
	<b>Практические занятия:</b>	<b>4</b>	
	1.Совершенствование индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков в обороне и атаке.	2	
	2.Двухсторонняя игра.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> обучающихся не предусмотрена		
<b>Раздел 4. Гимнастика. ОФП.</b>		<b>20</b>	2
<b>Тема 4.1. Теоретические сведения.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	
	1   <b>Лекции</b> не предусмотрены		
	<b>Лабораторные работы</b> не предусмотрены		
	<b>Практические занятия:</b>		
	1.Особенности личной гигиены и предупреждение травм. Задача и характеристика общеразвивающих упражнений. Значение формирования правильной осанки.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> обучающихся	4	
<b>Тема 4.2. Акробатические элементы.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	2
	1   <b>Лекции</b> не предусмотрены		
	<b>Лабораторные работы</b> не предусмотрены		
	<b>Практические занятия:</b>		
	Совершенствование выполнения стоек и кувырков.	4	
<b>Самостоятельная работа</b> обучающихся	2		
<b>Тема 4.3. Силовые упражнения.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	2
	1   <b>Лекции</b> не предусмотрены		
	<b>Лабораторные работы</b> не предусмотрены		
	<b>Практические занятия:</b>		

	1.Упражнения на укрепление мышц верхнего плечевого пояса, брюшного пресса, ног (подтягивания,отжимания,упражнения на пресс, приседания, выпады).	4	
	<b>Самостоятельная работа</b> обучающихся не предусмотрена		
<b>Тема 4.4. Общая физическая подготовка (ОФП).</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
	1   <b>Лекции</b> не предусмотрены		
	<b>Лабораторные работы</b> не предусмотрены		
	<b>Практические занятия:</b>		
	1.Прыжки на скакалке, круговая тренировка, работа на тренажерах	2	
<b>Самостоятельная работа</b> обучающихся	2		
<b>Всего:</b>		<b>136</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса (см. справку МТО)**

Реализация рабочей программы учебной дисциплины требует наличия спортивного зала для проведения занятий всех видов, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестацию. 414042, г. Астрахань, ул. Магистральная, 18

Баскетбольный мяч, синтет.кожа.

Волейбольный мяч, синтет.кожа.машин.шитье р5 Molten;

Кольца гимнастические;

Комплект баскетбольный

Комплект волейбольный

Мяч баскетбольный Spaiding NBA gold;

Мяч волейбольный MVP 200X;

Комплект специализированного оборудования:

Стенка гимнастическая

Конь гимнастический

Велотренажер

Беговая дорожка

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

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

##### **Основная литература**

1. Бишаева А.А. Физическая культура ОИЦ «Академия», 2019 – 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 СГЦ.04 «Физическая культура»

**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).
- 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.

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

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