

Т Тамбовское областное государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение «Строительный колледж»

**Рассмотрено и согласовано**  
на заседании МО  
протокол № 1 от «29» августа 2025 г  
Председатель:  
\_\_\_\_\_ Выгузова О.С.

**Утверждаю**  
Директор ТОГПОУ  
«Строительный колледж»  
\_\_\_\_\_ А.С. Зотов  
«29» августа 2025 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебной дисциплины  
**СГ.04 «Физическая культура»**  
по специальности  
08.02.08 «Монтаж и эксплуатация оборудования и систем газоснабжения»

Тамбов  
2025

Программа учебной дисциплины разработана на основании Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 08.02.08 «Монтаж и эксплуатация оборудования и систем газоснабжения», утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.06.2024 №418 и зарегистрированным в Минюсте России 19.07.2024 № 78867 по специальности среднего профессионального образования технического профиля 08.02.08 «Монтаж и эксплуатация оборудования и систем газоснабжения»

Организация-разработчик:

ТОГБПОУ «Строительный колледж».

Разработчики:

Горбушин В.А., - преподаватель ТОГБПОУ «Строительный колледж»

Гулякин С.А., - преподаватель ТОГБПОУ «Строительный колледж»

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» .....	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины .....	5
3. Условия реализации программы учебной дисциплины .....	13
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины .....	15

# **1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины**

## **«Физическая культура»**

### **1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы**

Цель дисциплины «Физическая культура»: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Дисциплина «Физическая культура» включена в обязательную часть общего гуманитарного и социально-экономического цикла образовательной программы.

### **1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представленными в матрице компетенций.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

<b>Код ОК и ПК</b>	<b>Уметь</b>	<b>Знать</b>
ОК 01 ОК 03 ОК 08 ПК 1.1 ПК 2.1	оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника) определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования 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 специальности	структуру плана для решения задач; возможные траектории профессионального развития и самообразования Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека Основы здорового образа жизни Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности Средства профилактики перенапряжения

## **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 учебной дисциплины,</b>	<b>174</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	0
практические занятия	172
Промежуточная аттестация (Дифференцированный зачет)	2

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	3	4
3 семестр (16 часов)				
Раздел 1. Легкая атлетика			12	ОК 01 ОК 03 ОК 08 ПК 1.1 ПК 2.1
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала		8	
	1-2	Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Техника беговых упражнений. Техника бега на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места.	2	
	3-4	Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Повторный бег 200м.	2	
	5-6	Совершенствование стартового разбега. Переменный бег 200м. Совершенствование техники низкого старта. Бег100 м	2	
	7-8	Совершенствование техники финиширования. Бег 100 м. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м. Контрольный тест 100м.	2	
Тема 1.3 Эстафетный бег	Содержание учебного материала		4	
	9-10	Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000м.	2	
	11-12	Разучивание комплексов специальных упражнений. Переменный бег 2000м. Техника бега по дистанции 3000м.	2	
Раздел 2. Баскетбол			12	ОК 01 ОК 03 ОК 08 ПК 1.1 ПК 2.1
Тема 2.1 Техника перемещений, стоек. Правила игры.	Содержание учебного материала		4	
	13	Техника перемещений, стоек баскетболиста. Эффективное применение правил игры.	1	
	14	Совершенствование техники перемещений и стоек, прием и передача мяча после перемещений в стойке.	1	
	15-16	Правила игры. Учебная игра в баскетбол	2	
4 семестр (24 часов)				
Тема 2.2 Ведение, прием и передача мяча.	Содержание учебного материала		4	ОК 01 ОК 03 ОК 08 ПК 1.1
	17-18	Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	2	
	19-20	Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении.	2	

Тема 2.3 Броски мяча.	Содержание учебного материала		4	ПК 2.1
	21-22	Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	2	
	23-24	Контрольные тесты. (Штрафной бросок, атака кольца на два шага).	2	
Раздел 3. Волейбол			12	ОК 01 ОК 03 ОК 08 ПК 1.1 ПК 2.1
Тема 3.1 Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры.	Содержание учебного материала		6	
	25-26	Техника стоек, перемещений и прыжков волейболиста. Эффективное применение правил игры.	2	
	27-28	Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков.	2	
	29-30	Правила игры. Учебная игра в волейбол	2	
Тема 3.2 Прием и передачи мяча.	Содержание учебного материала		4	
	31-32	Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху.	2	
	33-34	Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу.	2	
Тема 3.3 Подачи мяча.	Содержание учебного материала		2	
	35-36	Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.	2	
Раздел 4. Футбол			12	ОК 01 ОК 03 ОК 08 ПК 1.1 ПК 2.1
Тема 4.1 Техника перемещений. Правила игры.	Содержание учебного материала		6	
	37-38	Техника перемещений футболиста. Эффективное применение правил игры.	2	
	39-40	Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом.	2	
5 семестр (40 часов)				ОК 01 ОК 03 ОК 08 ПК 1.1 ПК 2.1
Раздел 1. Легкая атлетика			12	
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала		6	
	1-2	Совершенствование техники высокого старта, стартовый разбег. Переменный бег 3000м.	2	
	3-4	Совершенствование техники финиширования. Равномерный бег 2000м.	2	
	5-6	Техника бега на дистанции 3000 м. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени. Контрольный тест 3000м	2	
Тема 1.3 Эстафетный бег	Содержание учебного материала		6	
	7-8	Совершенствование техники низкого старта. Эстафетный бег 4x100м.	2	
	9-10	Совершенствование техники стартового разбега. Эстафетный бег 4x100м. Совершенствование техники финиширования. Эстафетный бег 4x400м.	2	
	11-12	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x400м.	2	

