

Тамбовское областное государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение «Строительный колледж»

**Рассмотрено и согласовано**  
на заседании МО  
протокол № 1 от «29» августа 2025 г  
Председатель:  
\_\_\_\_\_ Выгузова О.С.

**Утверждаю**  
Директор ТОГПОУ  
«Строительный колледж»  
\_\_\_\_\_ А.С. Зотов  
«29» августа 2025 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебной дисциплины  
**СГ.04 Физическая культура**  
по специальности  
07.02.01 «Архитектура»

Тамбов

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) по специальности 07.02.01 «Архитектура» Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2023 г. N 843

Организация-разработчик:

ТОГБПОУ «Строительный колледж».

Разработчики:

Гулякин С.А. - преподаватель ТОГБПОУ «Строительный колледж»

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины Физическая культура.....	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины .....	5
3. Условия реализации программы учебной дисциплины.....	11
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.....	13

## **1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины**

### **Физическая культура**

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

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 07.02.01 Архитектура.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 04; ОК 08, ПК 1.1, ПК 3.1.

#### **1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

<b>Код ОК, ПК</b>	<b>Умения</b>	<b>Знания</b>
ОК 01, ОК 04; ОК 08, ПК 1.1, ПК 3.1	<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**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины,</b>	<b>124</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	
практические занятия	122
<b>Промежуточная аттестация (Дифференцированный зачет)</b>	<b>2</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов	Формируемые компетенции
3 семестр				
Раздел 1. Легкая атлетика			34	
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала		10	ОК 01, ОК 04; ОК 08, ПК 1.1, ПК 3.1
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		10	
	1-2	Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Техника беговых упражнений. Техника бега на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места.	2	
	3-4	Практическое занятие № 1.: Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Повторный бег 200м.	2	
	5-6	Практическое занятие № 2.: Совершенствование стартового разбега. Переменный бег 200м. Совершенствование техники низкого старта. Бег100 м	2	
	7-8	Практическое занятие № 3.: Совершенствование техники финиширования. Бег 100 м. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м. Контрольный тест 100м.	2	
	9-10	Практическое занятие № 4.: Совершенствование техники прыжка в длину с места. Контрольный тест.	2	
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала		10	ОК 01, ОК 04; ОК 08, ПК 1.1, ПК 3.1
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		10	
	11-12	Практическое занятие № 5.: Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000м.	2	
	13-14	Практическое занятие № 6.: Разучивание комплексов специальных упражнений. Переменный бег 2000м. Техника бега по дистанции 3000м.	2	
	15-16	Практическое занятие № 7.: Совершенствование техники высокого старта, стартовый разбег. Переменный бег 3000м.	2	
	17-18	Практическое занятие № 8.: Совершенствование техники финиширования. Равномерный бег 2000м.	2	
	19-20	Практическое занятие № 9.: Техника бега на дистанции 3000 м. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени. Контрольный тест 3000м.	2	
Тема 1.3 Эстафетный бег	Содержание учебного материала		6	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		6	

	21-22	<b>Практическое занятие № 10.:</b> Совершенствование техники низкого старта. Эстафетный бег 4x100м.	2	ОК 01, ОК 04; ОК 08, ПК 1.1, ПК 3.1
	23-24	<b>Практическое занятие № 11.:</b> Совершенствование техники стартового разбега. Эстафетный бег 4x100м. Совершенствование техники финиширования. Эстафетный бег 4x400м.	2	
	25-26	<b>Практическое занятие № 12.:</b> Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x400м.	2	
Тема 1.4. Бег на средние дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>8</b>	ОК 01, ОК 04; ОК 08, ПК 1.1, ПК 3.1
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		<b>8</b>	
	27-28	<b>Практическое занятие № 13.:</b> Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Техника бега на дистанции 400м.	2	
	29-30	<b>Практическое занятие № 14.:</b> Совершенствование техники высокого старта. Равномерный бег 800м.	2	
	31-32	<b>Практическое занятие № 15.:</b> Совершенствование техники стартового разбега. Переменный бег 400м.	2	
	33	<b>Практическое занятие № 16.:</b> Совершенствование техники финиширования. Повторный бег 800м.	1	
	34	<b>Практическое занятие № 17.:</b> Техника бега на дистанции 400 м. Контрольный тест 800м.	1	
<b>4 семестр</b>				
<b>Раздел 2. Баскетбол</b>			<b>22</b>	
Тема 2.1 Техника перемещений, стоек. Правила игры.	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>8</b>	ОК 01, ОК 04; ОК 08, ПК 1.1, ПК 3.1
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		<b>8</b>	
	1-2	Техника перемещений, стоек баскетболиста. Эффективное применение правил игры.	2	
	3-4	<b>Практическое занятие № 18.:</b> Совершенствование техники перемещений и стоек, прием и передача мяча после перемещений в стойке.	2	
	5-8	<b>Практическое занятие № 19.:</b> Правила игры. Учебная игра.	4	
Тема 2.2 Ведение, прием и передача мяча.	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	ОК 01, ОК 04; ОК 08, ПК 1.1, ПК 3.1
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		<b>4</b>	
	9-10	<b>Практическое занятие № 20.:</b> Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	4	

