

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ
КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КРАСНОЯРСКИЙ КОЛЛЕДЖ ОТРАСЛЕВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ
И ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВА»

РАССМОТРЕНО

методической комиссией
протокол № 10 от 10.06.2026

УТВЕРЖДЕНО

Директор КГАПОУ «ККОТиП»
_____/Н. В. Журова/
Приказ №_01-55-1п от 29.06.2026 г.

ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ
КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ РАБОЧИХ, СЛУЖАЩИХ
08.01.28 МАСТЕР ОТДЕЛОЧНЫХ СТРОИТЕЛЬНЫХ И
ДЕКОРАТИВНЫХ РАБОТ
(на базе основного общего образования)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УР
_____/ И.В.Бесперстова

Красноярск, 2026

Рабочая программа учебной дисциплины **СГ.04 Физическая культура** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта, утвержденного приказом Минпросвещения России от 18.05.2022 № 340 по профессии среднего профессионального образования **08.01.28 Мастер отделочных строительных и декоративных работ**.

Организация-разработчик: КГБПОУ «Красноярский колледж отраслевых технологий и предпринимательства»

Разработчики: Дубинин Евгений Олегович, преподаватель физической культуры КГБПОУ «Красноярский колледж отраслевых технологий и предпринимательства»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии СПО **08.01.28 Мастер отделочных строительных и декоративных работ**, входящей в состав укрупненной группы 08.00.00 Техника и технологии строительства

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке работников в области 16 Строительство и жилищно-коммунальное хозяйство при наличии среднего общего образования. Опыт работы не требуется.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Содержание программы учебной дисциплины **«Физическая культура»** направлено на достижение результатов ее изучения в соответствии с требованиями ФГОС СПО.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК. В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания.

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Основы грамотной речи. Принципы общения на горизонтальном и вертикальном уровне.
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); Средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	Из них в форме практической подготовки
Максимальная учебная нагрузка (всего)	54	
Обязательные аудиторные учебные занятия (всего)	54	
в том числе:		
практические занятия	50	
лабораторные занятия	-	
контрольные работы	-	
курсовая работа (проект)	-	
Промежуточная аттестация в форме зачета	4	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающегося, курсовая работа (проект)	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика		12	ОК 4 ОК 8
	Содержание учебного материала		
	Практические занятия	12	
	1. Инструктаж по Т.Б. 2. Передача эстафетной палочки снизу и сверху 3. Финиширование в эстафете 4. Старт в эстафете 5. Совершенствование бега на средние дистанции 6. Совершенствование эстафетного бега 7. Совершенствование прыжков в длину с разбега 8. Совершенствование метания гранаты 9. Бег по прямой с различной скоростью 10. Равномерный бег на дистанцию 2000м и 3000м 11. Совершенствование бега по пересеченной местности 12. Сдача контрольных нормативов		
Раздел 2. Баскетбол		10	ОК 4 ОК 8
	Содержание учебного материала		
	Практические занятия	10	
	1. Техника безопасности. Правила игры 2. Техника ведения мяча 3. Броски со средних и дальних дистанций 4. Передачи мяча одной рукой переводом 5. Передача от головы		

	6. Блокирование нападающего защитником 7. Бросок над головой сбоку 8. Зонная защита 2-1-2 9. Совершенствование бросков по кольцу 10. Сдача контрольных нормативов		
Раздел 3. Коньки		11	
	Содержание учебного материала		
	Практические занятия	11	
	1. Вводный инструктаж и техника безопасности 2. История конькобежного спорта 3. Техника падений на льду 4. Отталкивание правой (левой) ногой 5. Скольжение на двух ногах с помощью 6. Произвольное катание 7. Скольжение на параллельно поставленных ногах 8. Повороты в движении 9. Работа рук при катании на коньках 10. Бег на коньках по дистанции 11. Сдача контрольных нормативов		ОК 4 ОК 8
Раздел 4. Гимнастика		11	
	Содержание учебного материала		
	Практические занятия	11	
	1. Техника безопасности 2. Самоконтроль занимающихся 3. Общеразвивающие упражнения 4. Упражнения с партнером 5. Упражнения с гантелями 6. Упражнения с набивным мячом 7. Упражнения для коррекции нарушений осанки 8. Упражнения у гимнастической стенки 9. Упражнения с обручем 10. Упражнения с гимнастической палкой 11. Кувырки вперед, назад		ОК 4 ОК 8
Раздел 5. Атлетическая гимнастика		6	
	Содержание учебного материала		

