

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Республики Хакасия  
«Техникум коммунального хозяйства и сервиса»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

основной образовательной программы

**08.01.29 Мастер по ремонту и обслуживанию инженерных  
систем жилищно-коммунального хозяйства**

Абакан, 2025 г.

Рассмотрена на заседании  
Методического совета  
Протокол № \_\_\_\_\_

Утверждена:  
Заместитель директора по УР

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г

Разработчики: Хорошавина Ю.В., преподаватель физической культуры

Электронная версия программы находится в методическом кабинете

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной образовательной программы с получением среднего общего образования, разработанной в соответствии с требованиями ФГОС СОО, а также с учётом требований ФГОС СПО 08.01.29 Мастер по ремонту и обслуживанию инженерных систем жилищно-коммунального хозяйства.

.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Общая характеристика
  - 1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы
  - 1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины
2. Структура и содержание ДИСЦИПЛИНЫ
  - 2.1. Трудоемкость освоения дисциплины
  - 2.2. Содержание дисциплины
3. Условия реализации ДИСЦИПЛИНЫ
  - 3.1. Материально-техническое обеспечение
  - 3.2. Учебно-методическое обеспечение
4. Контроль и оценка результатов освоения ДИСЦИПЛИНЫ

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

### 1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина «СГ.04 Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии: 08.01.29 Мастер по ремонту и обслуживанию инженерных систем жилищно-коммунального хозяйства. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 03, 04, 08.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| Код<br>ПК, ОК           | Умения                                                                                                                        | Знания                                                                                                                   |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 03<br>ОК 04<br>ОК 08 | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основ здорового образа жизни |

## **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> | 36                   |
| <b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>             | 34                   |
| в т. ч.:                                                  |                      |
| теоретическое обучение                                    | 2                    |
| практические занятия                                      | 32                   |
| <b>Промежуточная аттестация</b>                           | 2                    |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем                                                                                                                 | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся                                                             | Объем, акад. ч <sup>2</sup> | Коды компетенций, формированию которых способствуют элемент программы |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                                                                           | 2                                                                                                                                      | 3                           | 4                                                                     |
| Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ                                                                       |                                                                                                                                        |                             |                                                                       |
| Тема 1.1.<br>Физическая культура в общекультурной профессиональной подготовке студентов                                                     | Содержание учебного материала                                                                                                          | 1                           | ОК 03<br>ОК 04<br>ОК 08                                               |
|                                                                                                                                             | Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма.     |                             |                                                                       |
|                                                                                                                                             | Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»                  | 1                           |                                                                       |
| Тема 1.2.<br>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом | Содержание учебного материала                                                                                                          | 1                           | ОК 03<br>ОК 04<br>ОК 08                                               |
|                                                                                                                                             | Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений.                                                      |                             |                                                                       |
|                                                                                                                                             | Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. | 1                           |                                                                       |
| Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика                                                    |                                                                                                                                        |                             |                                                                       |

|                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                       |   |                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------|
| <b>Тема 2.1.</b><br>Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                  |   | ОК 03<br>ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                                     | Практическое занятие. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения                                                     | 1 |                         |
| <b>Тема 2.2.</b><br>Совершенствование техники длительного бега                                      | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                  |   | ОК 03<br>ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                                     | Практическое занятие. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции                                                                          | 1 |                         |
| <b>Тема 2.3.</b><br>Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега                     | <b>Содержание учебного материала:</b>                                                                                                                                                                                 |   | ОК 03<br>ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                                     | Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна, ОФП                                                                                                                                                             | 1 |                         |
| <b>Тема 2.4.</b><br>Эстафетный бег 4x100. Челночный бег                                             | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                  |   | ОК 03<br>ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                                     | Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега                                                                                                                                              | 1 |                         |
| <b>Тема 2.5.</b><br>Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках                              | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                  |   | ОК 03<br>ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                                     | Практическое занятие. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость | 1 |                         |
| <b>Раздел 3. Волейбол</b>                                                                           |                                                                                                                                                                                                                       |   |                         |
| <b>Тема 3.1.</b><br>Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)                  | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                  |   |                         |
|                                                                                                     | Практическое занятие. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП                                                                                                                              | 1 |                         |
| <b>Тема 3.2.</b><br>Приемы и передачи мяча снизу и сверху                                           | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                  |   |                         |
|                                                                                                     | Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП                                                                                                                                                          | 1 |                         |

