

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ГЕОСИСТЕМ И ТЕХНОЛОГИЙ»  
НОВОСИБИРСКИЙ ТЕХНИКУМ ГЕОДЕЗИИ И КАРТОГРАФИИ  
(НТГиК СГУГиТ)

Утверждаю  
Проректор по СПО –  
директор техникума  
В. И. Обищенко  
«31» августа 2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

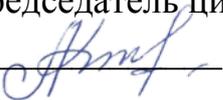
образовательной программы среднего профессионального образования  
– программы подготовки специалистов среднего звена

по специальности **07.02.01 Архитектура**

Квалификация выпускника: **Архитектор**

Форма обучения: **Очная**

Новосибирск 2022

Одобрена  
цикловой комиссией  
«Математические и общие  
естественнонаучные дисциплины»  
Новосибирского техникума  
геодезии и картографии СГУГиТ  
Протокол № 1 от 26.08.2022  
Председатель цикловой комиссии  
 Калашникова Л.А.

Согласована  
цикловой комиссией  
«Прикладная геодезия»  
Новосибирского техникума  
геодезии и картографии СГУГиТ  
Протокол № 1 от 26.08. 2022  
Председатель цикловой комиссии  
 Минаева М.А..

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе  
Федерального государственного образовательного стандарта среднего  
профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности  
07.02.01 Архитектура укрупнённой группы специальностей 07.00.00  
Архитектура

Организация-разработчик: Новосибирский техникум геодезии и картографии  
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования «Сибирский государственный университет геосистем и  
технологий» (НТГиК СГУГиТ).

Разработчики:

- Волохин А. А., преподаватель общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин, НТГиК СГУГиТ.
- Соболева Т.Е., преподаватель общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин, НТГиК СГУГиТ.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>9</b>
<b>4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>11</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04.ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

Учебная дисциплина «ОГСЭ.04.Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла 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. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 08, ЛР 9	<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 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 для профессии (специальности);</li><li>- средства профилактики перенапряжения и утомляемости.</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>	<b>168</b>
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	<b>-</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	10
практические занятия	156
<i>Самостоятельная работа</i>	-
Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет	2

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Предмет физическая культура</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни.</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала.</p> <p>2. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Соблюдение правил ТБ на занятиях по физической культуре.</p> <p>3. Роль физической культуры в сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.</p>	6	<b>ОК 08</b>
<b>Тема 1.2. Физические способности человека и их развитие. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физ. культурой и спортом.</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Понятие о силе и силовых качествах, методы поддержания и развития тонуса мышц. Пути развития гибкости и выносливости.</p> <p>2. Скоростно-силовые способности и ловкость, методы и подходы к их воспитанию. Способы совершенствования функций вестибулярного аппарата.</p> <p>3. Понятие физической нагрузки. Эффективность физической нагрузки. Выбор оптимальных нагрузок, их виды.</p>	4	<b>ОК 08</b>

<b>Раздел 2. Лёгкая атлетика</b>		<b>44</b>	
<b>Тема 2.1. Обучение технике бега на короткие и средние дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	24	<b>OK 08</b>
	1. Обучение технике старта (низкого, среднего) 2. Обучение технике бега дистанции (старт, разгон, бег по дистанции, финиш) 3. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции 4. Контрольные испытания в беге на короткие дистанции 60 м., 100 м 5. Обучение технике бега на средние дистанции (старт, бег по дистанции, финиш) 6. Контрольные испытания в беге на средние дистанции 500м., 1000м		
<b>Тема 2.2. Обучение технике прыжка в длину с места и с разбега.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	20	<b>OK 08</b>
	1. Обучение технике разбега, прыжка и выхода из ямы. 2. Обучение технике приземления и выхода из ямы. 3. Совершенствование техники прыжка в длину 4. Обучение технике прыжка в длину с места 5. Контрольные испытания		
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>		<b>40</b>	
<b>Тема 3.1. Обучение технике и тактике игры в волейбол, судейства.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	24	<b>OK 08</b>
	1. Правила игры. Обучение технике подачи, приёма мяча. 2. Обучение технике игры 3. Игры внутри группы.		
<b>Тема 3.2. Обучение технике и тактике игры в футбол, судейства.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	16	<b>OK 08</b>
	1. Обучение технике игры в футбол (передача мяча, удары по мячу, приём мяча) 2. Совершенствование техники игры в футбол 3. Соревнования в группах. Сборные команды групп. Игра на первенство техникума.		
<b>Раздел 4. Лыжные гонки</b>		<b>30</b>	
<b>Тема 4.1. Обучение и совершенствование техники лыжных ходов.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	30	<b>OK 08</b>
	1. Лыжная подготовка: требования, цели, гигиена. 2. Обучение технике лыжных ходов (двухшажный попеременный ход, одновременный бесшажный ход) 3. Обучение технике подъёма в гору различными передвижениями и спуска с горы в различной стойке 4. Совершенствование техники лыжных ходов, подъёмов и спусков 5. Совершенствование техники лыжных ходов (юноши – 5 км, девушки – 3 км) 6. Контрольные испытания в лыжных гонках		
<b>Раздел 5. Общефизическая подготовка</b>		<b>42</b>	
<b>Тема 5.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>OK 08</b>