	<i>Практические занятия</i>	6	ОК 4 ОК 8
	1. Техника безопасности. История развития		
	2. Работа со штангой		
	3. Круговой метод тренировки		
	4. Упражнения на развитие силы		
	5. Упражнения на мышцы живота, спины		
	6. Упражнения на мышцы ног		
Зачет		4	
Всего часов		54	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Реализация программы дисциплины осуществляется в учебных кабинетах: универсальный спортивный зал, тренажёрный зал, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами, спортивная площадка с элементами полосы препятствий.

Оборудование зала:

Перекладина для прыжков в высоту
Сетка в/б любит 9,51м
Стойки для прыжков в высоту 2000
Баскетбольный щит DFC SBA030.48
Гранаты для метания
Секундомер
Рулетка Эстафетные палочки
Набивные мячи
Баскетбольные мячи
Волейбольные мячи
Футбольные мячи для мини-футбола
Футбольные мячи для футбола
Стол для настольного тенниса
Ракетка для настольного тенниса
Мяч для настольного тенниса
Сетка для настольного тенниса
Сетка для волейбола
Сетка для баскетбола
Свисток
Мостик гимнаст. подпруж. 120*60см
Гимнастические маты
Гимнастический мостик
Гимнастический козел
Гимнастический конь
Гимнастическая скакалка
Утяжелители
Гимнастические коврики
Сетка для футбола
Стойки
Ролик Гимнастический
Шведская стенка
Станок комбинированный
Тренажер 4-х позиционная станция
Скамейка для жима горизонтальная
Скамейка для жима под углом вверх
Тренажер «гиперэксензия»
Тренажер беговая дорожка (министадион) ART1012M
Гриф
Блины
Гири 16кг
Гири 24кг
Гири 36кг
Гантели

Гантель разб.винт.креп. 19,5 кг
Штанга тренировочная 101,5 кг
Штанга тренировочная 45 кг
Штанга тренировочная 70 кг
Штанга 20кг

Дидактические материалы:

Дидактические папки по всем темам курса с карточками – заданиями для подвижных игр
Темы:

«Легкая атлетика»,
«Плавание»,
«Спортивные игры»
«Лыжная подготовка»,
«Гимнастика»

3.2. Информационное обеспечение реализации программы учебной дисциплины

Печатные издания:

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л. и др. Физическая культура: Учебник для СПО – М.: Академия, 2023 г. – 214 с.

2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура: учебник для СПО. – КНОРУС; 2021г. – 268 с.

Электронные издания (электронные ресурсы):

1. <https://www.gto.ru/news>
2. <http://www.sportzone.ru/sport/rules.html?sport=volleyball>
3. <http://www.sportzone.ru/sport/rules.html?sport=basketball>

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С.Барчуков; под общ. ред. Г.В.Барчуковой. –М.: КНОРУС, 2019.(Среднее профессиональное образование).

2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф.образования – М.: Издательский центр «Академия», 2022.

3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура:учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений –М.: Академия, 2015.

4. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019.

5. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020.

6. Борисов А.Н. Комментарий к Федеральному закону "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (постатейный). М.: Юстицинформ, 2019.

7. Братановский С.Н., Вулах М.Г. Административно-правовой статус граждан в сфере физической культуры и спорта // Спорт: экономика, право, управление. 2018. N 3.

8. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2021.

9.Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020.

10.Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019.

11.Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. М.: Юрайт, 2020.

12. Качанов Л. Н., Шапеева Н., Марчибаева У. Лечебная физическая культура и массаж. Учебник. М.: Фолиант, 2018.
13. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020.
14. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020.
15. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение. М.: Юрайт, 2020.
16. Махник Д.И. Правовые основы общественно-государственного взаимодействия в области физической культуры и спорта // Законодательство и экономика. 2023. N 11.
17. Мелёхин А. В. Менеджмент физической культуры и спорта. М.: Юрайт, 2019.
18. Мельник Т.Е. Государственно-частное партнерство в области физической культуры и спорта // Журнал российского права. 2016. N 12.
19. Мурзин Д.В., Ольховский Р.М. Вопросы правового регулирования общественно полезных услуг в области физической культуры и массового спорта // Российский юридический журнал. 2017. N 6.
20. Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры. М.: Юрайт, 2019.
21. Ростомашвили Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития. М.: Спорт, 2020.
22. Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Учебное пособие. М.: Юрайт, 2022.
23. Рубанович В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. М.: Юрайт, 2019.
24. Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020.
25. Теория и методика обучения предмету "физическая культура". Водные виды спорта. Учебное пособие / под ред. Булгакова Н. Ж. М.: Юрайт, 2022.
26. Чернов И.В., Ревунов Р.В. Организация учебно-тренировочного процесса по физической культуре в высшем учебном заведении (на примере тяжелой атлетики). М.: Лань, 2019.
27. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка / под ред. Зайцев А. А. М.: Юрайт, 2020.
28. Юрлов С.А. Спортивные санкции, применяемые к субъектам физической культуры и спорта в России // Современное право. 2023. N 2.
29. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019.

3.3. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Требования к квалификации педагогических кадров

1. Реализация образовательной программы обеспечивается педагогическими работниками образовательной организации, а также лицами, привлекаемыми к реализации образовательной программы на условиях гражданско-правового договора, в том числе из числа руководителей и работников организаций, направление деятельности которых соответствует области профессиональной деятельности 06 Связь, информационные и коммуникационные технологии (имеющих стаж работы в данной профессиональной области не менее 3 лет).
2. Педагогические работники, привлекаемые к реализации образовательной программы, имеют дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в организациях направления деятельности которых соответствует области профессиональной деятельности 06 Связь, информационные и коммуникационные технологии, не реже 1 раза в 3 года с учетом

расширения спектра профессиональных компетенций.

Реализацию программы дисциплины «Физическая культура» обеспечивает: Дубинин Евгений Олегович, преподаватель КГБПОУ «Красноярский колледж отраслевых технологий и предпринимательства»

Образование: Сибирский федеральный университет, институт физической культуры, спорта и туризма, специалист по физической культуре.

Повышение квалификации:

2019г. – ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет» повышение квалификации по программе «Медико-биологические и организационные основы здорового образа жизни и занятий физической культурой и спортом», удостоверение, 72 часа;

2020 г. - ООО «Институт новых технологий в образовании», «Обучение педагогических работников навыкам оказания первой помощи», 36 часов, сертификат;

2021 г. – КГБПОУ «Красноярский колледж отраслевых технологий и предпринимательства» повышение квалификации по программе «Организация обеспечения доступности образовательных услуг для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в профессиональных образовательных учреждениях», удостоверение, 72 часа;

2022 г. - ООО «Инфоурок» повышение квалификации по программе «Спортивная диетология и нутрициология», удостоверение, 72 часа;

2022 г. - ООО «Институт новых технологий в образовании», «Физическая культура для лиц с отклонениями в соответствии здоровья (адаптивная физическая культура)»;

