

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Ивановский государственный политехнический университет»
Ивановский политехнический колледж

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

Профессия 08.01.28 Мастер отделочных строительных и декоративных работ

Квалификация – мастер отделочных строительных работ

Форма обучения – очная

Образовательная база приема – основное общее образование

Срок освоения программы – 1 год 10 месяцев

Рабочая программа учебной дисциплины СПЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта по профессии среднего профессионального образования 08.01.28 Мастер отделочных строительных и декоративных работ, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2022 № 340, и учебного плана по профессии среднего профессионального утвержденного 08.01.28 Мастер отделочных строительных и декоративных работ, утвержденного решением ученого совета ИВГПУ от 26.03.2026, протокол № 6.

Рабочая программа обсуждена на заседании педагогического совета.

Зам директора по учебной работе

И.В. Кочетков

Разработчик

преподаватель физической культуры

Колледжа ИВГПУ

Д.В. Аверкиев

Рецензент

преподаватель физической культуры

Колледжа ИВГПУ

И.А. Шакиров

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
1.1. Область применения программы	
1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы	
1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины	
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины	
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3.1. Материально-техническое обеспечение	
3.2. Информационное обеспечение обучения.	
Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы	
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 08.01.28 Мастер отделочных строительных и декоративных работ.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура» относится к дисциплинам социально-гуманитарного цикла основной профессиональной образовательной программы, реализуется в 3-4 семестрах.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование и освоение следующих компетенций:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	3 семестр	4 семестр
Максимальная учебная нагрузка (всего)	50	22	28
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	50	22	28
в том числе:			
лекции	-	-	-
практические занятия	50	22	28
Самостоятельная работа	-	-	-
Промежуточная аттестация в форме		Другая форма	Зачет с оценкой

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	
	3 семестр		
Раздел 1. Легкая атлетика		10	
Тема 1.1	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие: Специальные беговые упражнения. Техника движений рук и ног во время бега. Бег с изменением ритма и продолжительности (интервальный бег), техника прохождения поворотов.	2	2
Тема 1.2	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие: Текущий контроль. Бег 400 м (юноши), 300м (девушки).	2	2
Тема 1.3	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие: Изучение техники низкого и высокого старта. Стартовая реакция, стартовое ускорение, финиширование.	1	2
Тема 1.4	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие: Текущий контроль. Бег 30 м.	2	2
Тема 1.5	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие: Специальные прыжковые упражнения. Техника отталкивания и приземления прыжка в длину с места.	1	2
Тема 1.6	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие: Текущий контроль. Прыжок в длину с места.	2	2
Раздел 2. Гимнастика (ОРУ, ОФП)		12	
Тема 2.1	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие: ОРУ на развитие гибкости. ОРУ с предметами (скакалка, гимнастическая палка, гимнастическая резинка, гантели, набивные мячи). ОРУ для укрепления мышц брюшного пресса. Выполнение упражнений в парах на гимнастических ковриках.	2	2
Тема 2.2	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие: Текущий контроль. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (в течении 60 сек).	2	2
Тема 2.3	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие: ОРУ на укрепление мышц верхнего плечевого пояса. Выполнение упражнений в парах, с отягощением. Силовые упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, перекладина, брусья).	2	2
Тема 2.4	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие: Текущий контроль. Подтягивание на перекладине и отжимание на брусьях (юноши). Подтягивание на брусьях ноги на полу и отжимание от лавки в упоре сзади (девушки).	2	2
Тема 2.5	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие: ОРУ на развитие скоростных качеств и координации. Выполнение передвижений с изменением направления и скорости. Подвижные игры разной интенсивности.	2	2
Тема 2.6	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие: Текущий контроль. Челночный бег 3 x 10м.	2	2
Промежуточная аттестация в другой форме		-	
Итого 3 семестр		22	
4 семестр			
Раздел 3. Атлетическая гимнастика		2	
Тема 3.1	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие: Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп, выполнение специальных упражнений и их сочетаний с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Упражнения на блочных тренажёрах. Упражнения с	2	2