|                                                                                            |                                                                                                                                                             |   |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|
| двумя руками. ОФП                                                                          |                                                                                                                                                             |   |  |
| <b>Тема 3.3.</b><br>Нижняя прямая и боковая подача. ОФП                                    | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                        |   |  |
|                                                                                            | Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.                                          | 1 |  |
| <b>Тема 3.4.</b><br>Верхняя прямая подача. ОФП                                             | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                        |   |  |
|                                                                                            | Практическое занятие. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару                                                                       | 1 |  |
| <b>Тема 3.5.</b><br>Тактика игры в защите и нападении                                      | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                        |   |  |
|                                                                                            | Практическое занятие. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча                                                         | 1 |  |
| <b>Тема 3.6.</b><br>Основы методики судейства                                              | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                        |   |  |
|                                                                                            | Практическое занятие. Отработка навыков судейства в волейболе                                                                                               | 1 |  |
| <b>Тема 3.7.</b><br>Контроль выполнения тестов по волейболу                                | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                        |   |  |
|                                                                                            | Практическое занятие. Выполнение передачи мяча в парах                                                                                                      | 1 |  |
|                                                                                            | Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам волейбола                                                                                                 | 1 |  |
| <b>Раздел 4. Баскетбол</b>                                                                 |                                                                                                                                                             |   |  |
| <b>Тема 4.1.</b><br>Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП                   | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                        |   |  |
|                                                                                            | Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног                                                                        | 1 |  |
| <b>Тема 4.2.</b><br>Передачи мяча. ОФП                                                     | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                        |   |  |
|                                                                                            | Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса | 1 |  |
| <b>Тема 4.3.</b><br>Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                        |   |  |
|                                                                                            | Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса                                               | 1 |  |

|                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                |   |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|
| <b>Тема 4.4.</b><br>Техника штрафных бросков. ОФП                                                               | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                           |   |  |
|                                                                                                                 | Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног                                                                                                                                   | 1 |  |
| <b>Тема 4.5.</b><br>Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                           |   |  |
|                                                                                                                 | Практическое занятие. Игра по упрощенным правилам баскетбола                                                                                                                                                                   | 1 |  |
|                                                                                                                 | Практическое занятие. Игра по правилам                                                                                                                                                                                         | 1 |  |
| <b>Тема 4.6.</b><br>Практика судейства в баскетболе                                                             | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                           |   |  |
|                                                                                                                 | Практическое занятие. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»                                                | 1 |  |
| <b>Раздел 5. Гимнастика</b>                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                |   |  |
| <b>Тема 5.1.</b><br>Строевые приемы                                                                             | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                           |   |  |
|                                                                                                                 | Практическое занятие. Отработка строевых приёмов                                                                                                                                                                               | 1 |  |
| <b>Тема 5.2.</b><br>Техника акробатических упражнений                                                           | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                           |   |  |
|                                                                                                                 | Практическое занятие. Отработка техники акробатических упражнений                                                                                                                                                              | 1 |  |
|                                                                                                                 | Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. | 1 |  |
| Тема 5.3. (одна из двух тем)<br><br>Упражнения на бревне (девушки). ППФП                                        | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                           |   |  |
|                                                                                                                 | Бревно: наскок, ходьба, полу шпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок                                                                                                                                                      | 1 |  |
|                                                                                                                 | Практическое занятие. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)                                                                                                     | 1 |  |
| <b>Тема 5.4.</b><br>Составление комплекса ОРУ и проведение их                                                   | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                           |   |  |
|                                                                                                                 | Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.).                                                                                    | 1 |  |

|                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |    |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|
| обучающимися                                                                                    | Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |    |  |
|                                                                                                 | Практическое занятие. Выполнение комплекса ОРУ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1  |  |
|                                                                                                 | Практическое занятие. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1  |  |
| <b>Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |    |  |
| <b>Тема.7.1</b><br>Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |    |  |
|                                                                                                 | Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности.<br>Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда.<br>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.<br>Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. | 2  |  |
| <b>Зачёт</b>                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2  |  |
| <b>Всего:</b>                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 36 |  |

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, оснащенный оборудованными раздевалками; рабочее место преподавателя; комплект учебно-методической документации (учебники и учебные пособия, карточки-задания, комплекты тестовых заданий, методические рекомендации и разработки);

- *спортивное оборудование*: гимнастическое оборудование; легкоатлетический инвентарь; оборудование и инвентарь для спортивных игр;

- *технические средства обучения*:

компьютер с лицензионным программным обеспечением;  
многофункциональный принтер;

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

##### 3.2.1. Основные печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева. - [7-е изд., стер.] - Москва: Издательский дом Академия, 2020. -320с. -ISBN 978-5-4468-9406-2 -Текст: непосредственный

##### 3.2.2. Электронные издания

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

2. Конеева, Е. В. 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>

##### 3.2.3. Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>

2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва:

Издательство Юрайт, 2024. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544814>

3. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542058>

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

| <i>Результаты обучения</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <i>Критерии оценки</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <i>Методы оценки</i>                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                    |
| <u>Знать:</u><br>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>основы здорового образа жизни;<br>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;<br>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности | понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>ведёт здоровый образ жизни;<br>понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии;<br>проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности     | Устный опрос.<br>Тестирование.<br>Результаты выполнения контрольных нормативов<br>Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта |
| Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                    |
| <u>Уметь:</u><br>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.                   | использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br>пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности. | Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.                                                                                    |

