

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

08.02.14 «Эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома»

Тамбов
2025

Программа учебной дисциплины разработана на основании Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 08.02.14 «Эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома», утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 12.12.2022 № 1097 и зарегистрированным в Минюсте России 18.01.2023 г. № 72030 по специальности среднего профессионального образования технического профиля 08.02.14 «Эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома»

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 2.1 ПК 2.3 ПК 3.3	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,	194
в том числе:	
теоретическое обучение	0
практические занятия	192
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 (73 часа)					
Раздел 1. Легкая атлетика				30	
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала				10
	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
	9-10	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Контрольный тест.			2
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала				10
	11-12	Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000м.			2
	13-14	Разучивание комплексов специальных упражнений. Переменный бег 2000м. Техника бега по дистанции 3000м.			2
	15-16	Совершенствование техники высокого старта, стартовый разбег. Переменный бег 3000м.			2
	17-18	Совершенствование техники финиширования. Равномерный бег 2000м.			2
	19-20	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
	21-22	Совершенствование техники низкого старта. Эстафетный бег 4x100м.			2
	23-24	Совершенствование техники стартового разбега. Эстафетный бег 4x100м. Совершенствование техники финиширования. Эстафетный бег 4x400м.			2
	25-26	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x400м.			2

Тема 1.4. Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала		4	
	27-28 Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Техника бега на дистанции 400м.		2	
	29-30 Совершенствование техники высокого старта. Равномерный бег 800м.		2	
Раздел 2. Баскетбол			26	
Тема 2.1 Техника перемещений, стоек. Правила игры.	Содержание учебного материала		6	
	31-32 Техника перемещений, стоек баскетболиста		2	
	33-34 Эффективное применение правил игры.		2	
	35-36 Правила игры. Учебная игра в баскетбол		2	
Тема 2.2 Ведение, прием и передача мяча.	Содержание учебного материала		8	
	37-38 Совершенствование ведения мяча		2	
	39-40 Совершенствование приемов и передач мяча на месте и в движении		2	
	41-42 Совершенствование приемов и передач мяча в парах и тройках.		2	
Тема 2.3 Броски мяча.	Содержание учебного материала		8	
	45-46 Совершенствование бросков по кольцу с места		2	
	47-48 Совершенствование бросков по кольцу в движении.		2	
	49-50 Контрольные тесты штрафной бросок		2	
Тема 2.4 Простые тактические комбинации.	Содержание учебного материала		4	
	53-54 Совершенствование простых тактических комбинаций.		2	
	55-56 Совершенствование комбинаций в парах, тройках.		2	
Раздел 3. Волейбол			29	
Тема 3.1 Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры.	Содержание учебного материала		10	
	57-58 Техника стоек, перемещений и прыжков волейболиста.		2	
	59-60 Эффективное применение правил игры.		2	
	61-62 Совершенствование техники перемещений		2	
	63-64 Совершенствование техники стоек и прыжков.		2	
	65-66 Правила игры. Учебная игра в волейбол		2	
Тема 3.2 Прием и передачи мяча.	Содержание учебного материала		7	
	67-68 Совершенствование техники приема мяча		2	
	69-70 Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху.		2	

	71-73	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками снизу.	3	
4 семестр (59 часов)				
Тема 3.3 Подачи мяча.	Содержание учебного материала		2	
	74-75 Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.		2	
Тема 3.4 Нападающий удар. Блокирование.	Содержание учебного материала		4	
	76-77 Совершенствование техники видов нападающего удара.		2	
	78-79 Совершенствование техники видов блокирования		2	
Тема 3.5 Тактика нападения и защиты.	Содержание учебного материала		6	
	80-81 Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.		2	
	82-83 Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите.		2	
	84-85 Правила игры. Учебная игра в волейбол		2	
Раздел 4. Футбол			16	
Тема 4.1 Техника перемещений. Правила игры.	Содержание учебного материала		8	
	86-87 Техника перемещений футболиста.		2	
	88-89 Эффективное применение правил игры.		2	
	90-91 Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом.		2	
	92-93 Отработка правил в футбол. Учебная игра.		2	
Тема 4.2 Ведение, прием и передача мяча.	Содержание учебного материала		2	
	94-95 Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.		2	
Тема 4.3 Удары по мячу.	Содержание учебного материала		6	
	96-97 Совершенствование ударов по мячу с места и в движении.		2	
	98-99 Контрольные тесты. (Штрафной удар).		2	
	100-101 Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.		2	
Раздел 5. Атлетическая гимнастика			4	
Тема 5.1. Комплексы вольных общеразвивающих упражнений	Содержание учебного материала		10	
	102-103 Техника двигательных действий с собственным весом и предметами		2	
	104-105 Совершенствование техники упражнений с собственным весом на турнике, брусьях, приседания, поднятия на носки, отжимания, упражнения на пресс		2	
	106-107 Совершенствование техники упражнений с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками		2	

