

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации  
Департамент образования и кадровой политики  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Красноярский государственный аграрный университет»

Центр подготовки специалистов среднего звена  
Кафедра Физическая культура

СОГЛАСОВАНО:  
Директор ЦПССЗ  
Тюрина Л.Е.  
«27» марта 2026г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Ректор  
Пыжикова Н.И.  
«27» марта 2026г.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
УСИЛЕННОЙ КВАЛИФИЦИРОВАННОЙ  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ВЫДАШОЙ: ФГБОУ ВО КРАСНОЯРСКИЙ ГАУ  
ВЛАДЕЛЕЦ: РЕКТОР ПЫЖИКОВА Н.И.  
ДЕЙСТВИТЕЛЕН: 15.05.2025 - 08.08.2026

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

ФГОС СПО

по специальности 35.02.08

«Электротехнические системы в агропромышленном комплексе (АПК)»

Курс 1  
Семестр 1,2  
Форма обучения очная  
Квалификация выпускника техник  
Срок освоения ОПОП-П 2г.10 м.

Красноярск, 2026

Составитель: Кумм Л. В., преподаватель

Программа обсуждена на заседании кафедры № 6 от «03» февраля 2026 г.

Заведующий выпускающей кафедрой по специальности 35.02.08 «Электротехнические системы в агропромышленном комплексе (АПК)»

Семенов Александр Федорович, к.т.н., доцент

## Оглавление

<b>АННОТАЦИЯ.....</b>	<b>4</b>
<b>1. ТРЕБОВАНИЯ К ДИСЦИПЛИНЕ.....</b>	<b>4</b>
1.1. Внешние и внутренние требования.....	4
<b>2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ. КОМПЕТЕНЦИИ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ.....</b>	<b>4</b>
<b>3. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>5</b>
<b>4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>5</b>
4.1. Структура дисциплины.....	5
<b>4.2. ТРУДОЕМКОСТЬ МОДУЛЕЙ И МОДУЛЬНЫХ ЕДИНИЦ.....</b>	<b>6</b>
4.3. Содержание модулей дисциплины.....	6
4.3.1 ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.....	6
<b>5. ВЗАИМОСВЯЗЬ ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ.....</b>	<b>7</b>
<b>6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>7</b>
<b>6.1. ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА.....</b>	<b>7</b>
6.2. Дополнительная литература.....	8
<b>7. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И ЗАЯВЛЕННЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ.....</b>	<b>9</b>
<b>8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>9</b>
<b>9. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>10</b>
<b>10. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ.....</b>	<b>11</b>

## Аннотация

Дисциплина «Физическая культура» является частью дисциплин общеобразовательной подготовки студентов по специальности 35.02.08 «Электротехнические системы в агропромышленном комплексе (АПК)».

Дисциплина реализуется в центре подготовки специалистов среднего звена кафедрой «Физическая культура».

В результате освоения дисциплины студент должен

Преподавание дисциплины предусматривает следующие формы организации учебного процесса: практические занятия.

Программой дисциплины предусмотрены следующие виды контроля текущей успеваемости: в форме опроса и промежуточный контроль в форме тестирования физической подготовленности, зачет с оценкой в первом и втором семестрах.

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 78 часов. Программой дисциплины предусмотрено: практические занятия - 78 часов.

### 1. Требования к дисциплине

#### 1.1. Внешние и внутренние требования

Дисциплина «Физическая культура» включена в ОПОП, профессиональный модуль. Реализация в дисциплине «Физическая культура» требований ФГОС СПО, ОПОП СПО и Учебного плана по специальности 35.02.08 «Электротехнические системы в агропромышленном комплексе (АПК)» должна формировать следующие компетенции:

ОК 4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 8. Использовать средства физической культуры и сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

### 2. Цели и задачи дисциплины. Компетенции, формируемые в результате освоения

#### Целью дисциплины:

«Физическая культура» является формирование здорового образа жизни и спортивного стиля жизни, воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребностью в физическом саморазвитии и самосовершенствовании.

