

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

**КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КРАСНОЯРСКИЙ КОЛЛЕДЖ ОТРАСЛЕВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ
И ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВА»**

РАССМОТРЕНО

методической комиссией
протокол № 10 от 18.06.2026

УТВЕРЖДЕНО

Директор КГАПОУ «ККОТиП»
_____/Н. В. Журова/
Приказ № 01-55-1п от 29.06.2026

**ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ
СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА**

**09.02.12 Техническая эксплуатация
и сопровождение информационных систем
(на базе основного общего образования)**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

СГ.04 Физическая культура

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УР
_____/ И.В. Беспёрстова
«__»_____ 2026 г.

Красноярск, 2026

Рабочая программа учебной дисциплины **«СГ.04 Физическая культура»** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта, утвержденного приказом Минпросвещения Российской Федерации Министерство образования и науки России от 10 марта 2025 г. № 184 по профессии среднего профессионального образования 09.02.12 Техническая эксплуатация и сопровождение информационных систем.

Организация-разработчик: КГАПОУ «ККОТиП»

Разработчики: Садохина Ирина Николаевна, преподаватель КГАПОУ «ККОТиП»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	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 специальности СПО 09.02.12 Техническая эксплуатация и сопровождение информационных систем.

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	Организовывать работу коллектива и команды	Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности
ОК 06	Описывать значимость своей специальности	Сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по специальности
ОК 08	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 специальности	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для 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)	146	
Обязательные аудиторные учебные занятия (всего)	140	140

в том числе:		
теоретические занятия	6	
практические занятия	140	140
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2	

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 04 ОК 06 ОК 08
	Содержание учебного материала		
	Теоретические занятия	1	
	1. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой		
	Практические занятия	11*	
	2. Прыжок в длину с места 3. Низкий старт 4. Высокий старт, стартовый разгон 5. Развитие быстроты 6. Контроль 100 м 7. Кроссовая подготовка 8. Подтягивание на высокой перекладине 9. Кроссовая подготовка 10. Прыжок в длину с разбега 11. Метание малого мяча 12. Контроль 2000 м, 3000 м		
Раздел 2. Баскетбол		8	ОК 4 ОК 8
	Содержание учебного материала		
	Теоретические занятия	1	
	13. Техника безопасности при занятиях баскетболом		
	Практические занятия	7*	
	14. Стойки и перемещения баскетболиста 15. Передачи мяча 16. Ведение мяча		

	17. Передачи в движении 18. Бросок в кольцо 19. Челночный бег с ведением мяча 20. Штрафной бросок		
Раздел 3. Плавание		10	ОК 04 ОК 06 ОК 08
	Содержание учебного материала		
	Теоретические занятия	1	
	21. Инструктаж по ТБ. Правила посещения бассейна		
	Практические занятия	9*	
	22. Техника дыхания при плавании 23. Техника кроля на груди 24. Техника кроля на груди 25. Техника кроля на спине 26. Техника кроля на спине 27. Преодоление дистанции 28. Развитие быстроты 29. Контроль 25м. любым стилем 30. Преодоление дистанции, развитие выносливости		
Раздел 4. Лыжная подготовка		12	ОК 04 ОК 06 ОК 08
	Содержание учебного материала		
	Теоретические занятия	1	
	31. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом		
	Практические занятия	11*	
	32. Способы передвижения 33. Техника попеременного двушажного хода 34. Техника подъема «елочкой», «лесенкой» 35. Техника одновременного-одношажного шага 36. Спуск в высокой, средней и низкой стойке 37. Поворот переступанием и рулением 38. Преодоление дистанции 39. Торможение плугом 40. Развитие выносливости 41. Совершенствование техники ходов 42. Бег 3000м, 5000м		
Раздел 5. Конькобежный спорт		10	
	Содержание учебного материала		