	собственным весом. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой.		
Раздел 4. Баскетбол		10	
Тема 4.1	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие: Выполнение упражнений для овладения техникой ведения мяча. Ведение мяча правой, левой рукой и попеременно, на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения, при перемещении вправо и влево.	2	2
Тема 4.2	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие: Выполнение упражнений для овладения техникой передач и ловли мяча. Передачи мяча на месте одной и двумя руками, по воздуху и с отскоком от пола. Передачи мяча одной и двумя руками при параллельном и встречном движении, по воздуху и с отскоком от пола.	2	2
Тема 4.3	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие: Текущий контроль. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения.	2	2
Тема 4.4	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие: Выполнение упражнений для овладения техникой бросков мяча в корзину с места и в движении. Выполнение бросков в корзину после индивидуальных действий и после приема передачи.	2	2
Тема 4.5	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие: Текущий контроль. Броски в кольцо с линии штрафного броска и в движении из-под кольца. Учебная двусторонняя игра.	2	2
Раздел 5. Волейбол		8	
Тема 5.1	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие: Выполнение упражнений для овладения техникой индивидуальных действий: стойки, перемещения, падения перекатом в сторону, на бедро, на спину, нырком вперед. Выполнение упражнений для овладения техникой передач двумя руками сверху и снизу. Выполнение передач на месте и в движении.	2	2
Тема 5.2	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие: Текущий контроль. Техника выполнения передач сверху и снизу (индивидуальные упражнения и в парах).	2	2
Тема 5.3	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие: Выполнение упражнений для овладения техникой подач. Подачи снизу и сверху, выполнение подач по зонам. Выполнение упражнений для овладения техникой приема мяча двумя и одной рукой. Доводка мяча.	2	2
Тема 5.4	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие: Текущий контроль. Техника выполнения подач по зонам, прием и доводка мяча. Учебная двусторонняя игра.	2	2
Раздел 6. Кроссовая подготовка		8	
Тема 6.1	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие: Специальные беговые и прыжковые упражнения для развития скоростной выносливости. Интервальный бег. Переменно-повторный и повторно-темповый бег с изменением расстояния и интенсивности (способ «лесенка»).	2	2
Тема 6.2	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие: Текущий контроль. Бег 500 м.	2	2
Тема 6.3	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие: Бег по пересеченной местности, бег в подъем и со спуска. Эстафетный бег. Выполнение упражнений для овладения техникой передачи и приема эстафетной палочки.	2	2
Тема 6.4	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие: Текущий контроль. Бег 2000 м (юноши), бег 1500м (девушки).	2	2
Промежуточная аттестация – зачет с оценкой		-	
Итого 4 семестр		28	
Всего		50	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1– ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
- 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

В целях реализации программы учебной дисциплины "Физическая культура" введены в эксплуатацию: спортивный зал, специализированный зал (тренажерный, фитнес), открытый стадион. Все помещения и места для занятий физической подготовкой соответствуют санитарным и противопожарным нормам, а также оснащены необходимым оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта.

Оборудование и инвентарь спортивного зала: стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брус); гимнастические коврики, скакалки, обручи, мячи набивные, мячи для метания; оборудование и инвентарь для игры в баскетбол, волейбол, футбол, гандбол, бадминтон, настольный теннис.

Оборудование и инвентарь специализированного зала: тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, беговая дорожка, велотренажеры, тяжелоатлетический помост со стойкой для штанги, 2 тяжелоатлетических грифа с набором блинов и замков, гантели, гири 16, 24, 32 кг, атлетические маты, зеркальная стена, музыкальное оборудование.

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы:

Основные источники:

1. Коровин, С. С. Теоретические и методические основания воспитания физической культуры обучающихся: учебно-методическое пособие: [16+] / С. С. Коровин. – Москва: Директ-Медиа, 2023. – 108 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=701013> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-3689-9. – DOI 10.23681/701013. – Текст: электронный

2. Коровин, С. С. Физическая культура. Ценности. Личность: учебное пособие для обучающихся системы среднего профессионального образования и обучающихся — бакалавров высшего образования: [12+] / С. С. Коровин. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. – 199 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570992> – Библиогр.: с. 193-195. – ISBN 978-5-4499-0428-7. – DOI 10.23681/570992. – Текст: электронный.

Дополнительные источники:

1. Нахаева, Е. М. История физической культуры и спорта: учебное пособие / Е. М. Нахаева, Н. В. Минина. – Минск: РИПО, 2022. – 204 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=697643>). – Библиогр.: с. 195-196. – ISBN 978-985-895-009-5. – Текст: электронный.

2. Шеенко, Е. И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности): учебное пособие: [12+] / Е. И. Шеенко, Б. Г. Толистинов, И. А. Халев; Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. – 81 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-1472-9. – Текст: электронный.

3. Болманенкова, Т. А. Основы физического воспитания: учебное пособие: [12+] / Т. А. Болманенкова. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. – 236 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=571983> – Библиогр.: с. 218-221. – ISBN 978-5-4499-0197-2. – DOI 10.23681/571983. – Текст: электронный.

Электронные издания (электронные ресурсы)

<http://function.minsport.gov.ru/> (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России)

3.3. При реализации образовательной программы в колледже применяются электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

Для проведения аудиторной и внеаудиторной контактной работы используются технологии видеоконференцсвязи.

Для проведения всех видов занятий используется электронная информационно-образовательная среда вуза.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов
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.	Тестирование Зачет с оценкой
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 данной профессии	Практическое задание, метод контрольных упражнений, контрольных нормативов Другая форма Зачет с оценкой