

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:

| Код ОК и ПК | Уметь | Знать |
|---|---|--|
| OK 01 OK 03 OK 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

| Вид учебной работы | Объем в часах |
|--|----------------------|
| Объем образовательной программы учебной дисциплины, | 174 |
| 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 |
| Тема 1.1 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места | Содержание учебного материала | | | 8 | OK 01 OK 03 OK 08 ПК 1.1 ПК 2.1 |
| | 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. Бег 100 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 |
| Тема 2.1 Техника перемещений, стоек. Правила игры. | Содержание учебного материала | | | 4 | OK 01 OK 03 OK 08 ПК 1.1 ПК 2.1 |
| | 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 | OK 01 OK 03 OK 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 | |
| Тема 3.1 Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры. | Содержание учебного материала | | 6 | OK 01 OK 03 OK 08 ПК 1.1 ПК 2.1 |
| | 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 | ПК 1.1 ПК 2.1 |
| | 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 | OK 01 OK 03 OK 08 ПК 1.1 ПК 2.1 |
| | 35-36 Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча. | | 2 | |
| Раздел 4. Футбол | | | 12 | |
| Тема 4.1 Техника перемещений. Правила игры. | Содержание учебного материала | | 6 | OK 01 OK 03 OK 08 ПК 1.1 ПК 2.1 |
| | 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) | | | | |
| Раздел 1. Легкая атлетика | | | 12 | |
| Тема 1.2. Бег на длинные дистанции | Содержание учебного материала | | 6 | OK 01 OK 03 OK 08 ПК 1.1 ПК 2.1 |
| | 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 | OK 01 OK 03 OK 08 ПК 1.1 ПК 2.1 |
| | 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 | |

| | | | | |
|--|--------------------------------------|--|-----------|---|
| Раздел 2. Баскетбол | | | 12 | OK 01 OK 03 OK 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. | 2 | |
| Тема 2.2 Ведение, прием и передача мяча. | Содержание учебного материала | | 2 | |
| | 17-18 | Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках. | 2 | |
| Тема 2.3 Броски мяча. | Содержание учебного материала | | 4 | |
| | 19-20 | Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении. | 2 | |
| | 21-22 | Контрольные тесты. (Штрафной бросок, атака кольца на два шага). | 2 | |
| Тема 2.4 Простые тактические комбинации. | Содержание учебного материала | | 2 | |
| | 23-24 | Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках. | 2 | |
| Раздел 3. Волейбол | | | 12 | OK 01 OK 03 OK 08 ПК 1.1 ПК 2.1 |
| Тема 3.1 Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры. | Содержание учебного материала | | 4 | |
| | 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 | |
| Тема 3.2 Прием и передачи мяча. | Содержание учебного материала | | 2 | |
| | 29 | Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху. | 1 | |
| | 30 | Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу. | 1 | |
| Тема 3.3 Подачи мяча. | Содержание учебного материала | | 1 | |
| | 31 | Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча. | 1 | |
| Тема 3.4 Нападающий удар. Блокирование. | Содержание учебного материала | | 2 | |
| | 32 | Совершенствование техники видов нападающего удара. | 1 | |
| | 33 | Совершенствование техники видов блокирования | 1 | |
| | Содержание учебного материала | | 1 | |

| | | | | | |
|---|--------------------------------------|---|---------------|---------------------------|--|
| 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 | | |
| Тема 4.1 Техника перемещений. Правила игры. | Содержание учебного материала | | | 6 | |
| | 37 | Техника перемещений футболиста. Эффективное применение правил игры | 1 | OK 01 | |
| | 38 | Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом. | 1 | OK 03 | |
| | 39-40 | Отработка правил в футбол. | 2 | OK 08 ПК 1.1 ПК 2.1 | |
| | 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 | OK 01 | |
| | 59-60 | Совершенствование техники упражнений с собственным весом на турнике, брусьях, приседания, поднятие на носки, отжимания, упражнения на пресс | 2 | OK 03 | |
| | 61-62 | Совершенствование техники упражнений с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками | 2 | OK 08 | |
| | 63-64 | Совершенствование техники упражнений на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп. | 2 | ПК 1.1 | |
| | 65-66 | Совершенствование техники упражнений со свободными весами: гилями, гантелями, штангами. | 2 | ПК 2.1 | |

| 7 семестр (40 часов) | | | |
|--|--------------------------------------|---|-----------|
| Раздел 1. Легкая атлетика | | 12 | |
| Тема 1.4. Бег на средние дистанции | Содержание учебного материала | | 12 |
| | 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 |
| Раздел 2. Баскетбол | | 12 | |
| 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. | 2 |
| Тема 2.2 Ведение, прием и передача мяча. | Содержание учебного материала | | 2 |
| | 17-18 | Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках. | 2 |
| Тема 2.3 Броски мяча. | Содержание учебного материала | | 4 |
| | 19-20 | Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении. | 2 |
| | 21-22 | Контрольные тесты. (Штрафной бросок, атака кольца на два шага). | 2 |
| Тема 2.4 Простые тактические комбинации. | Содержание учебного материала | | 2 |
| | 23-24 | Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках. | 2 |
| Раздел 3. Волейбол | | 16 | |
| Тема 3.1 Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры. | Содержание учебного материала | | 4 |
| | 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 |
| Содержание учебного материала | | 2 | |

| | | | | | |
|--|--------------------------------------|---|---|--|--|
| Тема 3.2 Прием и передачи мяча. | 29 | Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху. | 1 | | |
| | 30 | Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу. | 1 | | |
| Тема 3.3 Подачи мяча. | Содержание учебного материала | | | | |
| | 31 | Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча. | 1 | | |
| Тема 3.4 Нападающий удар. Блокирование. | Содержание учебного материала | | | | |
| | 32 | Совершенствование техники видов нападающего удара. | 1 | | |
| | 33-34 | Совершенствование техники видов блокирования | 2 | | |
| Тема 3.5 Тактика нападения. | Содержание учебного материала | | | | |
| | 35-36 | Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении | 2 | | |
| Тема 3.6 Тактика защиты. | Содержание учебного материала | | | | |
| | 37-38 | Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите. | 2 | | |
| | 39-40 | Правила игры. Учебная игра. | 2 | | |

7 семестр (28 часов)

| | | | |
|--|--------------------------------------|---|---|
| Раздел 5. Атлетическая гимнастика | | 26 | OK 01 OK 03 OK 08 ПК 1.1 ПК 2.1 |
| Тема 5.1. Комплексы вольных общеразвивающих упражнений | Содержание учебного материала | | |
| | 41-42 | Совершенствование техники упражнений с собственным весом на турнике, брусьях, приседания, поднятие 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 |
| Тема 5.2. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений. | Содержание учебного материала | | |
| | 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 | Промежуточная аттестация (Дифференцированный зачет) | 2 | |
| | Всего | | | 184 |

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 PROFобразование: [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
6. 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 освоенности компетенций | Методы оценки |
|---|--|--|
| Знания: | | |
| 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 |
| 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 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 |