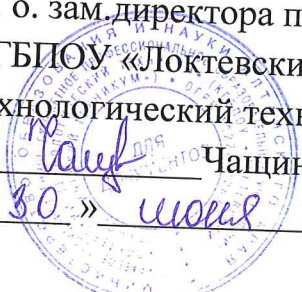


Министерство образования и науки Алтайского края
Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение
«Локтевский технологический техникум»

Рассмотрено на пед.совете
Протокол № 7
« 30 » июня 2026 г

УТВЕРЖДАЮ:
И. о. зам. директора по УПР
КГБПОУ «Локтевский
технологический техникум»

Чашина О.В.
« 30 » июня 2026 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины социально-гуманитарного цикла

СГ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по профессии 08.01.27. «Мастер общестроительных работ»

Профиль получаемого профессионального образования:
технический

Базовая подготовка

Форма получения образования:
очная

2026 г.

Рабочая программа учебной дисциплины СГ. 04 «Физическая культура» разработана на основе:

- федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 08.01.27 Мастер общестроительных работ, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 18 мая 2022 г. № 342, который определяет рекомендованный объем и содержание среднего профессионального образования по профессии 08.01.27 Мастер общестроительных работ, планируемые результаты освоения образовательной программы, условия образовательной деятельности;

Организация-разработчик: Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Локтевский технологический техникум»

Разработчик: Таможников Сергей Иванович, преподаватель, высшая
ФИО, должность, квалификационная категория

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина СГ. 04 «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 08.01.27 Мастер общестроительных работ.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины, обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, 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 профессии.	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.

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 т.ч. в форме практической подготовки	10
в т. ч.:	
практические занятия	34
Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, ак. ч. / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч.	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Практическая часть			
Тема 1.1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Спринтерский, эстафетный, длительный бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метания в цель и на дальность. В том числе практических занятий 1. Практическое занятие № 1: Техника бега: высокий и низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Спринтерский бег: бег на результат 100м. Эстафетный бег: 4x100м, 4x400м. 2. Практическое занятие № 2: Техника длительного бега: бег 3000 м. 3. Практическое занятие № 3: Прыжки: в высоту способом «перешагивание», «ножницы». Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». 4. Практическое занятие № 3: Метания: в цель и на дальность различных снарядов из разных исходных положений. 5. Практическое занятие № 4: Ходьба и бег с переноской груза.	34/10 6/0 6/0 1 1 1 1 1	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08

Тема 1.2. Спортивные игры	6. Практическое занятие № 5: Развитие кондиционных (выносливости, скоростно-силовых, скоростных) и координационных способностей (ориентирование в пространстве, ритм, способность к согласованию движений и реакции, точность дифференцирования основных параметров движений) средствами легкоатлетических упражнений.	1	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	Содержание учебного материала	6/0	
	Терминология спортивной игры. Правила спортивной игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Техника передвижений, владения мячом. Тактика индивидуальных, групповых и командных действий в защите и нападении. Двусторонняя игра.		
	В том числе практических занятий	6/0	
	1. Практическое занятие № 6: Баскетбол. Техника ловли, передачи, ведения и бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, остановок, поворотов и владения мячом.	1	
	2. Практическое занятие № 6: Техничко-тактические взаимодействия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Двусторонняя игра. Развитие координационных, скоростных и скоростно-силовых способностей.	1	
	3. Практическое занятие № 7: Волейбол. Техника перемещений; техника передачи, приема и подачи мяча; техника нападающего удара. Варианты блокирования (одиночное и двойное, страховка). Комбинации из освоенных элементов. Техничко-тактические взаимодействия в нападении и защите.	1	
	4. Практическое занятие № 7: Игра по упрощенным правилам волейбола. Двусторонняя игра. Развитие координационных, скоростных и скоростно-силовых способностей.	1	
	5. Практическое занятие № 8: Мини – футбол. Техника перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (остановки, передачи, ведения,	1	

Тема 1.3. Гимнастика	удары и др.) без сопротивления и с сопротивлением защитника. Обманные движения. Комбинации из освоенных элементов.		
	6. Практическое занятие № 8: Техничко-тактические взаимодействия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам мини-футбола. Двусторонняя игра. Развитие координационных, скоростных и скоростно-силовых способностей.	1	
	Содержание учебного материала		
	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Висы и упоры. Комплексы упражнений у гимнастической стенки, на гимнастической скамейке. Упражнения в равновесии. Комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание).	6/0	
	В том числе практических занятий	6/0	
	1. Практическое занятие № 9: Повороты и перестроения в движении. Комплексы общеразвивающих упражнений: без предметов и с предметами на месте и в движении, в парах.	1	
	2. Практическое занятие № 10: Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, на гимнастических снарядах. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, подъем переворотом, передвижения в висах и упорах на руках.	1	
	3. Практическое занятие № 11: Гимнастические упражнения на ограниченной опоре, на высоте. Статическое равновесие. Комплексы упражнений корригирующей направленности.	1	
	4. Практическое занятие № 12: Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.	1	
	5. Практическое занятие № 12: Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.	1	
	6. Практическое занятие № 13: Развитие силы, силовой выносливости, координации, гибкости.	1	
			ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08

Тема 1.4. Лыжная подготовка. Кроссовая подготовка.	Содержание учебного материала Лыжная подготовка. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Техника одновременных и попеременных ходов. Тактическая подготовка лыжника.	6/0	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	В том числе практических занятий	6/0	
	1. Практическое занятие № 16: Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжника. Преодоление подъемов и препятствий.	1	
	2. Практическое занятие № 17: Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.	1	
	3. Практическое занятие № 18: Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Развитие выносливости, координации движений.	1	
	4. Практическое занятие № 19: Кросс по пересеченной местности 20-25 мин.	1	
	5. Практическое занятие № 20: Бег с преодолением препятствий, бег с гандикапом, фартлек.	1	
Тема 1.5. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.	6. Практическое занятие № 20: Элементы тактики кроссового бега: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.	1	
	Содержание учебного материала Цели, задачи и значение ППФП с учетом специфики профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиональной программы. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений, навыков, физических и психических свойств и качеств. Средства, методы профилактики перенапряжений, характерных для профессии 08.01.01 Изготовитель арматурных сеток и каркасов. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки.	10/10	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08

Оценка эффективности ППФП.		
В том числе практических занятий		10/10
1. Практическое занятие № 21: Упражнения в лазании по вертикальной, наклонной, горизонтальной поверхности, равновесие, ходьба по узкой опоре, прыжки с высокой опоры на маты, упражнения с отягощениями и сопротивлениями.		1
2. Практическое занятие № 22: Комплексы упражнений для развития статической выносливости позных мышц (спины, брюшного пресса и разгибателей бедра).		1
3. Практическое занятие № 22: Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.		1
4. Практическое занятие № 23: Преодоление полосы препятствий.		1
5. Практическое занятие № 23: Аутогенная тренировка. Самомассаж. Дыхательная гимнастика.		1
6. Практическое занятие № 24: Упражнения для коррекции нарушений зрения, слуха.		1
7. Практическое занятие № 24: Подвижные игры.		1
8. Практическое занятие № 25: Развитие ручной ловкости, статической и динамической выносливости мышц пальцев и кистей рук.		1
9. Практическое занятие № 25: Развитие силы мышц плечевого пояса, туловища, стоп.		1
10. Практическое занятие № 25: Тестирование профессионально-важных качеств.		1
Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет		2
Всего:		36/10

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный комплекс, оснащенный оборудованием:

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий
- техническими средствами обучения:
- компьютер с подключением к сети Internet,
- лицензионное программное обеспечение: операционные системы,
- пакет офисных программ,
- мультимедиа проектор 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 [Текст]: учебник/ А.А.Бишаева. - 7-е изд. - Москва: Академия, 2020. – 256 с.
2. Собянин, Ф.И. Физическая культура [Текст]: учебник для СПО/Ф.И.Собянин.- Ростов н/Д: Феникс, 2020. -221 с.

3.2.2. Основные электронные издания

1. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-9763-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/198284>.
2. Бардамов, Г. Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО / Г. Б. Бардамов, А. Г. Шаргаев, С. В. Бадлуева. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 144 с. — ISBN 978-5-507-44133-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/255971>.
3. Безбородов, А. А. Практические занятия по волейболу : учебное пособие для спо / А. А. Безбородов. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 92 с. — ISBN 978-5-8114-8344-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/193301>.
4. Виленский, М.Я., Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — URL:<https://book.ru/book/943895> — Текст : электронный.
5. Журин, А. В. Основы здоровья и здорового образа жизни студента : учебное пособие для спо / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 48 с. — ISBN 978-5-

8114-9294-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/221195>.

6. Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174986>.

7. Коновалов, В. Л. Баскетбол / В. Л. Коновалов, В. А. Погодин. — 1-е изд. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 84 с. — ISBN 978-5-8114-9723-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/207539>.

8. Кузнецов, В.С., Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-406-08271-3. — URL: <https://book.ru/book/940094> (дата обращения: 19.08.2022). — Текст : электронный.

9. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380>.

3.2.3. Дополнительные источники

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации — URL: www.minstm.gov.ru

2. Федеральный портал «Российское образование» — URL: www.edu.ru

3. Официальный сайт Олимпийского комитета России — URL: www.olympic.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
Знания: -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	-грамотность и правильность объяснения на конкретных примерах, какова роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - осознанность ценности здоровья и обоснованность выбора ЗОЖ;	- наблюдение; -практическое выполнение; -оценка результатов самостоятельной работы. -тестирование: в контрольных точках: на входе — начало учебного года, семестра; на выходе — в конце учебного года,

перенапряжения.	-правильность объяснения на конкретных примерах условий профессиональной деятельности и основных зон риска физического здоровья для профессии; - правильность и уверенность в использовании средств профилактики перенапряжений.	семестра, -практическая проверка (использование ситуаций, в которых необходимо продемонстрировать свои знания в конкретной деятельности). дифференцированный зачет
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<u>Умения:</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.	- правильно использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - эффективно применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - использует средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии.	- наблюдение; -практическое выполнение; -оценка результатов самостоятельной работы. -тестирование: в контрольных точках: на входе – начало учебного года, семестра; на выходе – в конце учебного года, семестра, -практическая проверка (использование ситуаций, в которых необходимо продемонстрировать свои знания в конкретной деятельности). дифференцированный зачет.