

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ
КГБПОУ «КАНСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

РАССМОТРЕНО

на заседании ЦМК общеобразовательных
дисциплин

протокол № 6 от «10» 02 2026 г.

Ю.С. Кайсина /Ю.С. Кайсина/

УТВЕРЖДАЮ

заместитель директора по учебной работе

Р.Н. Шевелева /Р.Н. Шевелева/

«10» 02 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебной дисциплине Физическая культура
для профессии Электромонтер по ремонту и обслуживанию
электрооборудования (по отраслям)

РП.00479926.13.01.10.2026

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	5
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
3 Условия реализации программы учебной дисциплины	11
3.1 Требования к материально-техническому обеспечению	11
3.2 Информационное обеспечение обучения	11

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 профессии 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям).

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.	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

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
Трудоемкость учебной дисциплины (всего), в том числе часов вариативной части	42	24	18
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего), в том числе часов вариативной части	42	24	18
в том числе:			
лабораторные занятия	-	-	-
практические занятия	42	24	18
курсовая работа (проект)	-	-	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-	-	-
Консультации (всего)	-	-	-
Промежуточная аттестация	-	-	-
Форма промежуточной аттестации (ДЗ, Э, З, КР)		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	всего, часов
ОК 4 ОК 8	Введение Задачи и содержание предмета «Физическая культура». Инструктаж по технике безопасности	2	2	2	-	-
ОК 4 ОК 8	Раздел: Легкая атлетика 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.	12	12	12	-	-
ОК 4 ОК 8	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).	10	10	10	-	-
	Раздел: Профессионально-прикладная физическая	6	6	6	-	-

	<p>подготовка (ШФП) Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФ обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФ с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Анализ профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы.</p>					
ОК 4 ОК 8	<p>Раздел: спортивные игры 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.). баскетбол</p>	<p>12</p>	<p>12</p>	<p>12</p>	<p>-</p>	<p>-</p>
	<p>ВСЕГО</p>	<p>42</p>	<p>42</p>	<p>0</p>	<p>0</p>	<p>0</p>

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.					
2 курс 3 семестр								
	Введение	2						ОК 4 ОК 8
1	Введение. Инструктаж по технике безопасности.	2 / практ.			Спортивный инвентарь	ОФП		
	Раздел: Легкая атлетика	12						ОК 4 ОК 8
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 100м. Развитие двигательных качеств. Футбол	2 / практ.		Выполнение нормативов	Спортивный инвентарь	ОФП		
5	Кроссовая подготовка	2 / практ.		Занятия на спортивной площадке	Спортивный инвентарь	ОФП		
6	Бег на средние дистанции (девушки – 500м, юноши – 800м). Развитие плечевого пояса. Футбол	2 / практ.		Выполнение нормативов	Спортивный инвентарь	ОФП		
7	Развитие выносливости. Кросс (девушки 1000м, юноши 2000м)	2 / практ.		Выполнение нормативов	Спортивный инвентарь	ОФП		
	Раздел: Спортивные игры (волейбол)	10						ОК 4 ОК 8

8	Инструктаж по ТБ на занятиях по волейболу. Тестирование гибкости	2 / практ.		Тест на гибкость	Спортивный инвентарь	ОФП	
9	Учебная игра в волейбол.	2 / практ.		Зачетное занятие	Спортивный инвентарь	ОФП	
10	Нападающий удар. Учебная игра	2 / практ.		Упражнения в парах, тройках	Спортивный инвентарь	ОФП	
11	Прием и передача мяча.	2 / практ.		Упражнения в парах, тройках	Спортивный инвентарь	ОФП	
12	Совершенствование приемов мяча. Зачетное занятие	2 / практ.		Упражнения в парах, тройках	Спортивный инвентарь	ОФП	
2 курс 4 семестр							
	Раздел: Профессионально-прикладная физическая подготовка (ПШФП)	6					
13	Практическое занятие. Формирование профессионально значимых физических качеств	2 / практ.		Тренировочное занятие	Спортивный инвентарь	ОФП	
14	Практическое занятие. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	2 / практ.		Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП	
15	Практическое занятие. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов	2 / практ.		Упражнения в парах, тройках	Спортивный инвентарь	ОФП	
	Раздел: спортивные игры баскетбол	12					ОК 4 ОК 8
16	Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу. Правила игры.	2 / практ.		Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП	
17	Броски мяча в движении на два шага	2 / практ.		Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП	

	Учебная игра					инвентарь			
18	Комплекс утренней гимнастики. Штрафной бросок. Учебная игра	2 / практ.		Броски с места и в движении	Спортивный инвентарь	ОФП			
19	Развитие физических качеств. Учебная игра	2 / практ.		Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП			
20	Техника ведения баскетбольного мяча.	2 / практ.		Упражнения с мячом в парах	Спортивный инвентарь	ОФП			
21	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/