#### Задачи дисциплины:

Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;

Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями;

Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код, наименование ОК, ПК	Код умений	Умения	Код знаний	Знания
<b>ОК 04.</b>	Уо 04.01	организовывать работу коллектива и команды	Зо 04.01	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности

				личности
<b>ОК 08.</b>	Уо 08.01	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Зо 08.02	основы здорового образа жизни

### 3. Организационно-методические данные дисциплины

Таблица 1

#### Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ по семестрам

Вид учебной работы	час.	Трудоемкость	
		по семестрам	
		№1	№2
<b>Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану</b>	<b>78</b>	<b>34</b>	<b>44</b>
<b>Аудиторные занятия</b>	<b>78</b>	<b>34</b>	<b>44</b>
в том числе:			
Практические занятия (ПЗ)	<b>78</b>	34	44
<b>Вид контроля:</b>		Зачет с оценкой	Зачет с оценкой

### 4. Структура и содержание дисциплины

#### 4.1. Структура дисциплины

Таблица 2

#### Тематический план

№	Раздел дисциплины	Всего	В том числе	Формы контроля
			ПР	
1.	<b>Модуль 1. «Практические занятия»</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>Зачет с оценкой</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>Зачет с оценкой</b>

#### 4.2. Трудоемкость модулей и модульных единиц

Таблица 3

#### Трудоемкость модулей и модульных единиц

Наименование модулей и модульных единиц дисциплины	Всего часов на модуль	Аудиторная работа
		ПЗ
<b>Модуль 1. Практические занятия</b>	<b>34</b>	<b>34</b>
<b>Модульная единица 1.1 Физическая культура в общекультурной и</b>	6	6

профессиональной подготовке студентов		
<b>Модульная единица 1.2.</b> Социально-биологические основы физической культуры.	6	6
<b>Модульная единица 1.3.</b> Основы учебного труда и интеллектуальной деятельности, средства физической культуры в регулировании работоспособности	6	6
<b>Модульная единица 1.4.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	8	8
<b>Модульная единица 1.5.</b> Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	8	8
<b>Модуль 2. Практические занятия.</b>	<b>44</b>	<b>44</b>
<b>Модульная единица 2.1.</b> Легкая атлетика	8	8
<b>Модульная единица 2.2</b> Лыжная подготовка.	8	8
<b>Модульная единица 2. 3.</b> Спортивные игры.	8	8
<b>Модульная единица 2.4</b> Гимнастика	10	10
<b>Модульная единица 2.5.</b> Атлетическая гимнастика	10	10
<b>ИТОГО</b>	<b>78</b>	<b>78</b>

#### 4.3. Содержание модулей дисциплины

##### 4.3.1 Практические занятия

Таблица 4

##### Содержание занятий и контрольных мероприятий

№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	Вид контрольного мероприятия	Кол-во часов
<b>Модуль 1 Практические занятия</b>			<b>34</b>
1.	<b>Мод.ед. 1.1 Легкая атлетика (девушки)</b>	Сдача контрольных нормативов	18
	Бег 100 м (сек)		
	Кросс 2000 м (мин. Сек)		
	Челночный бег 10 х 10 м (сек)		
	Прыжок в длину с места (см)		
2.	<b>Мод.ед. 1.2 Гимнастика (девушки)</b>	Сдача контрольных нормативов	16
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки (кол-во раз)		
	Поднимание и опускание туловища, руки за головой (кол-во раз)		
<b>Модуль 2. Практические занятия.</b>			<b>44</b>
3.	<b>Мод.ед. 2.1. Лыжная подготовка</b>	Сдача контрольных нормативов	14
	Бег на лыжах 3 км (мин. сек.) (девушки)		
	Бег на лыжах 5 км (мин.сек) (юноши)		
4.	<b>Мод.ед. 2.2. Легкая атлетика (юноши)</b>	Сдача контрольных	14
	Бег 100 м (сек)		

