

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «РАЙФСКОЕ СПЕЦИАЛЬНОЕ УЧЕБНО-
ВОСПИТАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗАКРЫТОГО ТИПА»**

ПРИНЯТА
На заседании
педагогического совета
Протокол №1 от 28.08.2026 г.
Секретарь: _____



УТВЕРЖДАЮ
Директор
ФГБНОУ «Райфское СУВУ»
Н.П. Кисиль
Приказ № 626 от 28.08.2026 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 «Физическая культура»
по профессии СПО
08.01.28 Мастер отделочных, строительных и
декоративных работ»
2 курс**

Учитель русского языка: Салахов А.Ш.
Квалификационная категория: -

Рассмотрено
на заседании методического объединения
Протокол №1 от 18.08.2026
Зав.учебной частью _____ Р.А. Кудьяева

2026 г.
п. Местечко Раифа

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 08.01.28 «Мастер отделочных строительных и декоративных работ»

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования. Предназначена для организации занятий по физической культуре в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего (полного) общего образования, при подготовке квалифицированных рабочих и специалистов среднего звена.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина «Физическая культура» является базовой дисциплиной общеобразовательного цикла.

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

Программа ориентирована на достижение следующих целей:

- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- **формирование** устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- **овладение** индивидуальным опытом занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- **овладение** системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы страховки и само страховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
 - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
 - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 2 курс 72 ч, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 36 часов; самостоятельной 36 часов.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
	<i>2 курс</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего) 1	48
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	40
в том числе:	
Легкая атлетика	9
Мини-футбол	7
Волейбол	7
Гимнастика	9
Лыжная подготовка	8
Самостоятельная работа (всего)	8
<i>Итоговая аттестация в форме зачета и дифференцированного зачета</i>	

2 КУРС

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа студентов	Объём часов	Уровень освоения
Раздел 1.	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Кроссовая подготовка, высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 1000 м и 3000 м, прыжки в высоту способами: перешагивания, перекидной; метание гранаты весом 700 г; прыжки в длину	9	
Тема 1.1.	1.1.1.Правила техники безопасности. Характеристика видов легкой атлетики	1	1
Тема 1.2.	1.2.1.Прыжки в высоту способом «перешагивание» и «перекидной»	2	2
	1.2.2.Выполнение учебных нормативов	2	1
Тема 1.3.	1.3.1.Бег на короткие дистанции 100м. Метание гранаты	2	2
Тема 1.4.	1.4.1Бег на 800м. Прыжки в длину	2	2
Раздел 2.	Гимнастика. Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие. Развивает память, внимание, целеустремленность, мышление. Общеразвивающие упражнения, упражнения для профилактики профессиональных заболеваний, упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки,	9	

	упражнения на внимание, висы и упоры.		
Тема 2.1.	2.1.1. Правила техники безопасности. Совершенствование и закрепление упражнений на перекладине	2	2
	2.1.2. Совершенствование и закрепление упражнений на брусьях. Опорные прыжки	2	2
Тема 2.2.	2.2.1. Опорные прыжки. Выполнение учебных нормативов	3	2
Тема 2.3.	2.3.1. Совершенствование и закрепление упражнений на перекладине. Акробатика. Выполнение учебных нормативов	2	2
Раздел 3.	Спортивные игры. Волейбол. Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, и скоростно- силовой выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как внимание, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности. Из перечисленных спортивных игр образовательное учреждение выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику	12 7	

	профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона.		
Тема 3.1.	3.1.1. Закрепление и совершенствование приемов в волейболе 3.1.2. Закрепление и совершенствование нападающего удара. Блокирование. Учебная игра. Правила и судейство 3.1.3. Учебная игра. Выполнение учебных нормативов	2 1 3	2 2 2
	Мини-футбол	7	
Тема 3.2.	3.5.1. Закрепление и совершенствование передачи и приема мяча 3.5.2. Закрепление и совершенствование техники удара по мячу. Учебная игра. Правила игры в мини-футбол. Судейство 3.5.3. Учебная игра.	2 1 3	2 2 2
Раздел 4.	Лыжная подготовка Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает выдержку, упорство в достижении цели. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Прохождение дистанции до 5 км. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	6	
Тема 4.1.	4.1.1. Правила техники безопасности. Подбор лыжного инвентаря. Классификация лыжных ходов. Построение. Повороты на месте и в движении	2	2
Тема 4.2.	4.2.1. Повторение и совершенствование техники различных лыжных ходов 4.2.2. Обучение коньковому ходу на лыжах	1 1	2 2

Тема 4.3.	4.3.1. Обучение тактике прохождения дистанции. Прохождение дистанции: 5 км у юношей.	2	2
Самостоятельная работа		8	
1. Посещение секций			
2. Прогулка на лыжах		4	4
3. Прохождение дистанций 3 и 5 км с использованием различных лыжных ходов		2	2
4. Подготовка рефератов		2	2
Итого		48	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, беговых дорожек, волейбольной площадки, учебной лыжни.

