

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АСТРАХАНСКОЙ  
ОБЛАСТИ  
Государственное бюджетное образовательное учреждение  
Астраханской области высшего образования  
«Астраханский государственный архитектурно - строительный университет»  
(ГБОУ АО ВО АГАСУ)  
*Профессиональное училище АГАСУ*  
*ПУ АГАСУ*



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГЦ.04 Физическая культура**

---

*(индекс, название дисциплины)*

среднего профессионального образования

**08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования  
промышленных и гражданских зданий**

*(код и наименование специальности)*

Квалификация техник  
(согласно ФГОС)

ОДОБРЕНА  
методической комиссией  
общепрофессиональных  
дисциплин  
Протокол № 6 от  
«24» 04 2025 г.  
Председатель методической  
комиссии  
С.Г. Морозова  
/С.Г.Морозова/

РЕКОМЕНДОВАНА  
Методическим советом  
ПУ АГАСУ  
Протокол № 5 от  
«5» 04 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО  
И.о. директора  
ПУ АГАСУ  
Е.Ю. Ибатуллина  
«24» 04 2025 г.



Составители: преподаватель ПУ АГАСУ Г.А. Дзяба / Дзяба Г.А./

Рабочая программа СГЦ.04 Физическая культура разработана на основе ФГОС СПО по специальности 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий учебного плана 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий на 2025 г.н.

Согласовано:

Старший методист ПУ АГАСУ М.А. Турчаева / М.А.Турчаева /

подпись

Педагог- библиотекарь Е.В. Андрейченко / Е.В.Андрейченко /

подпись

Заместитель директора по УПР Р.Г. Мулямина / Р.Г.Мулямина /

подпись

Заместитель директора по УР А.В. Калюжина / А.В.Калюжина /

подпись

Рецензент: Инженер 1 категории  
диспетчерской Службы филиала

ПАО «Россети Юг»

«Астраханьэнерго»

С.К. Абухов /С.К.Абухов/

подпись

Принято УМО СПО:

Начальник УМО СПО

А.П. Гельван /А.П.Гельван/

подпись

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины.....	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины.....	5
3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины... ..	12
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.....	13

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **СГЦ.05 ОСНОВЫ ФИНАНСОВОЙ ГРАМОТНОСТИ**

### **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована при разработке программ дополнительного образования (повышения квалификации и переподготовки) работников в области строительства.

### **1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Дисциплина входит в социально-гуманитарный цикл и является социально-гуманитарной дисциплиной.

### **1.3. Цели и задачи учебной дисциплины–требования к результатам освоения учебной дисциплины**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

У1 Применять рациональные Приемы двигательных Функций в профессиональной деятельности

У2 Использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья для достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

З1 Средства профилактики перенапряжения

З2 Основы здорового образа жизни, владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

В процессе освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы общие компетенции (ОК):

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

#### **1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины**

Объем ОП 136 часов,

в том числе: практические занятия 100 часов

самостоятельная работа 36 часов

## **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</b>	136
<b>в том числе:</b>	
теоретическое обучение	-
практические занятия (если имеются)	100
лабораторные занятия (если имеются)	учебным планом не предусмотрены
Консультация (если имеются)	-
самостоятельная работа (если имеются)	36
<b>Итоговый контроль предусмотрен в форме дифференцированного зачета по завершению курса</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>61</b>	
<b>Тема 1.1. Теоретические сведения.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	2
	1   <b>Лекции</b> не предусмотрены		
	<b>Лабораторные работы</b> не предусмотрены		
	<b>Практические занятия:</b>	<b>3</b>	
	1.Легкая атлетика в системе физического воспитания России.	1	
	2.Классификация видов легкой атлетики.	1	
	3.Оздоровительное, прикладное и оборонное значение легкой атлетики.	1	
	<b>Самостоятельная работа</b> обучающихся	5	
<b>Тема 1.2. Строевые упражнения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>7</b>	
	1   <b>Лекции</b> не предусмотрены		
	<b>Лабораторные работы</b> не предусмотрены		
	<b>Практические занятия:</b>		
	Выполнение строевых упражнений.	4	
	<b>Самостоятельная работа</b> обучающихся	3	
<b>Тема 1.3. Бег с низкого старта на короткие дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>	
	1   <b>Лекции</b> не предусмотрены		
	<b>Лабораторные работы</b> не предусмотрены		
	<b>Практические занятия:</b>	<b>12</b>	
	1.Совершенствование техники бега на короткие дистанции: 30 м., 60 м., 10х10 м.,100 м.	6	
	2.Бег на короткие дистанции	6	