<b>Совершенствование физических качеств: сила, выносливость, меткость. Скорость.</b>	1. Кросс ОРУ (общеразвивающие упражнения) 2. Кросс. Упражнения на развитие физического качества – сила. 3. Общеразвивающие упражнения на развитие физического качества – сила. 4. Кросс 3 км. Упражнения на развитие физического качества – выносливость. 5. Контрольные испытания на выносливость (юноши – 3 км, девушки – 2 км) 6. Упражнения на развитие гибкости 7. Упражнения на развитие меткости	42	
Промежуточная аттестация		2	
<b>Всего:</b>		<b>168</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Реализация учебной дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

Баскетбольная площадка, волейбольная площадка, поле для мини-футбола, сектор для прыжков в длину, спаренная беговая дорожка 60 м, турники, рукоход, лабиринт, шведская стенка, брусья, легкоатлетические дорожка

#### 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 издания

1. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. - 256 с.
2. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. М.: Юрайт, 2019. - 794 с.

##### 3.2.2. Основные электронные издания

1. Основы физической культуры студента : метод. пособие для самостоят. работы студентов / А.Л. Димова .- Москва : Советский спорт, 2022 .- 217 с. - (Учебники и учебные пособия). - ISBN 978-5-00129-206-7 .- URL: <https://rucont.ru/efd/787952> - Загл. с экрана.
2. Столяров, В.И. Идеология и технология массовой физкультурно-спортивной работы в новой стратегии развития физической культуры и спорта (авторская концепция) (для СПО) : монография / В.И. Столяров .— Москва : Советский спорт, 2022 .— 340 с. — Библиогр.: с. 291-332 .— ISBN 978-5-00129-224-1 .— URL: <https://rucont.ru/efd/783423> - Загл. с экрана.
3. Алексеев С.В Спортивный менеджмент. Регулирование организации и проведения физкультурных и спортивных мероприятий [Электронный ресурс]: Учебник для студентов вузов / Алексеев С.В.; Под ред. Крашенинников П.В. - М.:ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право, 2019. - 687 с.: 60x90 1/16 ISBN 978-5-238-02540-7 -Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/891206>— Загл. с экрана.

##### 3.2.3.Дополнительные источники:

1. Сетевые локальные ресурсы (авторизованный доступ для работы с полнотекстовыми документами, свободный доступ в остальных случаях). – Режим доступа: <http://lib.sgugit.ru>
2. Сетевые удалённые ресурсы:
  - Электронно-библиотечная система «Лань». (Режим доступа): URL: <http://e.lanbook.com>;

- Электронно-библиотечная система Znanium. (Режим доступа): URL: <http://znanium.com> ;
  - Электронная научная библиотека eLibrary. (Режим доступа): URL: <http://www.elibrary.ru>
  - Электронная информационно-образовательная среда НТТИК СГУГиТ.
3. Булгакова Н. Ж. Плавание [Электронный ресурс]: учебник / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов [и др.] ; под общ. ред. проф. Н.Ж. Булгаковой. — М. : ИНФРА-М, 2018. — 290 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/942805>— Загл. с экрана.
  4. Воробьев А.И. Анализ международного опыта развития футбола и его применение в России с учетом подготовки к чемпионату мира по футболу ФИФА — 2018 [Электронный ресурс]: монография / А.И. Воробьев, И.В. Солнцев, Н.А. Осокин. — М. : ИНФРА-М, 2017. — 140 с. — (Научная мысль). — Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/652322>— Загл. с экрана.
  5. Караулова Л.К. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности [Электронный ресурс] : учебник / Л.К. Караулова. — М. : ИНФРА-М, 2018. — 336 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). —Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/567347>— Загл. с экрана.
  6. Барчукова Г. В. Настольный теннис для всех и каждого (для СПО). [Электронный ресурс]: учебник / Г. В. Барчукова. - Москва : Советский спорт, 2021 .— 236 с. – Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/783241>- Загл с экрана.

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

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