

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

КГБПОУ «КАНСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

РАССМОТРЕНО

на заседании ЦМК общеобразовательных дисциплин

протокол № 6 от «10» 02 2026 г.

кайт /Ю.С. Кайсина/

УТВЕРЖДАЮ

заместитель директора по учебной работе

шев /Р.Н.Шевелева/

«10» 02 2026 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по учебной дисциплине Физическая культура**

**для специальности Строительство и эксплуатация зданий и сооружений**

**РП.00479926.08.02.01.2026**

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1 Паспорт рабочей программы учебной дисциплины</b>	<b>4</b>
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
<b>2 Структура и содержание учебной дисциплины</b>	<b>5</b>
2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	5
2.2 Содержание учебной дисциплины	6
2.3 Тематический план и содержание учебной дисциплины	8
<b>3 Условия реализации программы учебной дисциплины</b>	<b>15</b>
3.1 Требования к материально-техническому обеспечению	15
3.2 Информационное обеспечение обучения	15

# 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 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений.

## 1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина Физическая культура входит в социально-гуманитарный 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 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.  ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	<b>Освоенные знания:</b> - 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.  <b>Освоенные умения:</b> - 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

## 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
<b>Трудоемкость учебной дисциплины (всего), в том числе часов вариативной части</b>	138	32	34	24	24	14	10
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего), в том числе часов вариативной части</b>	138	32	34	24	24	14	10
в том числе:							
лабораторные занятия	-	-	-	-	-	-	-
практические занятия	138	32	34	24	24	14	10
курсовая работа (проект)	-	-	-	-	-	-	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	-	-	-	-	-	-	-
<b>Консультации (всего)</b>	-	-	-	-	-	-	-
<b>Промежуточная аттестация</b>	-	-	-	-	-	-	-
<b>Форма промежуточной аттестации (ДЗ, Э, З, КР)</b>		ДЗ	ДЗ	ДЗ	ДЗ	ДЗ	ДЗ

## 2.2 Содержание учебной дисциплины Физическая культура

Формируемые компетенции	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	в т.ч. курсовая работа (проект), часов
ОК 04. ОК 08.	<b>Введение. Инструктаж по технике безопасности. Задачи и содержание предмета «Физическая культура». Инструктаж по технике безопасности</b>	6	6	-	-	
ОК 04. ОК 08.	<b>Раздел: Легкая атлетика</b> Упражнения с отягощениями и сопротивлениями для различных мышечных групп. Упражнения для снижения жирового и увеличения 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.	22	22	-	-	
ОК 04. ОК 08.	<b>Раздел: Спортивные игры: баскетбол</b> 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.).	24	24	-	-	
ОК 04. ОК 08.	<b>Раздел: Спортивные игры: волейбол</b> Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности. Развитие	34	34	-	-	

	физических способностей средствами волейбола (стойка, перемещения игрока, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой).							
ОК 04. ОК 08.	<b>Раздел: Лыжный спорт, коньки (по выбору)</b> Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности.	32	32	32	-	-	-	-
ОК 04. ОК 08.	<b>Раздел: Настольный теннис</b> Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры, приемов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности.	6	6	6	-	-	-	-
ОК 04. ОК 08.	<b>Раздел: Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b> Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиональной программы.	14	14	14				
	<b>ВСЕГО</b>	<b>138</b>	<b>138</b>	<b>138</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>

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
<b>2 курс 3 семестр</b>								
1	<b>Введение. Инструктаж по технике безопасности.</b>	2 / практ.			Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 04. ОК 08.
	<b>Раздел: Легкая атлетика</b>	<b>16</b>						ОК 04. ОК 08.
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 спортивной площадке	Спортивный инвентарь	ОФП		
8	Бег на средние дистанции (девушки – 500м, юноши – 800м). Развитие	2 / практ.		Выполнение нормативов	Спортивный инвентарь	ОФП		