	<b>Самостоятельная работа</b> обучающихся	4	
<b>Тема 1.4.</b> <b>Бег с высокого старта на средние дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>11</b>	<b>2</b>
	1   <b>Лекции</b> не предусмотрены		
	<b>Лабораторные работы</b> не предусмотрены		
	<b>Практические занятия:</b>	<b>8</b>	
	1.Совершенствование техники бега на средние дистанции: 400 м., 500 м.	4	
	2.Совершенствование техники бега на средние дистанции: 1000 м., 1500 м.	4	
	<b>Самостоятельная работа</b> обучающихся	3	
<b>Тема 1.5.</b> <b>Бег с высокого старта на длинные дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>13</b>	<b>2</b>
	1   <b>Лекции</b> не предусмотрены		
	<b>Лабораторные работы</b> не предусмотрены		
	<b>Практические занятия:</b>	<b>10</b>	
	1.Совершенствование техники бега на длинные дистанции: 2000 м., 3000 м., 5000 м.	5	
	2.Кроссовая подготовка.	5	
	<b>Самостоятельная работа</b> обучающихся	3	
<b>Тема 1.6.</b> <b>Прыжок в длину с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	<b>2</b>
	1   <b>Лекции</b> не предусмотрены		
	<b>Лабораторные работы</b> не предусмотрены		
	<b>Практические занятия:</b> Совершенствование техники выполнения прыжка с места толчком с двух ног.	4	
	<b>Самостоятельная работа</b> обучающихся	2	
<b>Раздел 2. Волейбол</b>		<b>25</b>	
<b>Тема 2.1.</b> <b>Теоретические сведения.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	<b>2</b>
	1   <b>Лекции</b> не предусмотрены		
	<b>Лабораторные работы</b> не предусмотрены		
	<b>Практические занятия:</b> 1. Виды волейбола. Волейбол как средство совершенствования общей физической подготовки, активного отдыха.	<b>4</b> 2	

	2. Методические основы самостоятельных занятий волейболом.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> обучающихся	4	
<b>Тема 2.2. Стойка и перемещение волейболиста.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3</b>	<b>2</b>
	1   Лекции не предусмотрены		
	<b>Лабораторные работы</b> не предусмотрены		
	<b>Практические занятия:</b>		
	1.Совершенствование стойки в волейболе, и перемещения волейболиста по площадке. Правила игры. Двухсторонняя игра.	1	
	<b>Самостоятельная работа</b> обучающихся	2	
<b>Тема 2.3. Техника приема и передачи мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	<b>2</b>
	1   Лекции не предусмотрены		
	<b>Лабораторные работы</b> не предусмотрены		
	<b>Практические занятия:</b>		
	1.Совершенствование приема, передачи мяча.	6	
	<b>Самостоятельная работа</b> обучающихся не предусмотрена		
<b>Тема 2.4. Подача мяча через сетку.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	<b>2</b>
	1   Лекции не предусмотрены		
	<b>Лабораторные работы</b> не предусмотрены		
	<b>Практические занятия:</b>	<b>6</b>	
	1.Совершенствование подачи: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.	3	
	2.Двухсторонняя игра.	3	
	<b>Самостоятельная работа</b> обучающихся не предусмотрена		
<b>Тема 2.5. Нападающий удар и его блокировка.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	1   Лекции не предусмотрены		
	<b>Лабораторные работы</b> не предусмотрены		
	<b>Практические занятия:</b>	<b>2</b>	
	1.Совершенствование нападающего удара, блокированию нападающего удара, страховке у сетки.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> обучающихся не предусмотрена		
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>30</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	<b>2</b>



