

Министерство науки и высшего образования и Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Комсомольский-на-Амуре государственный университет»

Факультет среднего общего и профессионального образования

УТВЕРЖДАЮ  
Декан ФСОиПО  
И.В. Конырева

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
дисциплины **«СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
по специальности среднего профессионального образования  
код - «08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений»

на базе основного общего образования  
Форма обучения очная

Комсомольск-на-Амуре 2025



## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «СГ.04 Физическая культура» является обязательной частью социально – гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности «08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений»

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК	Дисциплинарные результаты	
	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
	самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку	основы здорового образа жизни
	применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности	способы самоконтроля за состоянием здоровья
	применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений	тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия

## 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	216
в т.ч. в форме практической подготовки	-
в т. ч.:	
теоретическое обучение	0
практические занятия	166
Самостоятельная работа	4
<b>Промежуточная аттестация : 3-7 семестр – зачет 8 семестр – Зачет с оценкой</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Легкая атлетика.</b>		<b>32/10</b>	
Тема 1.1 Основные методы приема легкой атлетики	<b>Содержание учебного материала.</b>	30	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	30	
	Кроссовая подготовка:	2	
	Высокий и низкий старт	2	
	Стартовый разгон,	2	
	Финиширование;	2	
	Бег на 100 м,	2	
	Бег на 300 м.	2	
	Прохождение полосы препятствий	2	
	Эстафетный бег 4 '100 м, 4' 400 м;	2	
	Бег по прямой с различной скоростью	2	
	Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) 3 000 м (юноши),	2	
	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;	2	
	Прыжок в длину с места;	2	
	Прыжок в высоту способом «перешагиванием»	2	
Метание гранаты	2		
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>		<b>30/10</b>	
Тема 2.1 Основные методы приема гимнастики.	<b>Содержание учебного материала.</b>	30	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	30	
	Общеразвивающие упражнения,	2	
	Общеразвивающие упражнения в паре с партнером,	2	
	ОРУ с гантелями,	2	
	ОРУ с мячами,	2	
	ОРУ с мячом, обручем (девушки).	2	
	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением),	2	
	Общеразвивающие упражнения для коррекции нарушений осанки,	2	

	Упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).	2	
	Упражнения для коррекции зрения.	2	
	Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	2	
	Общеразвивающие упражнения со скакалкой	2	
	Общеразвивающие упражнения с собственным весом	2	
	Общеразвивающие упражнения с собственным весом	2	
	Кувырок вперед	2	
	Кувырок назад	2	
<b>Раздел 3. Борьба</b>		<b>16/10</b>	
Тема 3.1 Основные методы приема борьбы	<b>Содержание учебного материала.</b>	16	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	16	
	Самостраховка (падение на спину, падение на бок)	2	
	Передняя страховка, задняя страховка	2	
	Обучение владению захватов (умение брать захват, уметь срывать захват)	2	
	Учиками (быстрое и координированное выполнение повторяющихся действий) в стойке на месте	2	
	Учиками (выведений из равновесия) для проведения приёмов (без броска) в движении	2	
	Учиками в стойке, захват вход в бросок	2	
	Учиками (без отрыва и с отрывом атакуемого от татами )в движении входа броска в движении	2	
	Бросок в движении	2	
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>		<b>28/12</b>	
Тема 4.1 Лыжная подготовка	<b>Содержание учебного материала.</b>	28	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	28	
	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные, финиширование и др.	2	
	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные, финиширование и др.	2	
	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные, финиширование и др.	2	
	Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).	2	
	Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).	2	
	Преодоление подъемов и препятствий.	2	
	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.		
	Преодоление подъемов и препятствий.	2	
	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.		
	Преодоление подъемов и препятствий.	2	
	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.		
	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, Основные элементы тактики в лыжных гонках.	2	
Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, Основные элементы тактики в лыжных гонках.	2		

