

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Ухтинский государственный технический университет»
(УГТУ)

Индустриальный институт (СПО)

УТВЕРЖДАЮ

Директор ИИ (СПО)



Д. В. Полишвайко
(подпись)

Д. В. Полишвайко
(И. О. Фамилия)

«23» 05 2025 г.

(подпись)

(И. О. Фамилия)

«____» _____ 20__ г.

(подпись)

(И. О. Фамилия)

«____» _____ 20__ г.

(подпись)

(И. О. Фамилия)

«____» _____ 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина:	Физическая культура
Индекс дисциплины:	СГ.04
Профессия:	08.01.28 Мастер отделочных строительных и декоративных работ
Форма обучения:	очная
Курс(ы):	2
Семестр(ы):	3-4

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 08.01.28 Мастер отделочных строительных и декоративных работ, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 18.05.2022 № 340.

Разработчик: Ю. В. Федотова, преподаватель ИИ (СПО).

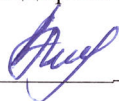
РАССМОТРЕНО

Предметно-цикловой комиссией
физической культуры и
безопасности
жизнедеятельности
«19» 05 2025 г.
Протокол № 06

РАССМОТРЕНО

На заседании
Методического совета
«22» 05 2025 г.
Протокол № 06

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УР
 А. Н. Рябева
(И. О. Фамилия)

Предметно-цикловой комиссией

«____» _____ 20____ г.
Протокол № _____

На заседании
Методического совета
«____» _____ 20____ г.
Протокол № _____

(И. О. Фамилия)

Предметно-цикловой комиссией

«____» _____ 20____ г.
Протокол № _____

На заседании
Методического совета
«____» _____ 20____ г.
Протокол № _____

(И. О. Фамилия)

Предметно-цикловой комиссией

«____» _____ 20____ г.
Протокол № _____

На заседании
Методического совета
«____» _____ 20____ г.
Протокол № _____

(И. О. Фамилия)

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа является частью основной профессиональной образовательной программы СПО по профессии 08.01.28 Мастер отделочных строительных и декоративных работ.

Рабочая программа разработана на основе требований ФГОС СПО, с учётом получаемой профессии и примерной образовательной программы.

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура» относится к социально-гуманитарному циклу профессиональной подготовки.

1.3. Планируемые результаты освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни;

условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;

средства профилактики перенапряжения.

Уметь:

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 профессии.

Результатом освоения дисциплины должны быть сформированы компетенции:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

для очной формы обучения

Вид учебной работы	Объем часов
Учебная деятельность (всего)	54
Учебные занятия обучающегося (всего)	54
в том числе:	
лекции	-
лабораторные занятия	-
практические занятия	54
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
Промежуточная аттестация в форме зачета	

2.2 Тематический план и содержание дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для очной формы обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов
	3 семестр		
	Практическая часть		
Раздел 1	Легкая атлетика		12
Тема 1.1 ОФП. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала		
	1	Построения, перестроения, беговые, прыжковые упражнения	2
	2	Беговая подготовка. Развитие выносливости	2
	3	Сдача контрольного норматива	2
	3	Бег на короткие дистанции	2
	4	Техника прыжка в длину с места	2
	5	Сдача контрольного норматива	2
Раздел 2	Атлетическая гимнастика		8
Тема 2.1 Комплексы общеразвивающих упражнений	Содержание учебного материала		
	1	Общеразвивающие упражнения. Комплекс силовой гимнастики	2
	2	Сдача контрольного норматива	2
Тема 2.2 Комплекс профессионально-прикладных гимнастических упражнений	Содержание учебного материала		
	1	Техника двигательных действий на развитие гибкости. Силовые упражнения с отягощением. Силовые упражнения в парах	2
	2	Сдача контрольного норматива	2
Раздел 3	Спортивные игры. Волейбол		20
Тема 2.1 Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры	Содержание учебного материала		
	1	Техника стоек, перемещений и прыжков волейболиста. Эффективное применение правил игры	2
	2	Сдача зачетного норматива	2
Тема 2.2	Содержание учебного материала		

Прием и передачи мяча	1	Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху	2
	2	Сдача зачётного норматива	2
	3	Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу	2
	4	Сдача зачетного норматива	2
Тема 2.3 Подачи мяча	Содержание учебного материала		
	1	Техника подач мяча. Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.	2
	2	Сдача зачетного норматива	2
Тема 2.4 Игра	Содержание учебного материала		
	1	Совершенствование пройденного материала в учебной игре	2
	2	Учебно-тренировочная игра. Зачет.	2
4 семестр			
	Практическая часть		
Раздел 1	Лыжная подготовка		12
Тема 1.1 переменный двухшажный ход; одновременные хода	Содержание учебного материала		
	1	Техника переменного двухшажного хода; одновременных ходов	2
	2	Сдача зачетных нормативов	2
	3	Прохождение дистанции 3 км.	2
Тема 1.2 Техника спусков и подъемов	Содержание учебного материала		
	1	Совершенствование техники спусков. Совершенствование техники подъемов	2
	2	Сдача зачетных нормативов	2
	3	Горнолыжная подготовка	2
Промежуточная аттестация в форме зачёта			2
Всего:			54

Освоение дисциплины может быть реализовано с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в соответствии с локальными нормативными актами Университета.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Требования к реализации дисциплины:

– Спортивный зал.

Оснащенность (оборудование): Спортивное оборудование: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, сетка волейбольная, гимнастические маты, скакалки, гриф, сборная штанга, сборные гантели, мячи, ракетки для бадминтона, мячи для метания, набор для настольного тенниса, столы теннисные.

Наименование лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения (*при наличии*), в том числе отечественного производства:

– СПС КонсультантПлюс.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Для реализации программы библиотечный фонд Университета имеет печатные и/ или электронные образовательные и информационные ресурсы:

- Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. – Москва : ИНФРА-М, 2023. – 197 с. (Среднее профессиональное образование). – ISBN 978-5-16-015948-5. – Текст : электронный. – Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/product/1905554>

- Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. – Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. – 148 с. – ISBN 978-5-361-00782-0. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование : [сайт] – Режим доступа: <https://profspo.ru/books/106205>

- Физическая культура. Ускоренное передвижение и легкая атлетика : учебное пособие / Н. А. Шипов, А. В. Трофимов, С. Н. Авдеева, А. В. Буриков. – Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. – 105 с. – ISBN 978-5-4497-0065-0. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование : [сайт]. – Режим доступа: <https://profspo.ru/books/84086>

- Птушкин, А. С. Самостоятельная подготовка студентов к выполнению норм комплекса ГТО : учебно-методическое пособие / А. С. Птушкин, С. И. Григорович. – Новосибирск : Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2020. – 38 с. – Текст : электронный // ЭБС PROОбразование : [сайт]. – Режим доступа: <https://profspo.ru/books/117112>

• Чурилина, И. В. Самостоятельная работа обучающихся: методические указания / И. В. Чурилина. – Ухта : Изд-во УГТУ, 2024. – URL: <http://lib.ugtu.net/book/42397/>

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы (*при наличии в ФГОС СПО*):

- СПС КонсультантПлюс;
- ЭБС ZNANIUM.COM;
- Сетевая электронная библиотека «ЭБС «Лань»;
- ЭБС ЮРАЙТ;
- ЭР ЦОС «PROФобразование.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

4.1. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется в процессе проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Итоговой формой промежуточной аттестации является зачет.

Формы и виды текущего контроля успеваемости

Осуществляется преподавателем в процессе проведения текущего контроля успеваемости в форме оценивания практических работ, устных ответов, самостоятельных работ, тестирования.

Методы (формы) проведения промежуточной аттестации

Для получения допуска к промежуточной аттестации обязательно выполнение:

- посещение учебных занятий;
- работа студентов на занятиях, в т.ч. практических и теоретических;
- выполнение всех контрольных и практических упражнений;
- выполнения внеаудиторной самостоятельной работы.

Студент, пропустивший без уважительной причины занятия по физической культуре отрабатывает их на дополнительных занятиях средствами физического воспитания.

В случае пропуска занятий по уважительной причине освоение материала определяется по уровню овладения теоретическими и методическими знаниями, соответствующими практическими умениями и навыками. Критерием успешного освоения теоретического материала является экспертная оценка преподавателя результатов тестирования по теории и методике физического воспитания.

4.2. Результаты освоения дисциплины

Результаты (освоенные компетенции)	Знания, умения	Основные показатели оценки результата (критерии оценивания)	Формы и методы контроля и оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины			
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;</p> <p>ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;</p> <p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<p><u>Знания:</u></p> <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 для профессии;</p> <p>-средства профилактики перенапряжения.</p>	<p>- грамотность и правильность объяснения на конкретных примерах, какова роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>- осознанность ценности здоровья и обоснованность выбора ЗОЖ;</p> <p>-правильность объяснения на конкретных примерах условий профессиональной деятельности и основных зон риска физического здоровья для профессии;</p> <p>- правильность и уверенность в использовании средств профилактики перенапряжений.</p>	<p>- наблюдение;</p> <p>-практическое выполнение;</p> <p>-оценка результатов самостоятельной работы.</p> <p>-тестирование: в контрольных точках: на входе – начало учебного года, семестра; на выходе – в конце учебного года, семестра;</p> <p>-практическая проверка (использование ситуаций, в которых необходимо продемонстрировать свои знания в конкретной деятельности).</p> <p>зачет.</p>
	Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
	<p><u>Умения:</u></p> <p>-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для</p>	<p>- правильно использует физкультурно-оздоровительную деятельность для</p>	<p>- наблюдение;</p> <p>-практическое выполнение;</p>

	укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; -применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; -пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии.	укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - эффективно применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - использует средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии.	-оценка результатов самостоятельной работы. -тестирование: в контрольных точках: на входе – начало учебного года, семестра; на выходе – в конце учебного года, семестра, -практическая проверка (использование ситуаций, в которых необходимо продемонстрировать свои знания в конкретной деятельности). зачет.
--	--	---	--

4.3. Оценочные и методические материалы

Тестовые задания включают вопросы по следующим направлениям тематики:

- а. Легкая атлетика.
- б. Гимнастика.
- в. Баскетбол.
- г. Плавание
- д. Физическая культура
- е. Оказание первой медицинской помощи при травмах опорно-двигательного аппарата, при кровотечениях.
- ж. Лыжная подготовка
- и. Волейбол.
- к. ГТО

Легкая атлетика							
№ п/п	Контрольный норматив	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 100 м. (сек.) Бег 60 м. (сек.)	14.0 8.0	14.4 8.7	15.0 9.0	16.2 10.2	17.0 11.6	18.0 12.0

2.	Бег 1000 м.(юноши) в (мин.) 500 м.(девушки) в (мин.)	3.30	3.50	4.20	2.10	2.20	2.50
3.	6-минутный бег с переходом на шаг.(юноши, девушки) в метрах	1.100 м.	1000 м	900 м.	900м.	800м.	700м.
4	Метание гранаты юноши-700гр в (м.) девушки – 500 гр. в (м.)	34 м.	32 м.	30 м.	20 м.	18 м.	16 м.

Баскетбол							
№ п/п	Контрольный норматив	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Ведение мяча «челнок» 8х18 метров (не нарушая правил владения мяча)в (сек.)	36	38	40	40	42	44
2.	Передачи мяча на месте (3 м. расстояние) в паре способ: двумя руками от груди в течении 1 минуты (кол-во передач)	90-85	84-80	79 и меньше	80- 75	74-70	69 и меньше
3.	Штрафной бросок – 10 попаданий (количество бросков) без ограничения времени.	25	28	30	28	30	32
4.	Бросок в движении после ведения от средней линии (3 прохода- справа, с центра, слева,) без ограничения времени.	3-2	2-1	1	2	1	-

Волейбол							
№ п/п	Контрольный норматив	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Передачи мяча двумя руками над головой без ограничения времени; кол- во раз	30	25	20	25	20	15
1.	Передачи мяча двумя руками над головой без ограничения времени; кол- во раз	30	25	20	25	20	15
3.	Передачи мяча в парах любым способом, расстояние между игроками 3 м. кол-во раз	25	20	15	20	15	10
4.	Подача мяча: нижняя, верхняя, боковая - 6 подач на точность ; кол-во раз	5- 4	3	2	4	3	2

5	Метание набивного мяча (медицинбола вес-1 кг.) из положения стоя , 3 попытки; в метрах	10-9	7-8	6	7	6	5
6.	Перемещения «елочка» в сек.	18	19	20	20	21	22
Атлетическая гимнастика							
№ п/п	Контрольный норматив	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	12	9	7	18	13–15	6
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре; кол-во раз	40	35	30	14	12	9
3.	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа руки за головой; кол-во раз.	55	49	45	42	36	30
4.	Прыжки на скакалке на двух ногах в течении 1 мин ;кол-во раз	130	120	110	120	110	100
5	Прыжок в длину с места, в см.	220 см.	210 см	200 см.	170см.	160 см.	155 см.
6	Наклон вперед из положения стоя ,в см.	10 см.	8-9 см.	6-5 см.	10 см.	9 см.	6 см.
7	Челночный бег 3х10 м в сек..	8.2 сек	8.4	8.6	9.3	9.7	10.0

Лыжная подготовка							
№ п/п	Контрольный норматив	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег на лыжах 1 км.- юноши ; девушки в мин	5.45	6.15	7.00	6.15	7.00	8.00
2	Бег на лыжах 2 км.- девушки	-	-	-	12.00	12.45	13.30
	3 км.-юноши в мин.	14.30	15.00	15.50			
3.	Техника спусков , подъемов.	+	+	+	+	+	+

Плавание							
№ п/п	Контрольный норматив	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Кроль на груди 25 м (сек)	20	22	24	24	26	28

2	Кроль на спине 25 м (сек)	30	32	34	34	36	38
3	Брасс 25 м (сек)	30	32	34	34	36	38
4	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета времени					

**Критерии оценивания ответов на вопросы (задания)
к дифференцированному зачету**

Критерии оценивания тестовых заданий:

90 - 100% – оценка «отлично»;

80 – 89 % – оценка «хорошо»;

70 - 79% – оценка «удовлетворительно»;

менее 70% – оценка «неудовлетворительно».

Дифференцированный зачет выставляется по средней оценке сдачи контрольных нормативов и по результатам тестового задания.