	Кросс 3000 м (мин. сек.)	<b>нормативов</b>	
	Прыжок в длину с места		
<b>5.</b>	<b>Мод.ед. 2.3. Гимнастика (юноши)</b>	<b>Сдача контрольных нормативов</b>	16
	Силовой переворот в упоре на перекладине (кол-во раз)		
	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)		
	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)		
	Сгибание, разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)		
Сгибание, разгибание рук в упоре лежа от пола			
	<b>ИТОГО</b>	<b>Сдача контрольных нормативов</b>	<b>78</b>

## 5. Взаимосвязь видов учебных занятий

Таблица 6

### Взаимосвязь компетенций с учебным материалом и контролем знаний студентов

Компетенции	ПЗ	Вид контроля
ОК 4, ОК 8	1-5	Зачет с оценкой

## 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 6.1. Основная литература

1. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-7558-2.
2. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры: учебное пособие для среднего профессионального образования среднего профессионального образования / А. В. Журин. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3.
3. Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0.
4. Зобкова, Е. А. Менеджмент спортивных соревнований: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург Лань, 2021. — 38 с. — ISBN 978-5-8114-7548-3.
5. Орлова, Л. Т. Настольный теннис: учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — Санкт-Петербург Лань, 2020. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-6670-2.
6. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие / Л. А. Садовникова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7.

## 6.2 Дополнительная литература.

1. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-7558-2. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174984> (дата обращения 20.06.22)
2. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006> (дата обращения 20.06.22)
3. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры: учебное пособие для среднего профессионального образования среднего профессионального образования среднего профессионального образования/ А. В. Журин. — Санкт-Петербург Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3. — Текст: электронный // Лань электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156624> (дата обращения 20.06.22)
4. Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки: учебное пособие для среднего профессионального образования / 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> (дата обращения 20.06.22)
5. Зобкова, Е. А. Менеджмент спортивных соревнований: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург Лань, 2021. — 38 с. — ISBN 978-5-8114-7548-3. — Текст электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174985>(дата обращения 20.06.22)
6. Орлова, Л. Т. Настольный теннис: учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — Санкт-Петербург Лань, 2020. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-6670-2. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/151215> (дата обращения 20.06.22)
7. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие / Л. А. Садовникова. — 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> (дата обращения 20.06.22)
8. 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, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442>
9. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>
10. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN

978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

11. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535174>

## 7. Критерии оценки знаний, умений, навыков и заявленных компетенций

### 7.1. Текущая аттестация

При изучении дисциплины «Физическая культура» со студентами в течении 1, 2 семестра проводятся практические работы. Промежуточная аттестация определяется как сумма баллов по результатам всех запланированных мероприятий (табл. 6).

Таблица 6

Календарный модуль 1,2				
Баллы по видам работ				
Дисциплинарные модули (ДМ)	Аудиторная работа (все виды)	Дополнительные баллы	Итоговый контроль	ИТОГО
ДМ 1	20	10		30
ДМ 2	10	20		30
			40	40
ИТОГО за КМ	30	30	40	100

**Текущая аттестация** студентов производится в дискретные временные интервалы преподавателем ведущего практические работы по дисциплине в следующих формах:

- выполнение практических работ;
- защита практических работ;
- тестирование в конце каждого модуля.

**Промежуточный контроль** знаний, умений и навыков по дисциплине – выполнение контрольной работы, которая проводится в виде письменного задания.

Критерии выставления оценок по текущей и промежуточной аттестации детализированы в фонде оценочных средств по дисциплине «Физическая культура».

Студент имеет возможность получить дополнительные баллы – подготовив доклад-презентацию.

## 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Спортивный зал, по адресу: ул. Академика Киренского, 2, площадью 131 м<sup>2</sup>.

Открытые спортивные площадки на земельном участке по адресу: ул. Академика Киренского, 2; ул. Академика Киренского, 2, строение 1, кадастровый номер 24:50:0100414:1084, площадью 1800 м<sup>2</sup>.

Открытые спортивные площадки на земельном участке по адресу: ул. Елены Стасовой, 37, 38, 42, 42, 42а, 44, 44а, 44г, 44д, 46, 46а, 46г, 48, кадастровый номер 24:50:0000000:257; площадью 6400м<sup>2</sup>.