<b>Раздел 2. Баскетбол</b>			<b>12</b>	ОК 01 ОК 03 ОК 08 ПК 1.1 ПК 2.1
<b>Тема 2.1 Техника перемещений, стоек. Правила игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	
	13	Техника перемещений, стоек баскетболиста. Эффективное применение правил игры.	1	
	14	Совершенствование техники перемещений и стоек, прием и передача мяча после перемещений в стойке.	1	
	15-16	Правила игры. Учебная игра.	2	
<b>Тема 2.2 Ведение, прием и передача мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	
	17-18	Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	2	
<b>Тема 2.3 Броски мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	
	19-20	Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении.	2	
	21-22	Контрольные тесты. (Штрафной бросок, атака кольца на два шага).	2	
<b>Тема 2.4 Простые тактические комбинации.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	
	23-24	Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	2	
<b>Раздел 3. Волейбол</b>			<b>12</b>	ОК 01 ОК 03 ОК 08 ПК 1.1 ПК 2.1
<b>Тема 3.1 Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	
	25	Техника стоек, перемещений и прыжков волейболиста. Эффективное применение правил игры.	1	
	26	Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков.	1	
	27-28	Правила игры. Учебная игра.	2	
<b>Тема 3.2 Прием и передачи мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	
	29	Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху.	1	
	30	Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу.	1	
<b>Тема 3.3 Подачи мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>1</b>	
	31	Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.	1	
<b>Тема 3.4 Нападающий удар. Блокирование.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	
	32	Совершенствование техники видов нападающего удара.	1	
	33	Совершенствование техники видов блокирования	1	
<b>Содержание учебного материала</b>			<b>1</b>	



Тема 3.5 Тактика нападения.	34	Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении	1	
Тема 3.6 Тактика защиты.	Содержание учебного материала		2	
	35-36	Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите.	2	
Раздел 4. Футбол			18	ОК 01 ОК 03 ОК 08 ПК 1.1 ПК 2.1
Тема 4.1 Техника перемещений. Правила игры.	Содержание учебного материала		6	
	37	Техника перемещений футболиста. Эффективное применение правил игры	1	
	38	Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом.	1	
	39-40	Отработка правил в футбол.	2	
	6 семестр (26 часов)			
	41-42	Учебная игра.	2	
Тема 4.2 Ведение, прием и передача мяча.	Содержание учебного материала		4	
	43-44	Совершенствование ведения мяча	2	
	45-46	Совершенствование приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	2	
Тема 4.3 Удары по мячу.	Содержание учебного материала		4	
	47-48	Совершенствование ударов по мячу с места и в движении.	2	
	49-50	Контрольные тесты. (Штрафной удар).	2	
Тема 4.4 Простые тактические комбинации.	Содержание учебного материала		4	
	51-53	Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	2	
	54-56	Совершенствование сложных тактических комбинаций в парах, тройках.	2	
Раздел 5. Атлетическая гимнастика			10	
Тема 5.1. Комплексы вольных общеразвивающих упражнений	Содержание учебного материала		10	
	57-58	Техника двигательных действий с собственным весом и предметами	2	
	59-60	Совершенствование техники упражнений с собственным весом на турнике, брусьях, приседания, поднятия на носки, отжимания, упражнения на пресс	2	
	61-62	Совершенствование техники упражнений с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками	2	
	63-64	Совершенствование техники упражнений на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп.	2	
	65-66	Совершенствование техники упражнений со свободными весами: гириями, гантелями, штангами.	2	

