

к ООП по специальности  
07.02.01 Архитектура

**Министерство образования Московской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Московской области «Электростальский колледж»**

Утверждена приказом руководителя  
образовательной организации  
№ 250-од от 16 июня 2022 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.04 Физическая культура**

г.о. Электросталь, 2022 г.

РАССМОТРЕНО

ПЦК

общеобразовательного,  
общего гуманитарного и  
социально –  
экономического,  
математического и общего  
естественнонаучного цикла

Протокол № 11

« 10 » июня 2022 г.

\_\_\_\_\_/Тихонова Е. В. /

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана в соответствии с требованиями:

1.Примерной основной образовательной программой по специальности 07.02.01 Архитектура, разработанной Федеральным учебно-методическим объединением в системе СПО, зарегистрированной в государственном реестре примерных основных образовательных программ от 02.02.22 г. приказ ФГБОУ ДПО ИРПО № П-24.

2.Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 07.02.01 Архитектура, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 692 от 04.10.2021 г., зарегистрированного от 12.11.2021 № 65795.

3.Федерального закона «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» от 31.07.20 г. №304-ФЗ.

4. Учебного плана по специальности 07.02.01 Архитектура, утвержденного от 16.06.2022 г. приказ № 250-од.

Организация-разработчик: ГБПОУ МО «Электростальский колледж»

Разработчик: методист

## ***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 ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью Общего гуманитарного и социально-экономического цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 07.02.01 Архитектура. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| Код ОК | Умения   | Знания  |
|--------|--|---|
| ОК. 08 | <ul style="list-style-type: none"><li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</li><li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</li><li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</li><li>- основы здорового образа жизни</li><li>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья архитекторов</li><li>- средства профилактики перенапряжения</li><li>- способы реализации собственного физического развития</li></ul> |

# 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы  | Объем в часах |
|---|---------------|
| <b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b> | 178           |
| <b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>             | 176           |
| в т. ч.:  |               |
| теоретическое обучение                                    | 2             |
| практические занятия                                      | 176           |
| <i>Самостоятельная работа</i>                             | -             |
| <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 в часах | Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы |
|---|--|---------------|--|
| <b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>                                  |  | <b>36</b>     |  |
| <b>Тема 1.1 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>10</b>     | <b>ОК.08</b>   |
|   | Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Техника беговых упражнений. Техника бега на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места.       | 2             |  |
|   | <b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>   |               |  |
|   | <i>Практическое занятие:</i> Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Повторный бег 200м.                             | 2             |  |
|   | <i>Практическое занятие:</i> Совершенствование стартового разбега. Переменный бег 200м. Совершенствование техники низкого старта. Бег 100 м                | 2             |  |
|   | <i>Практическое занятие:</i> Совершенствование техники финиширования. Бег 100 м. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м. Контрольный тест 100м. | 2             |  |
|   | <i>Практическое занятие:</i> Совершенствование техники прыжка в длину с места. Контрольный тест.   | 2             |  |
| <b>Тема 1.2. Бег на длинные дистанции</b>                         | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>10</b>     | <b>ОК.08</b>   |
|   | Техника бега на длинные дистанции.   | 1             |  |
|   | <b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>   |               |  |
|   | <i>Практическое занятие:</i> Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000м.                          | 1             |  |
|   | <i>Практическое занятие:</i> Разучивание комплексов специальных упражнений. Переменный бег 2000м. Техника бега по дистанции 3000м.                         | 2             |  |
|   | <i>Практическое занятие:</i> Совершенствование техники высокого старта, стартовый разбег. Переменный бег 3000м.  | 2             |  |
|   | <i>Практическое занятие:</i> Совершенствование техники финиширования. Равномерный бег 2000м.   | 2             |  |

|  |   |           |              |
|--|---|-----------|--------------|
|  | <i>Практическое занятие:</i> Техника бега на дистанции 3000 м. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени. Контрольный тест 3000м.                       | 2         |              |
| <b>Тема 1.3</b><br>Эстафетный бег  | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>6</b>  | <b>OK.08</b> |
|  | Техника эстафетного бега: старт, стартовый разбега, финиширование, передача эстафетной палочки.   | 1         |              |
|  | <b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>  |           |              |
|  | <i>Практическое занятие:</i> Совершенствование техники низкого старта. Эстафетный бег 4x100м.   | 1         |              |
|  | <i>Практическое занятие:</i> Совершенствование техники стартового разбега. Эстафетный бег 4x100м. Совершенствование техники финиширования. Эстафетный бег 4x400м. | 2         |              |
|  | <i>Практическое занятие:</i> Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x400м.  | 2         |              |
| <b>Тема 1.4. Бег на средние дистанции</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>10</b> | <b>OK.08</b> |
|  | Техника бега на средние дистанции.  | 1         |              |
|  | <b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>  |           |              |
|  | <i>Практическое занятие:</i> Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Техника бега на дистанции 400м.                        | 1         |              |
|  | <i>Практическое занятие:</i> Совершенствование техники высокого старта. Равномерный бег 800м.   | 2         |              |
|  | <i>Практическое занятие:</i> Совершенствование техники стартового разбега. Переменный бег 400м.   | 2         |              |
|  | <i>Практическое занятие:</i> Совершенствование техники финиширования. Повторный бег 800м.   | 2         |              |
| <i>Практическое занятие:</i> Техника бега на дистанции 400 м. Контрольный тест 800м. | 2   |           |              |
| <b>Раздел 2. Баскетбол</b>   |   | <b>26</b> |              |
| <b>Тема 2.1 Техника перемещений, стоек. Правила игры.</b>                            | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>6</b>  | <b>OK.08</b> |
|  | Техника перемещений, стоек баскетболиста. Эффективное применение правил игры.   | 1         |              |
|  | <b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>  |           |              |
|  | <i>Практическое занятие:</i> Совершенствование техники перемещений и стоек, прием и передача мяча после перемещений в стойке.                                     | 1         |              |
|  | <i>Практическое занятие:</i> Правила игры. Учебная игра.  | 4         |              |
|  | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>8</b>  | <b>OK.08</b> |
|  | Техника ведения, приемов и передач мяча.  | 1         |              |