<b>Тема 2.3 Броски мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6</b>	ОК 01, ОК 04; ОК 08, ПК 1.1, ПК 3.1
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		<b>6</b>	
	11-12	<b>Практическое занятие № 21.:</b> Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении.	2	
	13-16	<b>Практическое занятие № 22.:</b> Контрольные тесты. (Штрафной бросок, атака кольца на два шага).	4	
<b>Тема 2.4 Простые тактические комбинации.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	ОК 01, ОК 04; ОК 08, ПК 1.1, ПК 3.1
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		<b>4</b>	
	17-20	<b>Практическое занятие № 23.:</b> Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	4	
<b>Раздел 3. Волейбол</b>			<b>20</b>	
<b>Тема 3.1 Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6</b>	ОК 01, ОК 04; ОК 08, ПК 1.1, ПК 3.1
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		<b>6</b>	
	21-22	Техника стоек, перемещений и прыжков волейболиста. Эффективное применение правил игры.	2	
	23-24	<b>Практическое занятие № 24.:</b> Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков.	2	
	25-26	<b>Практическое занятие № 25.:</b> Правила игры. Учебная игра.	4	
<b>Тема 3.2 Прием и передачи мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	ОК 01, ОК 04; ОК 08, ПК 1.1, ПК 3.1
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		<b>4</b>	
	27-28	<b>Практическое занятие № 26.:</b> Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху.	2	
	29-30	<b>Практическое занятие № 27.:</b> Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу.	2	
<b>Тема 3.3 Подачи мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	ОК 01, ОК 04; ОК 08, ПК 1.1, ПК 3.1
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		<b>4</b>	
	31-34	<b>Практическое занятие № 28.:</b> Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.	4	
<b>Тема 3.4 Нападающий удар. Блокирование.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	ОК 01, ОК 04; ОК 08, ПК 1.1, ПК 3.1
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		<b>4</b>	
	35-36	<b>Практическое занятие № 29.:</b> Совершенствование техники видов нападающего удара.	2	
	37-38	<b>Практическое занятие № 30.:</b> Совершенствование техники видов блокирования	2	



Тема 3.5 Тактика нападения.	Содержание учебного материала		2	ОК 01, ОК 04; ОК 08, ПК 1.1, ПК 3.1
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		2	
	39-40	Практическое занятие № 31.: Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.	2	
Тема 3.6 Тактика защиты.	Содержание учебного материала		2	ОК 01, ОК 04; ОК 08, ПК 1.1, ПК 3.1
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		2	
	41-42	Практическое занятие № 32.: Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите.	2	
Раздел 4. Футбол			24	
Тема 4.1 Техника перемещений. Правила игры.	Содержание учебного материала		8	ОК 01, ОК 04; ОК 08, ПК 1.1, ПК 3.1
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		6	
	43-44	Техника перемещений футболиста. Эффективное применение правил игры.	2	
	45-46	Практическое занятие № 33.: Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом.	2	
	47-50	Практическое занятие № 34.: Отработка правил в футбол. Учебная игра.	4	
Тема 4.2 Ведение, прием и передача мяча.	Содержание учебного материала		4	ОК 01, ОК 04; ОК 08, ПК 1.1, ПК 3.1
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		4	
	51-54	Практическое занятие № 35.: Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	4	
5 семестр				
Тема 4.3 Удары по мячу.	Содержание учебного материала		6	ОК 01, ОК 04; ОК 08, ПК 1.1, ПК 3.1
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		6	
	1-2	Практическое занятие № 36.: Совершенствование ударов по мячу с места и в движении.	2	
	3-6	Практическое занятие № 37.: Контрольные тесты. (Штрафной удар).	4	
Тема 4.4 Простые тактические комбинации.	Содержание учебного материала		6	ОК 01, ОК 04; ОК 08, ПК 1.1, ПК 3.1
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		6	
	7-12	Практическое занятие № 38.: Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	6	
Раздел 5. Атлетическая гимнастика			23	
Тема 5.1.	Содержание учебного материала		19	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		19	

Комплексы вольных общеразвивающих упражнений	13-14	Техника двигательных действий с собственным весом и предметами	2	ОК 01, ОК 04; ОК 08, ПК 1.1, ПК 3.1
	15-17	Практическое занятие № 39.: Совершенствование техники упражнений с собственным весом на турнике, брусьях, приседания, поднятия на носки , отжимания, упражнения на пресс	3	
6 семестр				
Тема 5.2. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений.	1-4	Практическое занятие № 40.: Совершенствование техники упражнений с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками	4	ОК 01, ОК 04; ОК 08, ПК 1.1, ПК 3.1
	5-8	Практическое занятие № 41.: Совершенствование техники упражнений на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп.	4	
	9-12	Практическое занятие № 42.: Совершенствование техники упражнений со свободными весами: гириями, гантелями, штангами.	4	
	Содержание учебного материала		4	ОК 01, ОК 04; ОК 08, ПК 1.1, ПК 3.1
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		4	
	14-17	Практическое занятие № 43.: Совершенствование техники упражнений для развития гибкости	4	
	18-19	Дифференцированный зачет	2	
Всего			124	

### **3. Условия реализации программы учебной дисциплины**

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

Спортивный зал, оснащенный оборудованием:

- гимнастическое оборудование;
- легкоатлетический инвентарь;
- оборудование и инвентарь для спортивных игр;

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 издания:**

1. Зайцева, И. П. Физическая культура и спорт: учебник для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2023. — 427 с. — ISBN 978-5-4488-1631-4, 978-5-4497-2129-7. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/129198>

2. Яковлева, В. Н. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: подвижные и спортивные игры / В. Н. Яковлева. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 128 с. — ISBN 978-5-507-45259-0

3. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 68 с. — ISBN 978-5-507-45936-0

### **3.2.2. Основные электронные ресурсы:**

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)

### **3.2.3. Дополнительные источники:**

1. 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>
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/4711432>.  
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>

#### 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 основы здорового образа жизни условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья архитекторов средства профилактики перенапряжения способы реализации собственного физического развития	демонстрирует системные знания в области основ здорового образа жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии личности человека 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 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх владеет техниками выполнения двигательных действий выполняет тактико-технические действия в игре выполняет требуемые элементы применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности 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