Оборудование учебного кабинета: мячи волейбольные, гимнастические маты, эстафетные палочки, гранаты (мужские и женские), перекладина, брусья гимнастические, козел гимнастический, мостик гимнастический, лыжный инвентарь.

3.2. Информационное обеспечение обучения

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

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура. М.: Издательский центр «Академия», 2017
2. А.А. Бишаева «Физическая культура» Москва Издательский центр «Академия» 2016г.

Дополнительные источники:

1. Голощапов Б. В. История физической культуры и спорта. М.: Издательский центр «Академия».2014
2. Лях В.И., Зданевич А.А., Физическая культура, 10-11 класс, [Электронный ресурс]: [электронный учебник] /. Лях В.И., Зданевич А.А - М. : 2016.
3. Интернет-ресурсы:allend.ord «Всем,кто учиться»
4. Физическая культура (НиСПО) Бишаева А.А. (2016, 304с.)
5. Бишаева А.А. Физическая культура. М.: Издательский центр «Академия», 2016.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Уровень физической подготовленности учащихся 2-го года обучения. (Юноши)

№ п\п	Физические способности	Контрольное упражнение	Уровень		
			Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м (сек)	5,2	4,8-5,1	4,5
2	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места	185	192-210	230
3	Выносливость	Бег 1000 м	4,1	4,0	3,5
4	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине в висе	6	8-10	11

Вопросы к зачету

1. Предупреждение травматизма во время занятий физической культурой.
2. Требования безопасности при проведении занятий по гимнастике.
3. Требования безопасности при проведении занятий по легкой атлетике
4. Требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм.
5. Требования безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке.
6. Здоровый образ жизни и его реализация в повседневной жизни.
7. Влияние вредных привычек на здоровье человека.
8. Определение физических способностей человека (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость).
9. Приемы самоконтроля при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

10. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему, опорно-двигательный аппарат, обмен веществ в организме.
11. Основные правила игры в волейбол.
12. Жесты судьи при проведении соревнований по волейболу.
13. Правила закаливания.
14. Формы занятий физическими упражнениями учащихся и студентов.

Темы рефератов

1. История развития легкой атлетики.
2. Характеристика видов легкой атлетики.
3. Организация и проведение спортивно-массовых соревнований.
4. Влияние физической активности на здоровье человека.
5. Влияние вредных привычек на здоровье человека
6. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата
7. Здоровый образ жизни: основы, принципы, факторы.
8. Современное Олимпийское движение, история его возрождения

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 1000 м (мин, с)	3,30	3.40	4.0
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
4. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	12	10	8
5. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
6. Координационный тест — челночный бег 3'10 м (с)	7,3	8,0	8,3
7. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
8. Гимнастический комплекс упражнений: — утренней гимнастики; —	до 9	до 8	до 7,5

производственной гимнастики; (из 10 баллов)	—			
--	---	--	--	--

Учебно-тренировочная работа

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья обучающихся, дает индивидуальные рекомендации к занятиям по тому или иному виду спорта.

Самостоятельные занятия студентов

Самостоятельная работа проводится во внеучебное время и преследует цели: совершенствования изученных приемов и действий, подготовки к следующим занятиям, устранения недостатков, выявленных ранее.

Выполнение упражнений

1. Утренней гигиенической гимнастики (зарядки).
2. Комплекса производственной гимнастики (физкультурной паузы) с учетом особенностей будущей профессии.
3. Физических упражнений во внеучебное время по индивидуальному плану.
4. Самостоятельных тренировочных занятий:
 - комплексных;
 - занятий циклическими видами физических упражнений (бегом, плаванием, бегом на лыжах и т.п.);

Овладение знаниями

1. Гигиенических правил и структуры самостоятельных занятий.
2. Примерных ежедневных и недельных объемов физических нагрузок и времени пребывания на открытом воздухе.

Овладение умениями

1. Осуществлять планирование самостоятельных занятий в недельном, годичном и многолетнем циклах.
2. Рационально подбирать физические упражнения, направленные на воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости), правильно дозировать тренировочные нагрузки и интенсивность выполнения упражнений.