Открытые спортивные площадки используются для игры в футбол, волейбол, а в зимний период для ходьбы на лыжах и коньках.

На открытых спортивных площадках по адресу ул. Елены Стасовой, 37, 38, 42, 42, 42а, 44, 44а, 44г, 44д, 46, 46а, 46г, 48, кадастровый номер 24:50:0000000:257 расположены: турник уличный, брусья уличные, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот.

Оборудование и инвентарь спортивного зала: стенка гимнастическая; гимнастические скамейки; перекладина навесная универсальная, гимнастические скамейки, кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита, сетки баскетбольные, мячи б/больные, стойки волейбольные, защита на в/больные стойки, антенны волейбольные с карманами, в/больные мячи.

Спортивный инвентарь кафедры: тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для лазания, канат для перетягивания, борцовский ковер, скакалки, палки гимнастические, мячи для метания, гантели (разные), гири - 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления; мячи мини-футбола, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты для метания, нагрудные номера, тумбы «Старт-Финиш», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, лыжи беговые, ботинки лыжные, палки, санки рулевые и «плюшки» для катания с гор, палки для скандинавской ходьбы, коньки с ботинками, электрозаточка для коньков.

## **9. Методические рекомендации для обучающихся по организации обучения дисциплины**

Физическая культура и спорт, является составной частью общей культуры и профессиональной подготовки будущего специалиста входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования.

Учебная программа «элективные курсы по физической культуре и спорту» основывается на общенациональных концепциях развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, охраны здоровья населения РФ в федеральном законе «О физической культуре и спорте в РФ».

В структуру содержания дисциплины физическая культура входят: теория физического воспитания, легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры, тяжелая атлетика, гимнастика и плавание.

Выполнение практических заданий служит важным связующим звеном между теоретическим освоением данной дисциплины и применением ее положений на практике. Они способствуют развитию самостоятельности обучающихся, более активному освоению учебного материала, являются важной предпосылкой формирования профессиональных качеств будущих специалистов.

Проведение практических занятий не сводится только к органическому дополнению лекционных курсов и самостоятельной работы обучающихся. Их вместе с тем следует рассматривать как важное средство проверки усвоения обучающимися тех или иных положений, даваемых на лекции, а также рекомендуемой для изучения литературы; как форма текущего контроля за отношением обучающихся к учебе, за уровнем их знаний, а следовательно, и как один из важных каналов для своевременного подтягивания отстающих обучающихся.

При подготовке специалиста важны не только серьезная теоретическая подготовка, знание основ физической культуры и спорта, но и умение ориентироваться в разнообразных практических ситуациях, ежедневно возникающих в его деятельности. Этому способствует форма обучения в виде практических занятий. Задачи практических занятий: закрепление и углубление знаний, полученных на лекциях и приобретенных в процессе самостоятельной работы с учебной литературой, формирование у обучающихся умений и навыков работы с исходными данными, научной литературой и специальными документами. Практическому занятию должно предшествовать ознакомление с лекцией на соответствующую тему и литературой, указанной в плане этих занятий.

Каждому студенту следует составлять еженедельный и семестровый планы работы, а также план на каждый рабочий день. В конце каждого дня целесообразно подводить итог работы: тщательно проверить, все ли выполнено по намеченному плану, не было ли каких-

либо отступлений, а если были, по какой причине это произошло. Нужно осуществлять самоконтроль, который является необходимым условием успешной учебы.

## 10. Образовательные технологии

Таблица 8

Образовательные технологии

<b>Название дисциплины или отдельных тем</b>	<b>Вид занятия</b>	<b>Используемые образовательные технологии</b>
<b>Модульная единица 1-2</b>	<b>ПР</b>	Презентация «Современные образовательные технологии на занятиях физической культуры»
<b>Модульная единица 1-3</b>	<b>ПР</b>	1. Здоровье-сберегающая технология: формирование осознанной потребности в здоровом образе жизни, повышение интереса к регулярным занятиям физической культурой, снижение заболеваний.