<b>Тема 3.1. Теоретические сведения</b>	1   <b>Лекции</b> не предусмотрены		
	<b>Лабораторные работы</b> не предусмотрены		
	<b>Практические занятия:</b>	<b>4</b>	
	1. Баскетбол в системе физического воспитания. Разновидности игры в баскетбол.	2	
	2. Методические основы самостоятельных занятий баскетболом.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> обучающихся	2	
<b>Тема 3.2. Стойка и перемещение баскетболиста</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
	1   <b>Лекции</b> не предусмотрены		
	<b>Лабораторные работы</b> не предусмотрены		
	<b>Практические занятия:</b>	<b>4</b>	
	1. Совершенствование стойки в баскетболе, и перемещения баскетболиста по площадке. Правила игры.	2	
	2. Двухсторонняя игра.	2	
<b>Самостоятельная работа</b> обучающихся не предусмотрена			
<b>Тема 3.3. Техника ловли и передачи мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1   <b>Лекции</b> не предусмотрены	<b>8</b>	2
	<b>Лабораторные работы</b> не предусмотрены		
	<b>Практические занятия:</b>	<b>8</b>	
	1. Двухсторонняя игра.	4	
	2. Совершенствование ведения мяча (одной рукой, двумя руками).	4	
<b>Самостоятельная работа</b> обучающихся не предусмотрена			
<b>Тема 3.4. Штрафной бросок.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	1   <b>Лекции</b> не предусмотрены		
	<b>Лабораторные работы</b> не предусмотрены		
	<b>Практические занятия:</b>		
	1. Совершенствование выполнения штрафного броска. Двухсторонняя игра.	4	
<b>Самостоятельная работа</b> обучающихся не предусмотрена			
<b>Тема 3.5. Техника броска с остановкой в два шага.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	2
	1   <b>Лекции</b> не предусмотрены		
	<b>Лабораторные работы</b> не предусмотрены		
	<b>Практические занятия:</b>		

	1.Совершенствование выполнения броска с остановкой в два шага.	2	
	2.Двухсторонняя игра.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> обучающихся не предусмотрена		
<b>Тема 3.6. Тактика игры в защите и нападении.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	2
	1   <b>Лекции</b> не предусмотрены		
	<b>Лабораторные работы</b> не предусмотрены		
	<b>Практические занятия:</b>	<b>4</b>	
	1.Совершенствование индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков в обороне и атаке.	2	
	2.Двухсторонняя игра.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> обучающихся не предусмотрена		
<b>Раздел 4. Гимнастика. ОФП.</b>		<b>20</b>	2
<b>Тема 4.1. Теоретические сведения.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	
	1   <b>Лекции</b> не предусмотрены		
	<b>Лабораторные работы</b> не предусмотрены		
	<b>Практические занятия:</b>		
	1.Особенности личной гигиены и предупреждение травм. Задача и характеристика общеразвивающих упражнений. Значение формирования правильной осанки.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> обучающихся	4	
<b>Тема 4.2. Акробатические элементы.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	2
	1   <b>Лекции</b> не предусмотрены		
	<b>Лабораторные работы</b> не предусмотрены		
	<b>Практические занятия:</b>		
	Совершенствование выполнения стоек и кувырков.	4	
	<b>Самостоятельная работа</b> обучающихся	2	
<b>Тема 4.3. Силовые упражнения.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	2
	1   <b>Лекции</b> не предусмотрены		
	<b>Лабораторные работы</b> не предусмотрены		
	<b>Практические занятия:</b>		

	1.Упражнения на укрепление мышц верхнего плечевого пояса, брюшного пресса, ног (подтягивания,отжимания,упражнения на пресс, приседания, выпады).	4	
	<b>Самостоятельная работа</b> обучающихся не предусмотрена		
<b>Тема 4.4. Общая физическая подготовка (ОФП).</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
	1   <b>Лекции</b> не предусмотрены		
	<b>Лабораторные работы</b> не предусмотрены		
	<b>Практические занятия:</b>		
	1.Прыжки на скакалке, круговая тренировка, работа на тренажерах	2	
<b>Самостоятельная работа</b> обучающихся	2		
	<b>Всего:</b>	<b>136</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса (см. справку МТО)**

Реализация рабочей программы учебной дисциплины требует наличия спортивного зала для проведения занятий всех видов, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестацию. 414042, г. Астрахань, ул. Магистральная, 18

Баскетбольный мяч, синтет.кожа.