	108-109	Совершенствование техники упражнений со свободными весами: гантелями, штангами.	2	
	110-111	Совершенствование техники упражнений с гирями	2	
Тема 5.2. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений.	Содержание учебного материала	21		OK 01 OK 03 OK 08 ПК 2.1 ПК 2.3 ПК 3.3
	112-113	Совершенствование техники упражнений для развития гибкости	2	
	114-115	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления сердечно-сосудистой системы.	2	
	116-117	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса гимнастических упражнений для улучшения работоспособности и снятия общего утомления.	2	
	118-119	Разучивание и совершенствование выполнения физических упражнений для нормализации веса.	2	
	120-121	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда. Проведение фрагментов занятий.	2	
	122-123	Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики (вводного, для проведения физкультурной паузы, физкультурной минуты, микропаузы отдыха).	2	
	124-125	Совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков.	2	
	126-127	Совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие прикладных двигательных умений и навыков.	2	
	128-129	Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств.	2	
	130-132	Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных психических качеств.	3	

5 семестр (62 часа)

Раздел 1. Легкая атлетика		6	OK 01	
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	6	OK 03	
	1-2	Совершенствование техники высокого старта, стартовый разбег. Переменный бег 3000м.	2	OK 08 ПК 2.1 ПК 2.3
	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	ПК 3.3
Раздел 2. Баскетбол			10	
Тема 2.1 Техника перемещений, стоек. Правила игры.	Содержание учебного материала			4
	7-8	Совершенствование техники перемещений и стоек, прием и передача мяча после перемещений в стойке.	2	OK 01 OK 03 OK 08
	9-10	Правила игры. Учебная игра.	2	ПК 2.1 ПК 2.3 ПК 3.3
Тема 2.2 Ведение, прием и передача мяча.	Содержание учебного материала			2
	11-12	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			2
	13-14	Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении.	2	
Тема 2.4 Простые тактические комбинации.	Содержание учебного материала			2
	15-16	Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	2	
Раздел 3. Волейбол			10	
Тема 3.1 Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры.	Содержание учебного материала			2
	17-18	Техника стоек, перемещений и прыжков волейболиста. Эффективное применение правил игры.	2	OK 01 OK 03 OK 08
Тема 3.2 Прием и передачи мяча.	Содержание учебного материала			2
	19-20	Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху.	2	ПК 2.1 ПК 2.3 ПК 3.3
Тема 3.3 Подачи мяча.	Содержание учебного материала			2
	21-22	Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.	2	
Тема 3.4 Нападающий удар. Блокирование.	Содержание учебного материала			2
	23-24	Совершенствование техники видов нападающего удара.	2	
Тема 3.5 Тактика нападения.	Содержание учебного материала			2
	25-26	Совершенствование техники видов нападающего удара.	2	
Раздел 4. Футбол			8	
Тема 4.1 Техника перемещений. Правила игры.	Содержание учебного материала			2
	27-28	Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом.	2	OK 01 OK 03 OK 08 ПК 2.1 ПК 2.3
	Содержание учебного материала			2

Тема 4.2 Ведение, прием и передача мяча.	29-30	Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	2	ПК 3.3
Тема 4.3 Удары по мячу.	Содержание учебного материала		2	
	31-32	Совершенствование ударов по мячу с места и в движении.	2	
Тема 4.4 Простые тактические комбинации.	Содержание учебного материала		2	
	33-34	Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	2	
Раздел 5. Атлетическая гимнастика			26	
Тема 5.1. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений.	Содержание учебного материала		10	ОК 01 ОК 03 ОК 08 ПК 2.1 ПК 2.3 ПК 3.3
	35-36	Техника двигательных действий с собственным весом и предметами	2	
	37-38	Совершенствование техники упражнений с собственным весом на турнике, брусьях, приседания, поднятие на носки, отжимания, упражнения на пресс	2	
	39-40	Совершенствование техники упражнений с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками	2	
	41-42	Совершенствование техники упражнений со свободными весами: гантелями, штангами.	2	
	43-44	Совершенствование техники упражнений с гирями	2	
Тема 5.2. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений.	Содержание учебного материала		16	ОК 01 ОК 03 ОК 08 ПК 2.1 ПК 2.3 ПК 3.3
	45-46	Совершенствование техники упражнений для развития гибкости	2	
	47-48	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления сердечно-сосудистой системы.	2	
	49-50	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса гимнастических упражнений для улучшения работоспособности и снятия общего утомления.	2	
	51-52	Разучивание и совершенствование выполнения физических упражнений для нормализации веса.	2	
	53-54	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда. Проведение фрагментов занятий.	2	
	55-56	Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики (вводного, для проведения физкультурной паузы, физкультурной минуты, микропаузы отдыха).	2	

	57-58	Совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков.	2	
	59-60	Совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие прикладных двигательных умений и навыков.	2	
	61-62	Промежуточная аттестация (Дифференцированный зачет)	2	
Всего			194	

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