	<b>выбору)</b>										ОК 08.
19	Инструктаж по ТБ на занятиях на улице. Подготовка, подбор лыж или коньков	2 / практ.			Индивидуальный подбор инвентаря	Спортивный инвентарь	ОФП				
20	Ходьба на лыжах (коньковый ход). Подъем в горку «лесенкой». Коньки – свободное катание	2 / практ.			Занятия на стадионе	Спортивный инвентарь	ОФП				
21	Совершенствование техники подъема в горку «лесенкой». Коньки – упражнения на равновесие, торможение	2 / практ.			Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП				
22	Совершенствование техники подъема в горку «лесенкой». Коньки – упражнения на равновесие, торможение	2 / практ.			Занятия на стадионе	Спортивный инвентарь	ОФП				
23	Совершенствование техники подъема в горку «елочкой». Коньки – катание по кругу «змейка»	2 / практ.			Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП				
24	Совершенствование техники подъема в горку «лесенкой», «елочкой». Коньки – повороты в движении «дугой»	2 / практ.			Занятия на стадионе	Спортивный инвентарь	ОФП				
25	Совершенствование техники ходьбы на лыжах. Коньки – катание по кругу, «змейка»	2 / практ.			Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП				
26	Совершенствование техники катания.	2 / практ.			Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП				
27	Совершенствование техники катания.	2 / практ.			Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП				
	<b>Раздел: Спортивные игры. Волейбол</b>	<b>12</b>									ОК 04. ОК 08.
28	Соревнования навыков первых и вторых передач	2 / практ.			Упражнения в парах, тройках	Спортивный инвентарь	ОФП				
29	Верхняя прямая подача мяча. Учебная игра	2 / практ.			Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП				

30	Совершенствование приемов мяча. Учебная игра	2 / практ.		Упражнения в парах, тройках	Спортивный инвентарь	ОФП		
31	Нападающий удар. Одиночное блокирование. Учебная игра	2 / практ.		Упражнения в парах, тройках	Спортивный инвентарь	ОФП		
32	Зачет – передача мяча через волейбольную сетку в парах. Учебная игра	2 / практ.			Спортивный инвентарь	ОФП		
33	Зачетное занятие	2 / практ.		Зачетное занятие по теме	Спортивный инвентарь	ОФП		
<b>3 курс 5 семестр</b>								
1	<b>Введение. Инструктаж по технике безопасности.</b>	2 / практ.			Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 04. ОК 08.
	<b>Раздел: Легкая атлетика</b>	<b>6</b>						ОК 04. ОК 08.
2	Бег 100м. Развитие двигательных качеств. Футбол	2 / практ.		Занятия на спортивной площадке	Спортивный инвентарь	ОФП		
3	Бег на средние дистанции (девушки – 500м, юноши – 800м). Развитие плечевого пояса. Футбол	2 / практ.		Выполнение нормативов	Спортивный инвентарь	ОФП		
4	Развитие выносливости. Кросс (девушки 1000м, юноши 2000м)	2 / практ.		Выполнение нормативов	Спортивный инвентарь	ОФП		
	<b>Раздел: Спортивные игры. Волейбол</b>	<b>10</b>						ОК 04. ОК 08.
5	Соревнования навыков первых и вторых передач	2 / практ.		Упражнения в парах, тройках	Спортивный инвентарь	ОФП		
6	Верхняя прямая подача мяча. Учебная игра	2 / практ.		Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП		
7	Совершенствование приемов мяча.	2 / практ.		Упражнения	Спортивный инвентарь	ОФП		

	Учебная игра					инвентарь			
8	Нападающий удар. Одиночное блокирование. Учебная игра	2 / практ.			в парах, тройках Упражнения в парах, тройках	Спортивный инвентарь	ОФП		
9	Зачет – передача мяча через волейбольную сетку в парах. Учебная игра	2 / практ.			Зачетное занятие по теме	Спортивный инвентарь	ОФП		
	<b>Раздел: Лыжный спорт, коньки (по выбору)</b>	<b>14</b>							ОК 04. ОК 08.
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	Зачетное занятие	2 / практ.				Спортивный инвентарь	ОФП		
3 курс 6 семестр									
13	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Коньки-свободное катание.	2 / практ.			Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП		
14	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Коньки-свободное катание.	2 / практ.			Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП		
15	Преодоление дистанции 2 км. Коньки- свободное катание.	2 / практ.			Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП		
16	Преодоление дистанции 3 км. Коньки- свободное катание.	2 / практ.			Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 04. ОК 08.
	<b>Раздел: Настольный теннис</b>	<b>6</b>							
17	Правила игры. Отжимание от пола в упоре лежа	2 / практ.			Тесты по силовой гимнастике	Спортивный инвентарь	ОФП		