	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, Основные элементы тактики в лыжных гонках.	2	
	Правила соревнований. Первая помощь при травмах и обморожениях	2	
	Правила соревнований. Первая помощь при травмах и обморожениях	2	
	Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях	2	
<b>Раздел 5. Спортивные игры</b>		<b>60/14</b>	
Тема 5.1 Баскетбол	<b>Содержание учебного материала.</b> <b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	20/14	
	Ловля и передача мяча, ведение,	1	ОК 04 ОК 08
	Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком),	1	
	Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом) прием техники защита — перехват,	2	
	Приемы, применяемые против броска, накрывание,	2	
	Приемы, применяемые против броска, накрывание,	2	
	Тактика нападения,	2	
	Тактика защиты.	2	
	Правила игры.	2	
	Техника безопасности игры.	2	
	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2	
	Игра по правилам.	2	
Тема 5.2 Волейбол	<b>Содержание учебного материала.</b> <b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	20	ОК 04 ОК 08
	Исходное положение (стойки), перемещения,	1	
	Передача, подача,	1	
	Нападающий удар,	1	
	Прием мяча снизу двумя руками,	1	
	Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину,	2	
	Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе. Блокирование.	2	
	Тактика нападения. Тактика защиты.	2	
	Правила игры. Техника безопасности игры.	2	
	Игра по упрощенным правилам волейбола.	2	
	Игра по упрощенным правилам волейбола.	2	
	Игра по правилам.	2	
	Игра по правилам.	2	
Тема 5.3	<b>Содержание учебного материала.</b> Футбол.	20	

<b>Футбол</b>	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	20	ОК 08
	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги,	2	
	Удары головой на месте и в прыжке,	2	
	Остановка мяча ногой, грудью,	2	
	Отбор мяча, обманные движения,	2	
	Техника игры вратаря,	2	
	Тактика защиты,	2	
	Тактика нападения.	2	
	Правила игры.	2	
	Техника безопасности игры.	2	
	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	2	
Игра по правилам.	2		
<b>Итого</b>		<b>166</b>	
<b>Промежуточная аттестация : зачет с оценкой</b>		-	
<b>Самостоятельная работа</b>		<b>4</b>	
		<b>ИТОГО</b>	<b>170</b>

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Универсальный спортивный зал	Стойки и сетка для волейбола, баскетбольные щиты, столы для настольного тенниса, стойки для дартса
Специализированный зал	Мат, перекладина, стойки, штанга, гантели, мультимедийное оборудование: телевизор, DVD-проигрыватель, колонки
Тренажерный зал	Кардиотренажеры, многофункциональные тренажеры, стойки, скамейки, штанги, тренажерные устройства
Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий	Беговая дорожка, футбольное поле, волейбольное поле, поле для игры в минифутбол с воротами, площадка для игры в баскетбол: 2 металлические баскетбольные стойки, 2 баскетбольных щита с кольцами; площадка для игры в волейбол с 2-мя металлическими стойками. Сектор для прыжков в длину, включающий в себя зону разбега, доску для толкания, яму с песком для приземления. Спаренная беговая дорожка длиной 60 м. Комплект оборудования полосы препятствий: брусья, кроссфит (рукоход) тройной, лабиринт, турники, гимнастическая стенка

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

##### 3.2.1. Основная литература

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162> (дата обращения: 02.03.2025).

2. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-19296-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/556261> (дата обращения: 02.03.2025).

3. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535174> (дата обращения: 02.03.2025).

### **3.2.2. Дополнительная литература**

1. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 128 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-19367-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/556353> (дата обращения: 02.03.2025).

2. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 344 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18365-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/534867> (дата обращения: 02.03.2025).

3. Письменский, И. А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба : учебник для вузов / И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 264 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05910-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/540326> (дата обращения: 02.03.2025).

4. Физическая подготовка сотрудников уголовно-исполнительной системы : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Н. Пожималин [и др.] ; ответственный редактор В. Н. Пожималин. — 2-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 276 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-14657-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542498> (дата обращения: 02.03.2025).

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>– самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку;</li> <li>– применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности;</li> <li>– применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>– самостоятельно поддерживает собственную общую и специальную физическую подготовку;</li> <li>– применяет навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности;</li> <li>- применяет правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений;</li> </ul>	<p>Правильное выполнение практических заданий.</p> <p>Выполнение контрольных нормативов по видам спорта.</p>
<b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>– основы здорового образа жизни;</li> <li>– способы самоконтроля за состоянием здоровья;</li> <li>– тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.</li> </ul>	<p>Знает о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>Знает основы здорового образа жизни;</p> <p>Знает способы самоконтроля за состоянием здоровья;</p> <p>Знает тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.</p>	<p>Правильное выполнение практических заданий.</p> <p>Выполнение контрольных нормативов по видам спорта.</p>