	Теоретические занятия	1	ОК 04 ОК 06 ОК 08
	43. Техника безопасности при занятиях на коньках		
	Практические занятия	9*	
	44. Техника выполнения упражнений на льду 45. Техника само страховки, группировки при падении 46. Комплекс упражнений на равновесие 47. Отталкивание и скольжение 48. Развитие выносливости 49. Торможение плугом, ребром 50. Длинный шаг. Преодоление дистанции 51. Повороты в движении 52. Контроль 500 м		
Раздел 6. Плавание		12	
	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 06 ОК 08
	Теоретические занятия	1	
	53. Техника безопасности при занятиях плаванием		
	Практические занятия	11*	
	54. Правила посещения бассейна, правила личной гигиены. 55. Имитационные упражнения на суше 56. Движения ногами в согласовании с дыханием 57. Техника кроль на груди 58. Техника кроль на спине 59. Старт, повороты 60. Преодоление дистанции 600 м 61. Техника кроль на груди 62. Развитие быстроты 63. Кроль на спине 64. Контроль 25 м. свободным стилем		
Раздел 7. Баскетбол		8	
	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 06 ОК 08
	Практические занятия	8*	
	65. Техника безопасности при занятиях баскетболом 66. Стойки и перемещения баскетболиста		

	67. Передачи мяча 68. Ведение мяча 69. Передачи в движении 70. Бросок в кольцо 71. Челночный бег с ведением мяча 72. Штрафной бросок		
Раздел 8. Волейбол		10	
	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 06 ОК 08
	Практические занятия	10*	
	73. Техника безопасности при занятиях волейболом 74. Стойки и перемещения волейболиста 75. Прием передача мяча сверху 76. Подача снизу 77. Прием передача снизу 78. Подача сверху 79. Нападающий удар 80. Развитие ловкости 81. Контроль передачи и прием мяча сверху 82. Контроль. Подача по зонам		
Раздел 9. Легкая атлетика		5	
	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 06 ОК 08
	Практические занятия	5*	
	83. Инструктаж по Т.Б 84. Передача эстафетной палочки снизу и сверху 85. Старт в эстафете 86. Бег по дистанции 87. Финиширование в эстафете 88. Кроссовая подготовка 89. Развитие выносливости 90. Контроль прыжок в длину с места 91. Развитие быстроты 92. Контроль 60 м 93. Развитие выносливости 94. Контроль 2000 м, 3000 м		
Раздел 10. Баскетбол		5	

	Содержание учебного материала		
	Практические занятия	5*	
	95. Инструктаж по Т.Б. Правила баскетбола 96. Ведение мяча, передачи в движении 97. Броски мяча 98. Броски мяча со средних, дальних дистанций 99. Приемы защиты 100. Приемы нападения 101. Развитие прыгучести 102. Ведение мяча с остановкой 103. Остановка ы 2 шага 104. Судейство, игра 105. Развитие быстроты 106. Штрафные броски		ОК 04 ОК 06 ОК 08
Раздел 11. Волейбол		4	
	Теоретические занятия	1	
	107. Инструктаж по Т.Б. Правила волейбола		
	Практические занятия	4*	
	108. Прием мяча снизу, передача сверху 109. Прием мяча сверху, передача снизу 110. Нападающий удар 111. Совершенствование верхней и нижней прямых подач 112. Нижняя подача мяча 113. Верхняя подача мяча 114. Прием мяча после подачи 115. Учебно-тренировочная игра 116. Сдача контрольных нормативов		
Раздел 12. Лыжная подготовка		10	
	Теоретические занятия	2	
	117. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом 118. История возникновения лыжного спорта		
	Практические занятия	8*	
	119. Техника попеременного-двухшажного хода 120. Техника подъема «елочкой», «лесенкой» 121. Техника одновременного-одношажного шага		

	122. Развитие быстроты 123. Спуск в высокой, средней и низкой стойке 124. Развитие выносливости 125. Повороты 126. Контроль 3000м		
127. Раздел 13. Конькобежный спорт		10	ОК 04 ОК 06 ОК 08
	Практические занятия	10*	
	127. Вводный инструктаж и техника безопасности 128. История конькобежного спорта 129. Техника падений на льду. 130. Преодоление дистанции 131. Торможение 132. Развитие быстроты 133. Произвольное катание 134. Развитие координации 135. Повороты в движении 136. Контроль 500 м		
Раздел 14. Гимнастика		14	ОК 04 ОК 06 ОК 08
	Теоретические занятия	1	
	137. Техника безопасности при занятиях гимнастикой		
	Практические занятия	13*	
	138. Строевые упражнения 139. Кувырок вперед 140. Кувырок назад 141. Стойка на лопатках 142. Длинный кувырок 143. Стойка на голове 144. Колесо 145. Акробатический комплекс 146. Контроль 147. Упражнения на пресс 148. Развитие силы 149. Развитие гибкости 150. Сдача контрольных нормативов		
Раздел 15. Легкая атлетика		16	

