

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



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГЦ.04 Физическая культура**

*(индекс, название дисциплины)*

среднего профессионального образования

**23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей**

*(код и наименование специальности)*

Квалификация: мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

(согласно ФГОС)

ОДОБРЕНА  
методической комиссией  
общеобразовательных  
дисциплин  
Протокол № 3  
от «27» 04 2026 г.  
Председатель методической  
комиссии С.Г. Морозова  
/С.Г.Морозова/

РЕКОМЕНДОВАНА  
Методическим советом  
СО колледжа ЖКХ  
АГАСУ  
Протокол № 4  
от «28» 04 2026 г

УТВЕРЖДЕНО  
Директор  
Колледжа ЖКХ АГАСУ  
Е.Ю. Ибатуллина  
от «28» 04 2026 г.

Составитель (и): преподаватель

/ Г.А. Дзяба/

Рабочая программа СГЦ.04 Физическая культура разработана на основе ФГОС СПО по профессии 23.01.17 «Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей» учебного плана 23.01.17 «Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей» на 2026 г.н. с учетом примерной основной образовательной программы среднего профессионального образования

Согласовано:

Старший методист

В.А. Богатырева  
подпись / Богатырева В.А. /

Педагог- библиотекарь

Е.В. Андрейченко  
подпись / Е.В.Андрейченко /

Заместитель директора по УПР

Р.Г. Мулямина  
подпись / Р.Г.Мулямина /

Заместитель заведующего по УПР

А.В. Калюжина  
подпись / А.В.Калюжина /

Рецензент: Директор ООО

Фирма «КУЛ»

В.А. Юдин  
подпись /В.А.Юдин/

Принято УМО СПО:

Начальник УМО СПО

А.П. Гельван  
подпись /А.П.Гельван/

## 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 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

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 32 часов,

в том числе: практические занятия 28 часа

## **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>	<b>32</b>
<b>в том числе:</b>	
теоретическое обучение	4
практические занятия (если имеются)	28
лабораторные занятия (если имеются)	учебным планом не предусмотрены
Консультация (если имеются)	-
самостоятельная работа (если имеются)	учебным планом не предусмотрены
<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>10</b>	
<b>Тема 1.1. Теоретические сведения.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	2
	1   <b>Лекции</b> не предусмотрены		
	<b>Лабораторные работы</b> не предусмотрены		
	<b>Практические занятия:</b>		
	1.Легкая атлетика в системе физического воспитания России. 2.Классификация видов легкой атлетики. 3.Оздоровительное, прикладное и оборонное значение легкой атлетики.	1	
	<b>Самостоятельная работа:</b> не предусмотрены		
<b>Тема 1.2. Строевые упражнения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	1   <b>Лекции</b> Строевые упражнения	1	
	<b>Лабораторные работы</b> не предусмотрены		
	<b>Практические занятия:</b>		
	Выполнение строевых упражнений.	1	
	<b>Самостоятельная работа:</b> не предусмотрены		
<b>Тема 1.3. Бег с низкого старта на короткие дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	1   <b>Лекции</b> Бег с низкого старта на короткие дистанции.	2	
	<b>Лабораторные работы</b> не предусмотрены		
	<b>Практические занятия:</b>		
	1.Совершенствование техники бега на короткие дистанции: 30 м., 60 м., 10х10 м.,100 м. 2.Бег на короткие дистанции	2	

	Самостоятельная работа: не предусмотрены		
	Самостоятельная работа обучающихся		
<b>Тема 1.6. Прыжок в длину с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3</b>	<b>2</b>
	1   Лекции Прыжок в длину с места	1	
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	<b>Практические занятия:</b>	<b>2</b>	
	Совершенствование техники выполнения прыжка с места толчком с двух ног.		
	Самостоятельная работа: не предусмотрены		
<b>Раздел 2. Волейбол</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 2.1. Теоретические сведения.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	1   Лекции не предусмотрены		
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	<b>Практические занятия:</b>	<b>2</b>	
	1. Виды волейбола. Волейбол как средство совершенствования общей физической подготовки, активного отдыха.		
2. Методические основы самостоятельных занятий волейболом.			
	Самостоятельная работа: не предусмотрены		
<b>Тема 2. 2. Стойка и перемещение волейболиста.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	1   Лекции не предусмотрены		
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	<b>Практические занятия:</b>	<b>2</b>	
	1.Совершенствование стойки в волейболе, и перемещения волейболиста по площадке. Правила игры. Двухсторонняя игра.		
	Самостоятельная работа: не предусмотрены		
<b>Тема 2.3. Техника приема и передачи мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	1   Лекции не предусмотрены		
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	<b>Практические занятия:</b>	<b>2</b>	
	1.Совершенствование приема, передачи мяча.		

	Самостоятельная работа не предусмотрена		
Тема 2.4. Подача мяча через сетку.	Содержание учебного материала	2	2
	1   Лекции не предусмотрены		
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Практические занятия:	2	
	1.Совершенствование подачи: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Двухсторонняя игра.	2	
	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.		
	Самостоятельная работа: не предусмотрена		
Раздел 3. Баскетбол		10	
Тема 3.1. Стойка и перемещение баскетболиста	Содержание учебного материала	2	2
	1   Лекции не предусмотрены		
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Практические занятия:	2	
	1.Совершенствование стойки в баскетболе, и перемещения баскетболиста по площадке. Правила игры. Двухсторонняя игра.		
	Самостоятельная работа обучающихся не предусмотрена		
Тема 3.2. Техника ловли и передачи мяча.	Содержание учебного материала	2	
	1   Лекции не предусмотрены		2
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Практические занятия:	2	
	1.Двухсторонняя игра. Совершенствование ведения мяча (одной рукой, двумя руками).		
	Самостоятельная работа обучающихся не предусмотрена		
Тема 3.3.	Содержание учебного материала	2	2
	1   Лекции не предусмотрены		

<b>Штрафной бросок.</b>	<b>Лабораторные работы</b> не предусмотрены		
	<b>Практические занятия:</b>	2	
	1.Совершенствование выполнения штрафного броска. Двухсторонняя игра.		
	<b>Самостоятельная работа</b> обучающихся не предусмотрена		
<b>Тема 3.4. Техника броска с остановкой в два шага.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2
	1   <b>Лекции</b> не предусмотрены		
	<b>Лабораторные работы</b> не предусмотрены		
	<b>Практические занятия:</b>		
	1.Совершенствование выполнения броска с остановкой в два шага.	1	
	2.Двухсторонняя игра.	1	
	<b>Самостоятельная работа</b> обучающихся не предусмотрена		
<b>Тема 3.5 Тактика игры в защите и нападении.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2
	1   <b>Лекции</b> не предусмотрены		
	<b>Лабораторные работы</b> не предусмотрены		
	<b>Практические занятия:</b>	2	
	1.Совершенствование индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков в обороне и атаке.	1	
	2.Двухсторонняя игра.	1	
	<b>Самостоятельная работа:</b> не предусмотрена		
<b>Раздел 4. ОФП.</b>		2	2
<b>Тема 4.4. Общая физическая подготовка (ОФП).</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2
	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> не предусмотрены			
<b>Всего:</b>		<b>32</b>	

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

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

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», 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 //

### 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.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<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>	
В результате освоения дисциплины обучающийся должен <b>знать</b> : - о роли физического воспитания в общекультурном, социальном и физическом развитии человека - основы здорового образа жизни ОК4, ОК8	Сдача нормативов по физической подготовке.