2022 г. - КГБПОУ «Красноярский колледж отраслевых технологий и предпринимательства», «Организация обеспечения доступности образовательных услуг для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в профессиональных образовательных учреждениях», 72 часа, удостоверение.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
«Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:		
личностных готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности; готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки	соответствие знаний теоретического материала при решении поставленных задач; правильность выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся личных условиях; совпадения результатов самоконтроля с контролем физической подготовленности; Рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; точность соблюдения техники безопасности; обоснованность за результаты собственной деятельности; понимание физической культуры как явление культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознание и мышление, физических, психических и нравственных качеств; правильность понимания здоровья как важнейшего условия саморазвития и	Сдача контрольных нормативов; Техническое выполнение основных элементов двигательного действия Олимпиадные задания, беседа, устный опрос защита рефератов, электронных презентаций Сдача контрольных нормативов; Техническое выполнение основных элементов двигательного действия Олимпиадные задания, беседа, устный опрос защита рефератов, электронных презентаций Сдача контрольных нормативов; Техническое выполнение

профессиональной адаптивной физической культуры;	самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;	основных элементов двигательного действия Олимпиадные задания, беседа, устный опрос защита рефератов, электронных презентаций
способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;	правильность в выборе спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; правильность выполнения двигательных упражнений и использования их в игровой и соревновательной деятельности	Сдача контрольных нормативов; Техническое выполнение основных элементов двигательного действия Олимпиадные задания, беседа, устный опрос защита рефератов, электронных презентаций
способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;	грамотность изложения собственной позиции; четкость и слаженность в групповой работе при решении проблемных ситуаций способность к рефлексии собственной деятельности;	сдача контрольных нормативов; Техническое выполнение основных элементов двигательного действия
формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты, принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	эффективность решения поставленных задач при помощи ценностно-смысловых установок для поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной и трудовой деятельности	Олимпиадные задания, беседа, устный опрос защита рефератов, электронных презентаций
умение оказывать первую		

помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; – готовность к служению Отечеству, его защите	жизненно важных двигательных умений	Техническое выполнение основных элементов двигательного действия Олимпиадные задания, беседа, устный опрос защита рефератов, электронных презентаций
метапредметных – способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре,	соответствие знаний теоретического материала при решении поставленных задач; Правильность выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся личных условиях; совпадения результатов самоконтроля с контролем физической подготовленности; Рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; Понимание культуры движения человека, постижение жизненно-важных двигательных действий. правильность выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся личных условиях;	Сдача контрольных нормативов; Техническое выполнение основных элементов двигательного действия Олимпиадные задания, беседа, устный опрос защита рефератов, электронных презентаций Техническое выполнение основных элементов двигательного действия Олимпиадные задания, беседа, устный опрос защита рефератов, электронных презентаций Сдача контрольных нормативов; Техническое выполнение основных элементов двигательного действия Олимпиадные задания, беседа, устный опрос защита рефератов, электронных презентаций Техническое выполнение основных элементов двигательного действия

получаемую из различных источников; формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности	соответствие знаний теоретического материала при решении поставленных задач; Правильность выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся личных условиях; Совпадения результатов самоконтроля с контролем физической подготовленности; .	защита рефератов, электронных презентаций
предметных умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; владение физическими упражнениями разной	Рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; понимание культуры движения человека, постижение жизненно-важных двигательных действий совпадения результатов самоконтроля с контролем физической подготовленности; Правильность выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки)	Сдача контрольных нормативов; Техническое выполнение основных элементов двигательного действия Олимпиадные задания, беседа, устный опрос защита рефератов, электронных презентаций Сдача контрольных нормативов; Техническое выполнение основных элементов двигательного действия Олимпиадные задания, беседа, устный опрос защита рефератов,

функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	различными способами, в различных изменяющихся личных условиях эффективность решения поставленных задач при помощи ценностно-смысловых установок для поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной и трудовой деятельности	электронных презентаций сдача контрольных нормативов; Техническое выполнение основных элементов двигательного действия Олимпиадные задания, беседа, устный опрос
--	---	--