	Практические занятия	16*	ОК 04 ОК 06 ОК 08
	151.Основы ЗОЖ 152.Метание малого мяча 153.Прыжки в высоту 154.Кроссовая подготовка 155.Эстафетный бег 156.Развитие силы 157.Развитие быстроты 158.Прыжок в длину с места 159.Подтягивание на низкой/высокой перекладине 160.Контроль 100 м. 161.Кроссовая подготовка 162.Прыжковые упражнения 163.Развитие гибкости 164.Контроль 2000 м, 3000 м		
Всего		146	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный комплекс:

-спортивный зал;
-спортивная площадка с полосой препятствий, оснащенные в соответствии с п. 6.1.2.1 примерной образовательной программы по специальности.

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. Информационное обеспечение реализации программы учебной дисциплины

Основные печатные издания:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник: [для использования в учебном процессе образовательных учреждений СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования] / А. А. Бишаева. - 6-е изд. стер. - Москва: Академия, 2022. - 312,

2. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование).

3. Зайцева, И. П. Физическая культура и спорт : учебник для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2023. — 427 с. — ISBN 978-5-4488-1631-4, 978-5-4497-2129-7. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/129198.html>

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

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

3.2.2. Основные электронные издания

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233>

2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849>

3. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 173 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07538-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491838>

3.2.3. Дополнительные источники

1. Физическая культура и спорт: учебник /коллектив авторов, под общ. Ред. С.И.Филимоновой и Л.Б.Андрющенко. –Москва. КНОРУС, 2022-612с

2. Кузнецов В.С. теория и история физической культуры+eППриложение: дополнительные материалы: учебник /В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий.- Москва:КНОРУС, 2020-448с. (Среднее профессиональное образование)

3. Матвеев А.Е. Эффективность реализации инновационных технологий физической культуры и спорта в оздоровлении студентов: монография/А.Е.Матвеев, З.Х.Низаметдинова, Й.Полшикене.-Москва: РУСАЙНС, 2020-124с.

4. <http://window.edu.ru/> - Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»;

5. <http://school-collection.edu.ru/> - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов;

6. <http://fcior.edu.ru/> - Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов;

7. <http://lib.mtuci.ru/libdocs/> - Электронный Каталог библиотеки

МТУСИ;

8. <https://www.rsl.ru/> - Российская государственная библиотека (РГБ);

9. <http://nlr.ru/> - Российская национальная библиотека (РНБ);

10. <http://www.gpntb.ru/> - Государственная публичная научно-техническая библиотека (ГПНТБ);

11. <https://book.ru> Электронно-библиотечной системе BOOK.ru

12. <https://www.iprbookshop.ru/> - электронная библиотечная система IPRBooks;

13. <https://profspo.ru/> - комплексный электронный образовательный ресурс PROФОБРАЗОВАНИЕ;

14. <https://catalog.prosv.ru/category/14> и <https://media.prosv.ru/> - Свободный доступ к методической литературе и информационным материалам для подготовки к дистанционным урокам;

15. <https://urait.ru/> - Образовательная платформа «Юрайт».

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i>		
Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности Сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по специальности Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики	Проявляет лидерские качества и/или умеет работать в команде Принимает участие в работе волонтерских, спортивных, патриотически направленных мероприятиях колледжа и/или региона Проявляет трудолюбие, физическую подготовку при выполнении трудовых обязанностей; Знает основные принципы ЗОЖ и соблюдает их Знает требования к физической подготовке специалиста торгового	Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе: -письменных/ устных ответов; -тестирования. Дифференцированный зачет

перенапряжения	дела Знает способы расслабления, снятия физического напряжения при выполнении трудовых функций	
<i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i>		
Организовывать работу коллектива и команды; Описывать значимость своей специальности; 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 специальности	Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование в контрольных точках: на входе – начало учебного года, семестра; на выходе – в конце учебного года, семестра, освоения темы программы. Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/профессий	Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы: - на практических занятиях; - при ведении календаря самонаблюдения; - при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха; Экспертная оценка: - техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину); Экспертная оценка: - техники базовых элементов, -техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование), -техничко-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм, -выполнения студентом функций судьи. Экспертная оценка: - техники выполнения упражнений для развития

		основных мышечных групп и развития физических качеств; -самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия ППФП с элементами гимнастики; -техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Дифференцированный зачет.
--	--	--