|   |   |  |           |              |
|---|---|--|-----------|--------------|
| Тема 2.2 Ведение, прием и передача мяча.            | <b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>  |  | 7         |              |
|   | <i>Практическое занятие:</i> Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках. |  |           |              |
| Тема 2.3 Броски мяча.                               | <b>Содержание учебного материала</b>  |  | 6         | <i>OK.08</i> |
|   | Техника бросков по кольцу.  |  | 1         |              |
|   | <b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>  |  |           |              |
|   | <i>Практическое занятие:</i> Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении.  |  | 1         |              |
|   | <i>Практическое занятие:</i> Контрольные тесты. (Штрафной бросок, атака кольца на два шага).                                  |  | 4         |              |
| Тема 2.4 Простые тактические комбинации.            | <b>Содержание учебного материала</b>  |  | 6         | <i>OK.08</i> |
|   | Тактика и техника простых тактических комбинаций.   |  | 1         |              |
|   | <b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>  |  |           |              |
|   | <i>Практическое занятие:</i> Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.                               |  | 5         |              |
| <b>Раздел 3. Волейбол</b>                           |   |  | <b>36</b> |              |
| Тема 3.1 Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры. | <b>Содержание учебного материала</b>  |  | 8         | <i>OK.08</i> |
|   | Техника стоек, перемещений и прыжков волейболиста. Эффективное применение правил игры.  |  | 1         |              |
|   | <b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>  |  |           |              |
|   | <i>Практическое занятие:</i> Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков.  |  | 3         |              |
|   | <i>Практическое занятие:</i> Правила игры. Учебная игра.  |  | 4         |              |
| Тема 3.2 Прием и передачи мяча.                     | <b>Содержание учебного материала</b>  |  | 8         | <i>OK.08</i> |
|   | Техника приема и передачи мяча.   |  | 1         |              |
|   | <b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>  |  |           |              |
|   | <i>Практическое занятие:</i> Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху.                            |  | 3         |              |
|   | <i>Практическое занятие:</i> Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу.                             |  | 4         |              |
| Тема 3.3 Подачи мяча.                               | <b>Содержание учебного материала</b>  |  | 6         | <i>OK.08</i> |
|   | Техника подач мяча.   |  | 1         |              |
|   | <b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>  |  |           |              |
|   | <i>Практическое занятие:</i> Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.                                 |  | 5         |              |

|  |   |           |              |
|--|---|-----------|--------------|
| Тема 3.4<br>Нападающий удар.<br>Блокирование.  | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>6</b>  | <b>OK.08</b> |
|  | Техника нападающего удара. Техника блокирования.  | 1         |              |
|  | <b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>  |           |              |
|  | <i>Практическое занятие:</i> Совершенствование техники видов нападающего удара.   | 1         |              |
|  | <i>Практическое занятие:</i> Совершенствование техники видов блокирования   | 4         |              |
| Тема 3.5 Тактика нападения.                    | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>4</b>  | <b>OK.08</b> |
|  | Тактические действия в нападении.   | 1         |              |
|  | <b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>  |           |              |
|  | <i>Практическое занятие:</i> Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.                   | 3         |              |
|  |   |           |              |
| Тема 3.6 Тактика защиты.                       | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>4</b>  | <b>OK.08</b> |
|  | Тактические действия в защите.  | 1         |              |
|  | <b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>  |           |              |
|  | <i>Практическое занятие:</i> Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите.                      | 3         |              |
|  |   |           |              |
| <b>Раздел 4. Футбол</b>                        |   | <b>36</b> |              |
| Тема 4.1 Техника перемещений.<br>Правила игры. | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>8</b>  | <b>OK.08</b> |
|  | Техника перемещений футболиста. Эффективное применение правил игры.   | 1         |              |
|  | <b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>  |           |              |
|  | <i>Практическое занятие:</i> Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом.  | 3         |              |
|  | <i>Практическое занятие:</i> Отработка правил в футбол. Учебная игра.   | 4         |              |
| Тема 4.2 Ведение, прием и передача мяча.       | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>8</b>  | <b>OK.08</b> |
|  | Техника ведения, приемов и передач мяча.  | 1         |              |
|  | <b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>  |           |              |
|  | <i>Практическое занятие:</i> Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках. | 7         |              |
|  |   |           |              |
| Тема 4.3 Удары по мячу.                        | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>8</b>  | <b>OK.08</b> |
|  | Техника ударов по мячу.   | 1         |              |
|  | <b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>  |           |              |
|  | <i>Практическое занятие:</i> Совершенствование ударов по мячу с места и в движении.   | 3         |              |
|  | <i>Практическое занятие:</i> Контрольные тесты. (Штрафной удар).  | 4         |              |
|  | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>8</b>  | <b>OK.08</b> |
|  | Тактика и техника простых тактических комбинаций.   | 1         |              |



