



ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«АСТРАХАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
АРХИТЕКТУРНО - СТРОИТЕЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГЦ.04 «Физическая культура»

(индекс, название дисциплины)

среднего профессионального образования

08.02.14 «Эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома »

(код и наименование специальности)

Квалификация «Техник»

ОДОБРЕНО
циклической комиссией
общеобразовательного
цикла
название цикла
Протокол № 5
от « 18 » 04 2025 г.
Председатель циклической комиссии
Д.Г. Коршунова
подпись
И.О. Фамилия

РЕКОМЕНДОВАНО
Методическим советом
ЮЖКХ АГАСУ
Протокол № 5
от « 18 » 04 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директором ЮЖКХ:
Е.Ю. Ибатуллина
подпись
И.О. Фамилия
« 18 » 04 2025 г.

Составитель: преподаватель Полина М.М.

подпись

Рабочая программа СГЦ.04. Физическая культура разработана на основе ФГОС СПО по специальности 08.02.14. Эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома
(код и наименование специальности)
учебного плана 08.02.14. Эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома
(код и наименование специальности)
на 20 г.н.

Согласовано:
Методист ЮЖКХ АГАСУ

Бикбаев
подпись

И.В. Бикбаева /
И.О. Фамилия

Заведующий библиотекой

Герасимова
подпись

Н.П. Герасимова /
И.О. Фамилия

Заместитель директора по ПР

Муляминова
подпись

Р.Г. Муляминова /
И.О. Фамилия

Заместитель директора по УР

Чертина
подпись

Е.В. Чертина /
И.О. Фамилия

Рецензент

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

Лаптева
подпись

Е.Г. Лаптева /
И.О. Фамилия

Принято УМО СПО:

Начальник УМО СПО

Гельван
подпись

А.П. Гельван /
И.О. Фамилия

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рабочая программа общеобразовательной учебного предмета СГЦ.04 «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональной образовательной организации Колледж ЖКХ АГАСУ, реализующего образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ППССЗ) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих по профессии 08.02.14 «Эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома». Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК01, ОК04, ОК08.

1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

ОК*	Умения	Знания
ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Умения: распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составлять план действия; определять необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовывать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)	Знания: актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности
ОК 4 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;	Умения: организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	Знания: психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности

OK 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии	Знания: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы	136
в т.ч.	
Основное содержание	100
в т.ч. вариативное содержание	36
теоретическое обучение	
практические занятия	136
Индивидуальный проект	нет
Промежуточная аттестация (зачет)	

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины
СГЦ.04 Физической культуры**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1.	Физическая культура, как часть культуры общества и человека		OK 01, OK 04, OK 08
Основное содержание		12	
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации</p> <p>2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО</p>	2	OK 01, OK 04, OK 08
Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания.</p> <p>2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание</p> <p>3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.</p>	2	OK 01, OK 04, OK 08
Тема 1.3 Современные	Содержание учебного материала	2	OK 01, OK 04, OK 08

системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	<p>1. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, суставная гимнастика; оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.</p> <p>2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность</p>	
Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1.Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой</p> <p>2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> <p>3. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля.</p> <p>4. Физические качества, средства их совершенствования</p>	2 OK 01, OK 04, OK 08
Профессионально ориентированное содержание		4
Тема 1.5 Физическая культура в режиме трудового дня	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики.</p>	2 OK 01, OK 04, OK 08
Тема 1.6 Профессионально прикладная физическая подготовка	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1.Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки</p> <p>2. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально значимых физических и психических качеств.</p>	2 OK 01, OK 04, OK 08

Раздел № 2	Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности	10	OK 01, OK 04, OK 08
Методико-практические занятия		10	
Профессионально ориентированное содержание			
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Содержание учебного материала	2	OK 01, OK 04, OK 08
	Практические занятия	2	
	1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения		
	2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности		
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Содержание учебного материала	2	OK 01, OK 04, OK 08
	Практические занятия	2	
	3. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»		
Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	Содержание учебного материала	2	OK 01, OK 04, OK 08
	Практические занятия	2	
	4. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности		
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессиональной ориентированных задач	Содержание учебного материала	2	OK 01, OK 04, OK 08
	Практические занятия	2	
	5. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
	6. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	2	OK 01, OK 04, OK 08
	Практические занятия	2	
	7. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс,		

	внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания.		
	8-11. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)		
Основное содержание			
Учебно-тренировочные занятия		114	
Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	Содержание учебного материала	4	OK 01, OK 04, OK 08
	Практические занятия	4	
	12-13. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, 5 развитие основных физических качеств		
2.7. Гимнастика практические занятия		20	OK 01, OK 04, OK 08
Тема 2.7 (1) Основная гимнастика	Содержание учебного материала	10	
	Практические занятия	10	
	14. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.		
	15. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки		
Тема 2.7 (2) Акробатика.	Содержание учебного материала	6	OK 01, OK 04, OK 08
	Практические занятия	6	
	16. Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».		
	17. Совершенствование акробатических элементов		
	Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):		
	Девушки	Юноши	

