

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 профессии

08.01.28 «Мастер отделочных строительных и декоративных работ»

Тамбов

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) по профессии 08.01.28 «Мастер отделочных строительных и декоративных работ» в соответствии с приказом Приказ Минпросвещения России от 18.05.2022 № 340

Организация-разработчик:

ТОГБПОУ «Строительный колледж».

Разработчики:

Горбушин В.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 примерной рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина «СГ.04. Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 08.01.28 «Мастер отделочных строительных и декоративных работ» Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 04; ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код	Умения	Знания
ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 1.1	<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	<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

2. Структура и содержание учебной дисциплины

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	36
в том числе:	
теоретические занятия	0
практические занятия	35
Промежуточная аттестация (Дифференцированный зачет)	1

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ		2	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Содержание учебного материала Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»	1	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 1.1
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Содержание учебного материала Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля	1	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 1.1
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика		5	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Содержание учебного материала	1	ОК 01
	В том числе практических занятий		ОК 04
	Практическое занятие. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	1	ОК 08 ПК 1.1
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	Содержание учебного материала	1	ОК 01
	В том числе практических занятий		ОК 04
	Практическое занятие. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	1	ОК 08 ПК 1.1
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Содержание учебного материала:	1	ОК 01
	В том числе практических занятий		ОК 04
	Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна, ОФП	1	ОК 08 ПК 1.1

Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Содержание учебного материала	1	ОК 01
	В том числе практических занятий		ОК 04
	Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	1	ОК 08 ПК 1.1
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание учебного материала	1	
	В том числе практических занятий		ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 1.1
	Практическое занятие. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	1	
Раздел 3. Волейбол		6	
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебного материала	1	ОК 01
	В том числе практических занятий		ОК 04
	Практическое занятие. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	1	ОК 08 ПК 1.1
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание учебного материала	1	ОК 01
	В том числе практических занятий		ОК 04
	Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	1	ОК 08 ПК 1.1
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание учебного материала	1	ОК 01
	В том числе практических занятий		ОК 04
	Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	1	ОК 08 ПК 1.1
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание учебного материала	1	ОК 01
	В том числе практических занятий		ОК 04
	Практическое занятие. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару	1	ОК 08 ПК 1.1
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	1	ОК 01
	В том числе практических занятий		ОК 04
	Практическое занятие. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча	1	ОК 08 ПК 1.1
Тема 3.6. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание учебного материала	1	ОК 01
	В том числе практических занятий		ОК 04
	Практическое занятие. Выполнение передачи мяча в парах	1	ОК 08, ПК 1.1

Раздел 4. Баскетбол		4	
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание учебного материала	1	ОК 01
	В том числе практических занятий		ОК 04
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	1	ОК 08 ПК 1.1
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала	1	ОК 01
	В том числе практических занятий		ОК 04
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса	1	ОК 08 ПК 1.1
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание учебного материала	1	ОК 01
	В том числе практических занятий		ОК 04
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	1	ОК 08 ПК 1.1
Тема 4.4. Практика судейства в баскетболе	Содержание учебного материала	1	ОК 01
	В том числе практических занятий	1	ОК 04
	Практическое занятие. Практика в судействе соревнований по баскетболу	1	ОК 08 ПК 1.1
Раздел 5. Гимнастика		3	
Тема 5.1. Строевые приемы	Содержание учебного материала	1	ОК 01
	В том числе практических занятий		ОК 04
	Практическое занятие. Отработка строевых приёмов	1	ОК 08, ПК 1.1
Тема 5.2. (одна из двух тем) Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт	Содержание учебного материала	1	
	Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП	-	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 1.1
	В том числе практических занятий	1	
	Практическое занятие. Разучивание и выполнение упражнений с гириями		
Тема 5.2. (одна из двух тем) Упражнения на бревне (девушки). ППФП	Содержание учебного материала	1	
	Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок		ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 1.1
	В том числе практических занятий	1	
	Практическое занятие. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)		
Тема 5.3.	Содержание учебного материала		ОК 01

Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ		ОК 04 ОК 08 ПК 1.1
	В том числе практических занятий	1	
	Практическое занятие. Выполнение комплекса ОРУ	1	
Раздел 6. Бадминтон		4	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 1.1
Тема.6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Содержание учебного материала	1	
	В том числе практических занятий	1	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса		
Тема 6.2. Подачи	Содержание учебного материала	1	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 1.1
	В том числе практических занятий	1	
	Практическое занятие. Отработка подач		
Тема 6.3. Нападающий удар	Содержание учебного материала:	1	ОК 01 ОК 04 ОК 08, ПК 1.1
	В том числе практических занятий	1	
	Практическое занятие. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»		
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	Содержание учебного материала	1	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 1.1
	В том числе практических занятий	1	
	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	1	
Раздел 7. Настольный теннис		4	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 1.1
Тема 7.1. Настольный теннис	Содержание учебного материала	4	
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра		
Раздел 8. Лыжная подготовка		4	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 1.1
Тема 8.1.	Содержание учебного материала	4	
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	1	

Лыжная подготовка (для южных районов кроссовая подготовка)	Практическое занятие. Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов	1	
	Практическое занятие. Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков	1	
	Практическое занятие. Первая помощь при травмах и обморожениях	1	
Раздел 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		3	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 1.1
Тема.9.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	3	
	В том числе практических занятий	3	
	Практическое занятие. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.	1	
	Практическое занятие. Формирование профессионально значимых физических качеств	1	
	Практическое занятие. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	1	
Промежуточная аттестация (Дифференцированный зачет)		1	
Всего:		36	

3. Условия реализации программы учебной дисциплины

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

Спортивный зал, оснащенный оборудованными раздевалками; рабочее место преподавателя; комплект учебно-методической документации (учебники и учебные пособия, карточки-задания, комплекты тестовых заданий, методические рекомендации и разработки);

- *спортивное оборудование*: гимнастическое оборудование; легкоатлетический инвентарь; оборудование и инвентарь для спортивных игр; лыжный инвентарь.

- *технические средства обучения*:

компьютер с лицензионным программным обеспечением;

многофункциональный принтер;

музыкальный центр.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, 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. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева. - [7-изд.,стер.] - Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.- ISBN 978-5-4468-9406-2 -Текст: непосредственный

3.2.2. Электронные издания

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>
2. Конеева, Е. В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162>

3.2.3. Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>
2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544814>
3. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542058>

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
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	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта
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/ специальности.	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/ специальности.	Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.