|   |  |            |              |
|---|--|------------|--------------|
| Тема 4.4 Простые тактические комбинации.                                  | <b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>   |            |              |
|   | <i>Практическое занятие:</i> Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.  | 7          |              |
| <b>Раздел 5. Атлетическая гимнастика</b>                                  |  | <b>32</b>  |              |
| Тема 5.1. Комплексы вольных общеразвивающих упражнений                    | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>28</b>  | <b>OK.08</b> |
|   | Техника двигательных действий с собственным весом и предметами   | 1          |              |
|   | <b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>   |            |              |
|   | <i>Практическое занятие:</i> Совершенствование техники упражнений с собственным весом на турнике, брусьях, гиперэкстензия, приседания, поднятия на носки, отжимания, упражнения на пресс | 5          |              |
|   | <i>Практическое занятие:</i> Совершенствование техники упражнений с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками  | 8          |              |
|   | <i>Практическое занятие:</i> Совершенствование техники упражнений на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп.  | 6          |              |
|   | <i>Практическое занятие:</i> Совершенствование техники упражнений со свободными весами: гирями, гантелями, штангами.   | 8          |              |
| Тема 5.2. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений. | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>4</b>   | <b>OK.08</b> |
|   | Техника двигательных действий на развитие гибкости   | 1          |              |
|   | <b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>   |            |              |
|   | <i>Практическое занятие:</i> Совершенствование техники упражнений для развития гибкости  | 3          |              |
| <b>Промежуточная аттестация</b>   |  | <b>2</b>   |              |
| <b>Всего</b>  |  | <b>178</b> |              |

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал, оснащенный оборудованием:

- спортивный инвентарь по игровым видам;
- гимнастическое оборудование (перекладина, брусья параллельные (разновысокие), канат подвесной, стеллажи гимнастические, конь гимнастический, козел гимнастический, мостик деревянный, маты гимнастические, мяч набивной, скамейка гимнастическая, канат для перетягивания, скакалки, обручи);

- легкоатлетический инвентарь (флажки судейские, гранаты учебные 500 гр. гранаты учебные 700 гр., эстафетные палочки, секундомер);

- оборудование и инвентарь для спортивных игр (форма футбольная, насос механический, футболки с номерами, шашки, щиты баскетбольные, стойки баскетбольные, сетки волейбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, ракетки для бадминтона, воланы для бадминтона, мячи футбольные, иглы для мячей, столы для настольного тенниса, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса).

техническими средствами: электронное табло; ручное табло; видеоаппаратура; аудиоаппаратура.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, 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 и электронные издания**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования/ А.А. Бишаева. — 6-е изд., М. : Издательский центр «Академия», 2017. — 304 с.

2. Аллянов Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>

3. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

##### **3.2.2. Дополнительные источники**

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] Режим доступа : <https://minsport.gov.ru/>

2. Федеральный портал «Российское образование»). [Электронный ресурс] Режим доступа : [www.edu.ru](http://www.edu.ru)

3. [www.fizkult-ura.ru](http://www.fizkult-ura.ru) (Спортивный справочник)

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

| Результаты обучения   | Критерии оценки  | Методы оценки  |
|---|--|--|
| <b>Знания:</b>  |  |  |
| роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека<br>основы здорового образа жизни<br>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья архитекторов<br>средства профилактики перенапряжения<br>способы реализации собственного физического развития | демонстрирует системные знания в области основ здорового образа жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии личности человека<br>владеет информацией о регулярных физических нагрузках в выбранной специальности и способах профилактики профзаболеваний   | экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины |
| <b>Умения:</b>  |  |  |
| 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 специальности    | демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх<br>владеет техниками выполнения двигательных действий<br>выполняет тактико-технические действия в игре<br>выполняет требуемые элементы<br>применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности<br>использует средства профилактики перенапряжения характерными для данной специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов | экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины |