

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ
КГБПОУ «КАНСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

РАССМОТРЕНО

на заседании ЦМК общеобразовательных
дисциплин

протокол № 6 от «10» 02 2026 г.

кайсина /Ю.С. Кайсина/

УТВЕРЖДАЮ

заместитель директора по учебной работе

шевелева /Р.Н.Шевелева/

«10» 02 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебной дисциплине Физическая культура
для специальности Технология аналитического контроля
химических соединений
РП.00479926.18.02.12.2026

СОДЕРЖАНИЕ

1 Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
1.1 Область применения рабочей программы	4
1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы	4
1.3 Требования к результатам освоения учебной дисциплины	4
2 Структура и содержание учебной дисциплины	6
2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	6
2.2 Содержание учебной дисциплины	7
2.3 Тематический план и содержание учебной дисциплины	9
3 Условия реализации программы учебной дисциплины	17
3.1 Требования к материально-техническому обеспечению	17
3.2 Информационное обеспечение обучения	17

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы и разработана на основании требований ФГОС СПО для специальности 18.02.12 Технология аналитического контроля химических соединений.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины.

Освоение содержания учебной дисциплины Физическая культура обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

Результаты освоения учебной дисциплины (наименование ОК и ПК согласно ФГОС СПО)	Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам. ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности. ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде. ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты	Освоенные знания: - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. Освоенные умения: - 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 / специальности.	составление кроссвордов; защита презентаций, рефератов; составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей; фронтальный опрос; тестирование; демонстрация комплекса ОРУ; сдача нормативов ГТО

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

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	в т.ч. по семестрам					
		3	4	5	6	7	8
Трудоемкость учебной дисциплины (всего), в том числе часов вариативной части	172	30	38	34	24	28	18
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего), в том числе часов вариативной части	144	26	32	28	20	24	14
в том числе:							
лабораторные занятия	-	-	-	-	-	-	-
практические занятия	144	26	32	28	20	24	14
курсовая работа (проект)	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	28	4	6	6	4	4	4
Консультации (всего)	-	-	-	-	-	-	-
Промежуточная аттестация	-	-	-	-	-	-	-
Форма промежуточной аттестации (ДЗ, Э, З, КР)		ДЗ	ДЗ	ДЗ	ДЗ	ДЗ	ДЗ

2.2 Содержание учебной дисциплины Физическая культура

Формируе-мые компетен-ции	Наименование разделов и тем	Всего часов	Объем времени, отведенный на освоение учебной дисциплины			
			Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося			Самостоятельная работа обучающегося
			всего, часов	в т.ч. практические занятия, часов	в т.ч., курсовая работа (проект), часов	
ОК 01ОК 02. ОК 04.ОК 06.	<p>Введение. Задачи и содержание предмета «Физическая культура». Инструктаж по технике безопасности</p>	6	6	-	0	-
ОК 01ОК 02. ОК 04.ОК 06.	<p>Раздел: Легкая атлетика Упражнения с отягощениями и сопротивлениями для различных мышечных групп. Упражнения для снижения жирового и увеличение мышечного компонентов тела. Комплексы упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса, со свободными весами (с гантелями, гириями, штангами, фитнес оборудованием). Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса.</p>	24	22	-	2	-
ОК 01ОК 02. ОК 04.ОК 06.	<p>Раздел: Спортивные игры: баскетбол Развитие физических способностей средствами баскетбола (перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по зрительному и слуховому сигналу и др.).</p>	34	26	-	8	-

ОК 01ОК 02. ОК 04.ОК 06.	Раздел: Лыжный спорт, коньки (по выбору) Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности.	34	30	30	-	4	-
ОК 01ОК 02. ОК 04.ОК 06.	Раздел: Спортивные игры. Волейбол Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности. Развитие физических способностей средствами волейбола (стойка, перемещения игрока, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой).	30	24	24	-	6	-
ОК 01ОК 02. ОК 04.ОК 06.	Раздел: Настольный теннис Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры, приемов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности.	28	24	24	-	4	-
ОК 01ОК 02. ОК 04.ОК 06.	Раздел: Профессионально-прикладная физическая подготовка (ПФП) Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие содержание ПФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ПФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиональных программ.	16	12	12	-	4	-
	ВСЕГО	172	144	144	-	28	-

2.3 Тематический план учебной дисциплины **Физическая культура**

наименование учебной дисциплины

№ урочка	Наименование разделов и тем	Учебная нагрузка обучающихся (час.)		Активные формы проведения занятий	Технические средства обучения	Домашнее задание (основная и дополнительная литература)	Внеаудиторная самостоятельная работа студента	Образовательные результаты (ОК, ПК, ДПК)
		ауд.	самост.					
1	2	3	4	5	6	7	8	9
2 курс 3 семестр								
1	Введение. Инструктаж по технике безопасности.	2 / практ.			Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 01 ОК 02. ОК 04. ОК 06.
	Раздел: Легкая атлетика	16						ОК 01 ОК 02. ОК 04. ОК 06.
2	Базовая техника спринтерского бега	2 / практ.		Занятия на спортивной площадке	Спортивный инвентарь	ОФП		
3	Тренировка стартового ускорения	2 / практ.		Занятия на спортивной площадке	Спортивный инвентарь	ОФП		
4	Бег на 30 м. Кроссовая подготовка	2 / практ.		Занятия на спортивной площадке	Спортивный инвентарь	ОФП		
5	Бег на 60 м. Кроссовая подготовка	2 / практ.		Занятия на спортивной площадке	Спортивный инвентарь	ОФП		
6	Бег 100м. Развитие двигательных качеств. Футбол	2 / практ.		Выполнение нормативов	Спортивный инвентарь	ОФП		
7	Кроссовая подготовка	2 / практ.		Занятия на	Спортивный инвентарь	ОФП		

							спортивной площадке	инвентарь				
8	Бег на средние дистанции (девушки – 500м, юноши – 800м). Развитие плечевого пояса. Футбол	2 / практ.					Выполнение нормативов	Спортивный инвентарь	ОФП			
9	Развитие выносливости. Кросс (девушки 1000м, юноши 2000м)	2 / практ.					Выполнение нормативов	Спортивный инвентарь	ОФП			ОК 01 ОК 02. ОК 04. ОК 06.
	Раздел: Профессионально-прикладная физическая подготовка (ПШФП)	8										
10	Практическое занятие. Формирование профессионально значимых физических качеств	2 / практ.					Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП			
11	Практическое занятие. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	2 / практ.	2				Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП	Разработка комплекса упражнений		
12	Практическое занятие. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов	2 / практ.	2				Броски с места и в движении	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП		
13	Зачетное занятие	2 / практ.						Спортивный инвентарь	ОФП			
2 курс 4 семестр												
	Раздел: Спортивные игры: баскетбол	12										
14	Передача мяча. Совершенствование техники добивания мяча посредством игры в баскетбол	2 / практ.					Упражнения с мячом в парах	Спортивный инвентарь	ОФП			
15	Развитие физических качеств. Учебная игра	2 / практ.					Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП			
16	Развитие физических качеств. Учебная игра	2 / практ.					Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП			

17	Техника ведения баскетбольного мяча.	2 / практ.	2	Упражнения с мячом в парах	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП	
18	Выполнение упражнений с мячами. Учебная игра.	2 / практ.	2	Упражнения с мячом в парах	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП	
19	Передача мяча в парах, броски мяча. Учебная игра.	2 / практ.		Упражнения с мячом в парах	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 01 ОК 02. ОК 04. ОК 06.
	Раздел: Лыжный спорт, коньки (по выбору)	20						
20	Инструктаж по ТБ на занятиях на улице. Подготовка, подбор лыж или коньков	2 / практ.		Индивидуальный подбор инвентаря	Спортивный инвентарь	ОФП		
21	Ходьба на лыжах (коньковый ход). Подъем в горку «лесенкой». Коньки – свободное катание	2 / практ.		Занятия на стадионе	Спортивный инвентарь	ОФП		
22	Совершенствование техники подъема в горку «лесенкой». Коньки – упражнения на равновесие, торможение	2 / практ.		Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП		
23	Совершенствование техники подъема в горку «лесенкой». Коньки – упражнения на равновесие, торможение	2 / практ.		Занятия на стадионе	Спортивный инвентарь	ОФП		
24	Совершенствование техники подъема в горку «елочкой». Коньки – катание по кругу «змейка»	2 / практ.		Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП		
25	Совершенствование техники подъема в горку «лесенкой», «елочкой». Коньки – повороты в движении «дугой»	2 / практ.	2	Занятия на стадионе	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП	
26	Совершенствование техники ходьбы на лыжах. Коньки – катание по кругу,	2 / практ.		Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП		

7	Совершенствование приемов мяча. Учебная игра	2 / практ.		Упражнения в парах, тройках	Спортивный инвентарь	ОФП		
8	Нападающий удар. Одиночное блокирование. Учебная игра	2 / практ.		Упражнения в парах, тройках	Спортивный инвентарь	ОФП		
9	Зачет – передача мяча через волейбольную сетку в парах. Учебная игра	2 / практ.	2	Зачетное занятие по теме	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 01 ОК 02. ОК 04. ОК 06.
	Раздел: Лыжный спорт, коньки (по выбору)	10						
10	Совершенствование техники катания.	2 / практ.		Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП		
11	Совершенствование техники ходьбы на лыжах (коньковый ход). Коньки-свободное катание.	2 / практ.		Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП		
12	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Коньки-свободное катание.	2 / практ.		Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП		
13	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Коньки-свободное катание.	2 / практ.		Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП		
14	Зачетное занятие	2 / практ.	2		Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП	
3 курс 6 семестр								
	Раздел: Профессионально-прикладная физическая подготовка (ПФП)	4						
15	Практическое занятие. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных	2 / практ.		Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП		

										ОК 04. ОК 06.
13	Передача мяча на месте и в движении. Учебная игра	2 / практ.		Обучающая игра	Спортивный инвентарь	ОФП				
14	Броски мяча в движении на два шага и с места. Обучение личной защите. Учебная игра	2 / практ.	2	Спортивная игра	Спортивный инвентарь	ОФП		ОФП		
15	Штрафной бросок. Комплекс утренней гимнастики. Учебная игра	2 / практ.		Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП				
16	Расстановка игроков при спорном мяче. Учебная игра.	2 / практ.		Развитие физических качеств	Спортивный инвентарь	ОФП				
17	Расстановка игроков при спорном мяче. Учебная игра.	2 / практ.	2	Развитие физических качеств	Спортивный инвентарь	ОФП		ОФП		
18	Командные действия в защите в двухсторонней игре	2 / практ.		Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП				
19	Зачетное занятие	2 / практ.			Спортивный инвентарь	ОФП				

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета: спортивный зал, спортивная площадка.

Оборудование спортивных залов: гранаты, эстафетные палочки, ядро, теннисные ракетки, теннисные столы, мяч малый (теннисный), скакалки, обручи гимнастические, скамейки гимнастические, баскетбольные мячи, волейбольные мячи, футбольные мячи, лыжный инвентарь, коньки, перекладина гимнастическая, скамейка гимнастическая жесткая, рулетка измерительная, комплект щитов баскетбольных с кольцами и сетками, сетка волейбольная, табло перекидное, ворота для мини-футбола, аптечка медицинская.

Оборудование спортивной площадки: рукоход, полоса препятствия, площадка игровая баскетбольная, площадка игровая волейбольная, легкоатлетическая дорожка.

Технические средства обучения: DVD плеер с комплектом дисков, секундомер, телевизор, доска аудиторная с магнитной поверхностью

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

№ п/п	Наименование	Источник
Основная литература		
1	Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 609 с.	Электронная библиотечная система Юрайт https://urait.ru/bcode/587120
2	Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 450 с. — (Профессиональное образование).	Электронная библиотечная система Юрайт https://urait.ru/bcode/584662
Дополнительная литература		
3	Физическая культура: учебник для СПО / Ю.Н.Аллянов, И.А.Письменский. – 3-е изд., испр. - Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 450с. (Профессиональное образование)	Электронная библиотечная система Юрайт https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-535163#page/1
4	Педагогика физической культуры и спорта : учебник для вузов / Г. А. Ямалетдинова ; под научной редакцией И. В. Еркомайшвили. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 191 с. — (Высшее образование).	Электронная библиотечная система Юрайт https://urait.ru/bcode/564272
Интернет-ресурсы		
5	«Здоровье детей»	Режим доступа http://zdd.1september.ru/
6	«Спорт в школе»	Режим доступа: URL: http://spo.1september.ru/
7	Физическая культура: воспитание, образование, тренировка	Режим доступа http://www.infosport.ru/press/fkvot/