Волейбольный мяч, синтет.кожа.машин.шитье р5 Molten;

Кольца гимнастические;

Комплект баскетбольный

Комплект волейбольный

Мяч баскетбольный Spaiding NBA gold;

Мяч волейбольный MVP 200X;

Комплект специализированного оборудования:

Стенка гимнастическая

Конь гимнастический

Велотренажер

Беговая дорожка

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.**

##### **Основная литература**

1. Бишаева А.А. Физическая культура ОИЦ «Академия», 2019 – 320с.

##### **Дополнительная учебная литература::**

2. Избранные лекции по лечебной физической культуре. Часть 1. Общие основы лечебной физической культуры, лечебная физическая культура при

травмах, заболеваниях и деформациях опорно-двигательного аппарата : учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений / . — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. — 116 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный //

**в) перечень учебно-методического обеспечения:**

1. Учебно-методическое пособие по выполнению практических работ по учебному предмету СГЦ.04 «Физическая культура»

**Интернет-ресурсы:**

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
  2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
  3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
- д) электронно-библиотечные системы:  
<http://www.iprbookshop.ru/92162.html>. <https://academia-library.ru>

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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения лабораторных занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Умения:</b> В результате освоения дисциплины обучающийся должен <b>уметь</b> : использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. ОК4, ОК8	Сдача нормативов по физической подготовке.
<b>Знания:</b>	

<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен <b>знать</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- о роли физического воспитания в общекультурном, социальном и физическом развитии человека</li><li>- основы здорового образа жизни</li></ul> <p>ОК4,ОК8</p>	<p>Сдача нормативов по физической подготовке.</p>
---	---

**РЕЦЕНЗИЯ**  
**на рабочую программу дисциплины «Физическая культура»,**  
**разработанную преподавателем**  
**ГБОУ АО ВО АГАСУ «ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ УЧИЛИЩЕ»**

**Рязовым С.П.**

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» предназначена для студентов ГБОУ АО ВО АГАСУ «ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ УЧИЛИЩЕ», соответствует требованиям Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий.

Последовательность изучения учебного материала и распределение учебных часов по разделам (темам) соответствуют требованиям к уровню подготовки выпускников, изложенных в стандарте по специальности. Все разделы в программе логически взаимосвязаны. Все необходимые темы присутствуют.

Представленная на рецензию рабочая программа содержит пояснительную записку, тематический план, содержание учебной дисциплины, основную и дополнительную учебную литературу, средства обучения.

В пояснительной записке дано краткое описание назначения дисциплины, связь с другими дисциплинами учебного плана, требования к знаниям и умениям, которыми должен овладеть студент в результате изучения данной дисциплины. В тематическом плане весь материал разбит на разделы и темы с указанием конкретного количества часов для теоретических и практических занятий, прослеживается последовательность изучения учебного материала, учитываются межпредметные связи.

Для закрепления теоретических знаний и приобретения практических навыков и умений в программу дисциплины включено проведение практических занятий. Рекомендуемая литература соответствует тематике дисциплины.

Содержание программы ориентировано на подготовку обучающихся к освоению профессиональных модулей основной образовательной программы по специальности 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий

Считаю, что представленная рабочая программа является актуальной, соответствует современным требованиям и может быть рекомендована для использования при изучении дисциплины «Физическая культура» для студентов специальности 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий. Рабочая программа может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки).

Инженер 1 категории диспетчерской службы  
филиала ПАО "Россети Юг" - "Астраханьэнерго"



С.К. Абухов