

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Академия управления городской средой, градостроительства и печати»**

ПРИНЯТО

На заседании Педагогического совета
От 17.04.2026 г.
Протокол №3

УТВЕРЖДАЮ

Директор СПб ГБПОУ «АУГСГиП»
Кривоносов А.М.
17.04.2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для специальности

08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений.

Форма обучения – очно-заочное

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта по специальностям среднего профессионального образования 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 442 от 25.06.2024г., зарегистрировано Министерством юстиции (рег. № 78925 от 25.07.2024г.)

СОГЛАСОВАНО

На заседании

Методического совета

Протокол №5 от 16.04.2026 г.

Разработчик: Е.Е..Арискин - преподаватель СПб ГБПОУ АУГСГиП

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 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина «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 8.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

формируемые ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08 ЛР7, ЛР9	-организовывать работу коллектива и команды, взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; -использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; - основы проектной деятельности; - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

ОК 4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов/зач.ед.</i>
Объем образовательной программы	199/5.52
в том числе:	
Учебные занятия	4
из них:	
практические занятия	-
Промежуточная аттестация:	
Дифференцированный зачёт (к концу обучения)	
Самостоятельная работа по подготовке к учебным занятиям	195

Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов ¹ , формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Введение	Содержание 1. Место физической культуры в жизни и деятельности студента, будущего специалиста. Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры.	2	ОК 03, ОК 08
Раздел 1. Лёгкая атлетика			
Тема 1.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции	Содержание	20	ОК 03, ОК 08
	В том числе самостоятельная работа	20	
	1. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Техника беговых упражнений.	2	
	2. Совершенствование техники низкого старта, стартового разбега, финиширования. Бег 100м.	2	
	3. Совершенствование техники низкого старта, стартового разбега, финиширования. Бег 100м.	2	
	4. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	4	
	5. Совершенствование техники финиширования. Бег 100 м. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м. Контрольный тест 100м.	2	
	6. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Контрольный тест.	4	
	7. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000м.	2	
Раздел 2. Волейбол			
	Содержание	20	ОК 03, ОК 08
	В том числе самостоятельная работа	20	
	1. Спортивные игры (волейбол). Совершенствование техники перемещений, стойки и прыжков.	2	

¹ В соответствии с Приложением 3 ПООП.

Тематический план и содержание учебной дисциплины физической культуры во 2 семестре

	Содержание			
Раздел 4. Баскетбол				
	В том числе самостоятельная работа	20	OK 03, OK 08	
	1. Совершенствование техники перемещений и стоек, прием и передача мяча после перемещений в стойке.	2		
Тема 2.1. Правила игры. Ведение, прием и передача мяча.	2. Правила игры. Учебная игра	2		
	3. Правила игры. Учебная игра	2		
	4. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	4		
Раздел 5. Настольный теннис				
	1. Правила игры. Совершенствование техники перемещений и стоек.	2		
Тема 2.3. Индивидуальная и командная тактика игры.	2. Правила игры. Учебная игра.	2		
	3. Правила игры. Учебная игра.	2		
Раздел 6. Атлетическая гимнастика				
	1. Совершенствование техники упражнений с собственным весом на турнике, брусьях, гиперэкстензия, приседания, поднятия на носки, отжимания, упражнения на пресс	2		
	2. Совершенствование техники упражнений с собственным весом на турнике, брусьях, гиперэкстензия, приседания, поднятия на носки, отжимания, упражнения на пресс	2		
	3. Совершенствование техники упражнений с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками	2		

Тематический план и содержание учебной дисциплины физической культуры в 3 семестре

Раздел 1 Лёгкая Атлетика			
	Введение Место физической культуры в жизни и деятельности студента, будущего специалиста. Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры.	2	
	Содержание	50	OK 03, OK 08
	В том числе самостоятельная работа	50	
	1. Разучивание комплексов специальных упражнений. Переменный бег 2000м. Техника бега по дистанции 3000м.	4	
	2. Совершенствование техники высокого старта, стартовый разбег. Переменный бег 3000м. Техника	6	

	бега на дистанции 3000 м, без учета времени.		
	Совершенствование техники финиширования. Равномерный бег 2000м.	6	
	Техника бега на дистанции 3000 м. Контрольный тест 3000м	4	
	Совершенствование техники низкого старта. Эстафетный бег 4x100м.	4	
Раздел 2. Волейбол			
Тема 2.1.Подачи мяча	1. Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.	4	
	2. Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча. Совершенствование техники видов нападающего удара.	4	
Тема 2.2 Нападающий удар. Блокирование	3. Совершенствование техники видов нападающего удара.	4	
	4. Совершенствование техники видов блокирования	4	
	5. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.	4	
			OK 03, OK 08