18	Развитие внимания посредством игры в настольный теннис	2 / практ.		Работа в паре	Спортивный инвентарь	ОФП	
19	Обучающая игра в настольный теннис	2 / практ.		Занятия по парам	Спортивный инвентарь	ОФП	
20	<b>Раздел: Профессионально-прикладная физическая подготовка (ПФП)</b> Практическое занятие. Формирование профессионально значимых физических качеств	<b>10</b> 2 / практ.		Работа в паре	Спортивный инвентарь	ОФП	
21	Практическое занятие. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	2 / практ.		Работа в паре	Спортивный инвентарь	ОФП	
22	Практическое занятие. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов	2 / практ.		Работа в паре	Спортивный инвентарь	ОФП	
23	Практическое занятие. Формирование профессионально значимых физических качеств	2 / практ.		Работа в паре	Спортивный инвентарь	ОФП	
24	Зачетное занятие	2 / практ.			Спортивный инвентарь	ОФП	
<b>4 курс 7 семестр</b>							
1	<b>Введение. Инструктаж по технике безопасности.</b>	2 / практ.			Спортивный инвентарь	ОФП	
2	<b>Раздел: Спортивные игры (волейбол)</b> Инструктаж по ТБ на занятиях по волейболу. Тестирование гибкости	<b>12</b> 2 / практ.		Тест на гибкость	Спортивный инвентарь	ОФП	ОК 04. ОК 08.
3	Учебная игра в волейбол. Зачетное занятие	2 / практ.		Зачетное занятие	Спортивный инвентарь	ОФП	
4	Совершенствование ранее изученного материала в учебной игре	2 / практ.		Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП	

5	Соревнования навыков первых и вторых передач	2 / практ.		Упражнения в парах, тройках	Спортивный инвентарь	ОФП		
6	Верхняя прямая подача мяча. Учебная игра	2 / практ.		Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП		
7	Зачетное занятие	2 / практ.		Упражнения в парах, тройках	Спортивный инвентарь	ОФП		
<b>4 курс 8 семестр</b>								
	<b>Раздел: Спортивные игры. Баскетбол.</b>	<b>10</b>						ОК 04. ОК 08.
8	Передача мяча на месте и в движении. Учебная игра	2 / практ.		Обучающая игра	Спортивный инвентарь	ОФП		
9	Броски мяча в движении на два шага и с места. Обучение личной защите. Учебная игра	2 / практ.		Спортивная игра	Спортивный инвентарь	ОФП		
10	Штрафной бросок. Комплекс утренней гимнастики. Учебная игра	2 / практ.		Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП		
11	Расстановка игроков при спорном мяче. Учебная игра.	2 / практ.		Развитие физических качеств	Спортивный инвентарь	ОФП		
12	Зачетное занятие	2 / практ.		Развитие физических качеств	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
<b>Основная литература</b>		
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 <a href="https://urait.ru/bcode/587120">https://urait.ru/bcode/587120</a>
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 <a href="https://urait.ru/bcode/584662">https://urait.ru/bcode/584662</a>
<b>Дополнительная литература</b>		
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 <a href="https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-535163#page/1">https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-535163#page/1</a>
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 <a href="https://urait.ru/bcode/564272">https://urait.ru/bcode/564272</a>
<b>Интернет-ресурсы</b>		
5	«Здоровье детей»	Режим доступа <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>
6	«Спорт в школе»	Режим доступа: URL: <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a>
7	Физическая культура: воспитание, образование, тренировка	Режим доступа <a href="http://www.infosport.ru/press/fkvot/">http://www.infosport.ru/press/fkvot/</a>