	И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П.	И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д) - Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П		
Тема 2.7 (3) Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала Практические занятия Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах .	4 4	OK 01, OK 04, OK 08	
Тема 2.8 Спортивные игры (практические занятия)		80		
Тема 2.8 (1) Баскетбол	Содержание учебного материала Практические занятия Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	16 16	OK 01, OK 04, OK 08	
Тема 2.8 (2) Волейбол	Содержание учебного материала Практические занятия Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с	20 20	OK 01, OK 04, OK 08	

	последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		
Тема 2.8 Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности	Содержание учебного материала Практические занятия Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Развитие физических и умственных способностей средствами игры.	5 5	OK 01, OK 04, OK 08
Тема 2.9 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала Практические занятия Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; Совершенствование техники спринтерского бега Совершенствование техники (кроссового бега9 , средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)) Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью) Совершенствование техники прыжка в длину с разбега Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	39 39	OK 01, OK 04, OK 08
Промежуточная аттестация по дисциплине (зачёт)			
Всего:		136	

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; Астраханская область, г.Астрахань, р-н Трусовский, ул. Магистральная, д.18, помещение 30 Астраханская область, г.Астрахань, р-н Трусовский, ул. Магистральная, д.18	Теннисный стол – 1 шведская стенка – 4 скамейка гимнастическая – 4 гимнастические маты – 4 скакалка –10 баскетбольные мячи – 5 футбольные мячи – 5 волейбольные мячи – 5 сетка волейбольная – 1 шт. щит баскетбольный – 2 шт. ворота футбольные – 2 шт. гантели разборочные (комплект) – 2 граната учебная – 7 мяч волейбольный – 8 ракетка для настольного тенниса - 3 штанга (комплект) -3 канат – 2 стенды-4

4. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Основная литература

1. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам: учебник для СПО, Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин, Москва: Издательство Юрайт, 2019г. 14
3. Методика обучения предмету «физическая культура».Легкая атлетика: учебное пособие для СПО, Г. Н. Германов, Москва: Издательство Юрайт, 2019г
3. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для СПО, Е. В. Конеевой, 2- е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019г.
4. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для СПО, С. Ф. Бурухин, 3-е изд., испр. и доп. — Москва:

Издательство Юрайт, 2019г.

Дополнительные источники:

1. Физическая культура: учебник для СПО, Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский, 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2019г.
2. Теоретические и прикладные аспекты методической работы учителя физической культуры. Календарно-тематическое планирование: учебное пособие для СПО, С. А. Литвинов, 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2019г

Интернет-ресурсы

1. biblioclub.ru
2. www.gto.ru
3. www.olympic.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:</p> <p>знат:</p> <ul style="list-style-type: none"> -современное состояние физической культуры и спорта; -оздоровительную систему физического воспитание; -значение физической культуры для формирования личности профессионала; -информацию о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО; - формы и содержание физических упражнений различной направленности; - основные особенности самостоятельных занятий АФК 	<p>Оценка «Отлично» ответы на поставленные вопросы излагаются логично, последовательно и не требуют дополнительных пояснений. Полно раскрываются причинно-следственные связи между явлениями и событиями. Делаются обоснованные выводы. Демонстрируются глубокие знания базовых нормативно-правовых актов. Соблюдаются нормы литературной речи.</p> <p>Оценка «Хорошо» ответы на поставленные вопросы излагаются систематизировано и последовательно. Базовые нормативно-правовые акты используются, но в недостаточном объеме. Материал излагается уверенно. Раскрыты причинно-следственные связи между явлениями и событиями. Демонстрируется умение анализировать материал, однако не все выводы носят аргументированный и доказательный характер. Соблюдаются нормы литературной речи.</p> <p>Оценка «Удовлетворительно» допускаются нарушения в последовательности изложения.</p>	<p>Тестирование, устный опрос, оценка выполнения аудиторных и внеаудиторных практических заданий, дифференцированный зачёт</p>

<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -определять основные критерии психического утомления; -владеть методами повышения эффективности производственного и учебного труда; -владеть основными приемами неотложной доврачебной помощи; -составлять и проводить комплексы гимнастики с учетом направления будущей профессии; 	<p>Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он глубоко и последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами и вопросами, не затрудняется с ответами при видоизменении заданий.</p>	<p>Тестирование, устный опрос, оценка выполнения аудиторных и внеаудиторных практических заданий, дифференцированный зачёт</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------