Тематический план и содержание учебной дисциплины физической культуры в 4 семестре

Раздел 3. Баскетбол			
	Содержание	30	OK 03, OK 08
	В том числе самостоятельная работа	30	
	1. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	4	
	2. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении.	4	
	3. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении.	2	
	4. Контрольные тесты. (Штрафной бросок, атака кольца на два шага).	4	
	5. Контрольные тесты. (Штрафной бросок, атака кольца на два шага).	2	
	6. Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	2	
Раздел 4. Футбол.			
	1. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	2	
	2. Совершенствование ударов по мячу с места и в движении.	2	
	3. Совершенствование ударов по мячу с места и в движении.	2	
Раздел 5. Атлетическая гимнастика.			
	1. Совершенствование техники упражнений с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками	2	

	2. Совершенствование техники упражнений с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками	2	
	3. Совершенствование техники упражнений на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп.	2	

Тематический план и содержание учебной дисциплины физической культуры в 5 семестре

Раздел 1. Лёгкая атлетика.			
	Содержание	30	OK 03, OK 08
	В том числе самостоятельная работа	30	
	1. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x400м.	4	
	2. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Техника бега на дистанции 400м.	4	
	3. Совершенствование техники высокого старта. Равномерный бег 800м.	4	
	4. Совершенствование техники стартового разбега. Переменный бег 400м.	4	
Раздел 2. Волейбол			
	1. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите	4	
	2. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите	4	
	3. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите	6	

Тематический план и содержание учебной дисциплины физической культуры в 6 семестре

Раздел 3. Баскетбол.			
	Содержание	45	OK 03, OK 08
	В том числе самостоятельная работа	45	
	1. Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	15	
	2. Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	15	
	3. Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	15	
Раздел 4. Атлетическая гимнастика.			
	Содержание	2	
	В том числе самостоятельная работа	2	
	1. Совершенствование техники упражнений для развития гибкости	2	
Промежуточная аттестация			

Всего:	195	
--------	-----	--

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал, оснащенный:

- *оборудованными раздевалками;*

- *спортивным оборудованием:*

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брус, бревно.); маты гимнастические; канат для перетягивания; беговая дорожка;

скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные); гири 16, 24, 32 кг; секундомеры;

весы напольные, ростометр, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, мячи волейбольные;

оборудование и инвентарь открытого стадиона широкого профиля: ракетки для бадминтона, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, тумбы «Старт–Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры;

- *техническими средствами обучения:*

компьютер с лицензионным программным обеспечением;

многофункциональный принтер;

музыкальный центр.

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.

Основная литература

Бишаева А.А. Физическая культура : учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва : КноРус, 2022. — 379 с. — (Среднее профессиональное образование). — URL: <https://www.book.ru>. — Режим доступа: по подписке.

Муллер А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

Физическая культура : учебное пособие для СПО / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для СПО / Т. П. Бегидова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 181 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

Дополнительная литература

Аллянов Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

Ягодин В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для СПО / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 113 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

Адаптивная физическая культура : учебное пособие / коллектив авторов; ред. Р.И. Айзман, Ю.С. Филиппова. — Москва : Кнорус, 2022. — 322 с. — URL: <https://www.book.ru>. — Режим доступа: по подписке.

Манжелей И. В. Теоретические и прикладные аспекты методической работы учителя физической культуры : учебное пособие для СПО / И. В. Манжелей. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 182 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для СПО / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 322 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

Туревский И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для СПО / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 148 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад : учебное пособие для СПО / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 793 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры : учебное пособие для СПО / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры : учебное пособие для СПО / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова ; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 531 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

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> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	При текущем контроле успеваемости: Оценка результатов устного опроса Оценка результатов письменного опроса или заданий в тестовой форме Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов выполнения работ (заданий) при проведении практических занятий и др. При промежуточной аттестации: Дифференцированный зачет в виде выполнения контрольных нормативов
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<u>Уметь:</u> 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 профессии; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего	При текущем контроле успеваемости: Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий. Определение эффективности занятий При промежуточной аттестации: Дифференцированный зачет в виде выполнения контрольных нормативов

	организм	
--	----------	--

Планируемые личностные результаты в ходе реализации программы дисциплины СГ.04
Физическая культура

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения. Проявляющий бережливое и чуткое отношение к религиозной принадлежности каждого человека, предупредительный в отношении выражения прав и законных интересов других людей	ЛР 7
Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде	ЛР 9