

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 № 10
от «18» апреля 2025г.
председатель
предметно-цикловой комиссии
 Э.М.Тажикова

РЕКОМЕНДОВАНО
методическим советом
КСиЭ АГАСУ
Протокол № 10
от «18» апреля 2025г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор
КСиЭ АГАСУ

/С. Н. Коннова/
«18» апреля 2025г.

Составитель


/Р.Н. Бекбулатов/

Рабочая программа разработана на основе ФГОС СПО для 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

 /М.Б.Подольская/

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	
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.....	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

Область применения примерной рабочей программы

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

Учебная дисциплина СГ.04 «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций 08.02.01«Строительство и эксплуатация зданий и сооружений».

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК04, ОК 08.

Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

ОК	Умения	Знания
ОК4.Работать в Коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	Применять рациональные Приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.	Средства профилактики перенапряжения.
ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья для достижения жизненных и профессиональных целей.	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 Труд и обороне»(ГТО).

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часах
Объем образовательной программы	172
В том числе:	

Теоретическое обучение	учебным планом не предусмотрены
Практические занятия	16
Самостоятельная работа	156
Промежуточная аттестация	Зачет, дифференцированный зачет

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.	14		14	ОК04, ОК08
Тема1.4. Бег с высокого старта на длинные дистанции.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции: 2000м.,3000м.,5000м. Кроссовая подготовка.	12		12	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	ОК04, ОК08
Раздел 4.Гимнастика.ОФП.		20	4	16	
Тема 4.1.Акробатиче- ские элементы.	Совершенствование выполнения стоек и кувырков.	6	2	4	ОК04, ОК08
Тема 4.2Силовые упражнения.	Упражнения на укрепление мышц верхнего плечевого пояса, брюшного пресса, ног (подтягивания, отжимания, упражнения на пресс, приседания, выпады).	8		8	ОК04, ОК08
Тема4.3 Общая физическая подготовка (ОФП).	Прыжки на скакалке, круговая тренировка, работа на тренажерах	6	2	4	ОК04, ОК08

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

№ п/п	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
1	<p>Спортивный зал: учебная аудитория для проведения занятий всех видов, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.ТорнеоДартс, дротики, 46см Dart Board. 6 darts p,0; 2. Бадминтонная ракетка алюмин.; 3.Баскетбольный мяч,синтет.кожа.12-типанельдизайн.p7Molten; 4.Волейбольныймяч,синтет.кожа.машин.шитьер5 Molten; 5.Гетры 6.Гриф1500замок-гайка,хром 7.Грифгант.обрезиндиам26(36см)R02348.Диск обрез.диам26(10кг); 9.Диск обрез. диам 26 (15кг); 10.Дискобрез.диам26(2,5кг); 11.Диск обрез.диам26 (5 кг); 12.Единая гос.сист.предупр.иликв.ЧС/Граждан.оборона; 13.Игра"Дартс"; 14.Коврик Турист; 15.Кольцагимнастические; 16.Комплект баскетбольный (женский); 17.Комплектбаскетбольный(мужской);1 8.Комплект волейбольный (женский); 19.Комплект волейбольный (мужской); 20.Комплектфутбольнойформы; 21.Костюм "Витязь" куртка кор.брюкиКМФцифрар48-50/170-176; 22. Лампа бильярд. золотая; 23. Лопата автомобильная из рельсовой стали с черенками У ручкой; 24. Мешок спальный; 25. Мячбаскетбольный"SPALDING"NBA;2 6.Мяч баскетбольный Spaiding NBA gold; 26. 27.МячволейбольныйMVP200X; 	<p>414056, Г .Астрахань, ул.Татищева, 18а,этаж3,помещение№312</p>

<p>28. Мяч для настольного тенниса Torneo; 29 . Мяч набивной 2 кг; 30. Нарды большие; 31. Первичные средства пожаротушения; 32. Правила поведения в ЧС техногенного характера (5 плакатов); 33. Ракетка для настольного тенниса Torneo Comperatition; 34. 34. Сетка баскетбол. TORRES SS110105, ПЭ 6мм вес 100гр, белая; 35. Сетка для настольного тенниса Torneo; 36. Футболка PROF; кукла зеленая р46; 37. Футболка PROF; кукла зеленая р48; 38. Футболка PROF; кукла зеленая р50; 39. Футболка PROF; кукла зеленая р52; 40. Футболка PROF; мультикам р44; 41. Футболка PROF; мультикам р46-; футболка PROF; мультикам р48; 43. Шарик для настольного тенниса; Шевронрез Аванпост А.</p>	
--	--

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

а) основная учебная литература:

1. Бишаева А.А. Физическая культура ОИЦ «Академия», 2020 – 320с.
ISBN 978-5-4468-2532-5

б) дополнительная учебная литература:

1. Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И.С. Барчукова. — М., 2020.

в) перечень учебно-методического обеспечения:

1. Бекбулатов Р.Н. УМП «Физическая культура» для практических занятий. Астрахань. КСиЭ АГАСУ. 2025 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/>)

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.

1. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<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>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. 	<p>Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» включает текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию. Текущий контроль успеваемости осуществляется в форме выполнения практических заданий. В основе текущего контроля используется четырех балльная шкала оценки (отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно)</p>	<p>Сдача нормативов по физической подготовке</p>