7 семестр (40 часов)			
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			<b>12</b>
<b>Тема 1.4. Бег на средние дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>12</b>
	1-2	Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Техника бега на дистанции 400м.	2
	3-4	Совершенствование техники высокого старта. Равномерный бег 800м.	2
	5-6	Совершенствование техники стартового разбега. Переменный бег 400м.	2
	7-8	Совершенствование техники финиширования. Повторный бег 800м.	2
	9-10	Техника бега на дистанции 400 м.	2
	11-12	Контрольный тест 800м.	2
<b>Раздел 2. Баскетбол</b>			<b>12</b>
<b>Тема 2.1 Техника перемещений, стоек. Правила игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>
	13	Техника перемещений, стоек баскетболиста. Эффективное применение правил игры.	1
	14	Совершенствование техники перемещений и стоек, прием и передача мяча после перемещений в стойке.	1
	15-16	Правила игры. Учебная игра.	2
<b>Тема 2.2 Ведение, прием и передача мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>
	17-18	Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	2
<b>Тема 2.3 Броски мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>
	19-20	Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении.	2
	21-22	Контрольные тесты. (Штрафной бросок, атака кольца на два шага).	2
<b>Тема 2.4 Простые тактические комбинации.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>
	23-24	Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	2
<b>Раздел 3. Волейбол</b>			<b>16</b>
<b>Тема 3.1 Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>
	25	Техника стоек, перемещений и прыжков волейболиста. Эффективное применение правил игры.	1
	26	Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков.	1
	27-28	Правила игры. Учебная игра.	2
<b>Содержание учебного материала</b>			<b>2</b>

<b>Тема 3.2 Прием и передачи мяча.</b>	29	Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху.	1	
	30	Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу.	1	
<b>Тема 3.3 Подачи мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>1</b>	
	31	Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.	1	
<b>Тема 3.4 Нападающий удар. Блокирование.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>3</b>	
	32	Совершенствование техники видов нападающего удара.	1	
	33-34	Совершенствование техники видов блокирования	2	
<b>Тема 3.5 Тактика нападения.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	
	35-36	Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении	2	
<b>Тема 3.6 Тактика защиты.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	
	37-38	Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите.	2	
	39-40	Правила игры. Учебная игра.	2	
7 семестр (28 часов)				
<b>Раздел 5. Атлетическая гимнастика</b>			<b>26</b>	ОК 01 ОК 03 ОК 08 ПК 1.1 ПК 2.1
<b>Тема 5.1. Комплексы вольных общеразвивающих упражнений</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>8</b>	
	41-42	Совершенствование техники упражнений с собственным весом на турнике, брусьях, приседания, поднятия на носки, отжимания, упражнения на пресс		
	43-44	Совершенствование техники упражнений с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками	2	
	45-46	Совершенствование техники упражнений на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп.	2	
	47-48	Совершенствование техники упражнений со свободными весами: гирями, гантелями, штангами.	2	
<b>Тема 5.2. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>18</b>	
	49-50	Совершенствование техники упражнений для развития гибкости	2	
	51-52	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления сердечно-сосудистой системы.	2	
	53-54	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса гимнастических упражнений для улучшения работоспособности и снятия общего утомления.	2	

	55-56	Разучивание и совершенствование выполнения физических упражнений для нормализации веса.	2	
	57-58	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда. Проведение фрагментов занятий.	2	
	59-60	Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики (вводного, для проведения физкультурной паузы, физкультурной минуты, микропаузы отдыха).	2	
	61-62	Совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков.	2	
	63-64	Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств.	2	
	65-66	Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных психических качеств.	2	
	67-68	<b>Промежуточная аттестация (Дифференцированный зачет)</b>	<b>2</b>	
		<b>Всего</b>	<b>184</b>	

### **3. Условия реализации программы учебной дисциплины**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Кабинет «Спортивный зал, оснащенный оборудованием».

#### **3.2. Учебно-методическое обеспечение**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе.

##### **3.2.1. Основные печатные и/или электронные издания**

1. Зайцева, И.П. Физическая культура и спорт: учебник для СПО / И.П. Зайцева. — Саратов, Москва: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2023. — 427 с. — ISBN 978-5-4488-1631-4, 978-5-4497-2129-7. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/129198>

2. Яковлева, В.Н. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: подвижные и спортивные игры / В.Н. Яковлева. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 128 с. — ISBN 978-5-507-45259-0

3. Агеева, Г.Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е.Н. Карпенкова. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 68 с. — ISBN 978-5-507-45936-0

4. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] Режим доступа : <https://minsport.gov.ru/>

5. Федеральный портал «Российское образование»). [Электронный ресурс] Режим доступа : [www.edu.ru](http://www.edu.ru)

6. [www.fizkult-ura.ru](http://www.fizkult-ura.ru) (Спортивный справочник)

### **3.2.2. Дополнительные источники**

1. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.В. Конеева [и др.]; под редакцией Е.В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

2. Аллянов Ю.Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/4711432>.

#### 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Результаты обучения	Показатели освоённости компетенций	Методы оценки
<b>Знания:</b>		
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья архитекторов средства профилактики перенапряжения способы реализации собственного физического развития	демонстрирует системные знания в области основ здорового образа жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии личности человека владеет информацией о регулярных физических нагрузках в выбранной специальности и способах профилактики профзаболеваний	экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины
<b>Умения:</b>		
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 специальности	демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх владеет техниками выполнения двигательных действий выполняет тактико-технические действия в игре выполняет требуемые элементы применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности использует средства профилактики перенапряжения характерными для данной специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов	экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины