

Министерство образования, науки и молодежной политики  
Краснодарского края  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Краснодарского края  
«Кропоткинский техникум технологий и железнодорожного транспорта»

Рабочая программа учебной дисциплины

**«ОП.04 Физическая культура»**

08.01.18 Электромонтажник электрических сетей  
и электрооборудования

Срок обучения 2 года 10 месяцев

2022

Рассмотрен  
педагогическим советом  
протокол № 1 от 31 августа 2022г

Утверждаю  
И.о. директора ГБПОУ «КТТиЖТ»  
\_\_\_\_\_ В.А. Шахбазян

Рассмотрен  
на методической комиссии  
№ 1 от 31 августа 2022г  
председатель \_\_\_\_\_ С.П. Степанова

31 августа 2022 г

Рабочая программа учебной дисциплины **ОП.04 Физическая культура** для профессии 08.01.18 Электромонтажник электрических сетей и электрооборудования, разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 08.01.18 Электромонтажник электрических сетей и электрооборудования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 205 от 23 марта 2018 года, зарегистр. Министерством юстиции (рег. № 50771 от 13 апреля 2018г.), с учетом:

- профессионального стандарта Электромонтажник Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 января 2017 г. N 50н «Об утверждении профессионального стандарта «Электромонтажник» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 1 февраля 2017 г., регистрационный №45498), World Skills Russia(WRS)по компетенции "Электромонтаж";
- примерной основной образовательной программы утвержденной протоколом Федерального учебно-методического объединения по УГПС 08.00.00 от 07 июня 2021г. №07, зарегистр. В реестре ПООП №14 приказ ФГБОУ ДПО ИРПО № П-24 от 02.02.2022.

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Кропоткинский техникум технологий и железнодорожного транспорта»

Автор: \_\_\_\_\_ Смирнов Виталий Владимирович. преподаватель,

ГБПОУ «КТТиЖТ»

Рецензенты:

Председатель ПК «Вега»

\_\_\_\_\_ Малимонов А.Ю.

Квалификация по диплому:

Инженер по специальности электротехнические системы и сети

Начальник электролаборатории ПК «Вега»

\_\_\_\_\_ Войкин Ю.П.

Квалификация по диплому:

М.П.

Горный инженер –электромеханик

## ***СОДЕРЖАНИЕ***

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

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОП.05 Физическая культура»

**1.2. Место дисциплины в структуре рабочей основной образовательной программы:** Учебная дисциплина «ОП.04 Физическая культура» является обязательной частью общепрофессионального цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 08.01.18 Электромонтажник электрических сетей и электрооборудования.

Учебная дисциплина «Физическая культура» наряду с учебными дисциплинами общепрофессионального цикла обеспечивает формирование общих компетенций для дальнейшего освоения профессиональных модулей ОК 03, ОК 04 и ОК 08, ЛР1 – ЛР12

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 03 ОК 04 ОК 08	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</li> <li>- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры,</li> <li>- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</li> <li>- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</li> <li>- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основ здорового образа жизни;</li> <li>- о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, о профилактике профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличении продолжительности жизни;</li> <li>- способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li> <li>- правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</li> </ul>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	48
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	45
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	45
<i>Самостоятельная работа</i> <sup>1</sup>	-
<b>Промежуточная аттестация дифференцированный зачет</b>	1

---

<sup>1</sup> Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией в соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины.

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Тема 1.1.</b> Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	
	Значение физической культуры в профессиональной деятельности. Взаимосвязь физической культуры и получаемой профессии	1	ОК 03 ОК 04
	Характеристика и классификация упражнений с профессиональной направленностью. Физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков.	1	ОК 08
	<b>В том числе, практических занятий</b>	4	
	Практическое занятие 1 Тема «Составление комплекса физических упражнений для утренней гимнастики»	1	
	Практическое занятие 2 Тема «Занятия на тренажерах с целью совершенствования общей физической подготовки»	2	
	Практическое занятие 3 Тема «Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте»	1	
<b>Тема 1.2.</b> Основы здорового образа жизни	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3</b>	ОК 03
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>3</b>	ОК 04
	Практическое занятие 4 Тема «Упражнения на развитие выносливости»	2	ОК 08
	Практическое занятие 5 Тема «Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда».	1	
<b>Тема 1.3.</b> Физкультурно-оздоровительные	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>38</b>	ОК 03
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>38</b>	ОК 04
	Практическое занятие 6 Тема «Освоение методики выполнения комплексов	1	ОК 08

мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	утренней, вводной и производственной гимнастики с целью профилактики профессиональных заболеваний электромонтажника»		
	Практическое занятие 7 Тема «Кросс по пересеченной местности»	1	
	Практическое занятие 8 Тема «Бег на 150 м в заданное время»	2	
	Практическое занятие 9 Тема «Прыжки в длину способом «согнув ноги»»	1	
	Практическое занятие 10 Тема «Метание гранаты в цель»	1	
	Практическое занятие 11 Тема «Метание гранаты на дальность»	1	
	Практическое занятие 12 Тема «Челночный бег 3х10»	1	
	Практическое занятие 13 Тема «Прыжки на различные отрезки длинны»	1	
	Практическое занятие 14 Тема «Выполнение максимального количества элементарных движений»	1	
	Практическое занятие 15 Тема «Выполнение комплекса упражнений на развитие быстроты движений»	2	
	Практическое занятие 16 Тема «Развитие скоростно - силовых качеств»	2	
	Практическое занятие 17 Тема «Развитие координации»	2	
	Практическое занятие 18 Тема «Выполнение комплекса упражнений на развитие мышц ног»	1	
	Практическое занятие 19 Тема «Упражнения на снарядах»	2	
	Практическое занятие 20 Тема «Профилактика сколиоза»	1	
	Практическое занятие 21 Тема «Развитие гибкости»	1	
	Практическое занятие 22 Тема «Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время»	1	
	Практическое занятие 23 Тема «Ходьба по гимнастическому бревну»	1	
	Практическое занятие 24 Тема «Развитие силы рук»	1	
	Практическое занятие 25 Тема «Упражнения с гантелями»	1	
	Практическое занятие 26 Тема «Упражнения на гимнастической скамейке»	1	
	Практическое занятие 27 Тема «Акробатические упражнения»	2	
	Практическое занятие 28 Тема «Упражнения в балансировании»	1	

Практическое занятие 29 Тема «Упражнения на гимнастической стенке»	1	
Практическое занятие 30 Тема «Преодоление полосы препятствий»	1	
Практическое занятие 31 Тема «Выполнение упражнений на развитие быстроты движений и реакции»	1	
Практическое занятие 32 Тема «Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции»	1	
Практическое занятие 33 Тема «Выполнение упражнений на развитие частоты движений»	1	
Практическое занятие 34 Тема «Броски мяча в корзину с различных расстояний»	2	
Практическое занятие 35 Тема «Развитие ловкости»	1	
Практическое занятие 36 Тема «Выполнение комплекса упражнений на развитие мелкой моторики»	1	
<b>Промежуточная аттестация дифференцированный зачет</b>	<b>1</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>48</b>

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:** Спортивный комплекс (Спортивный зал; Открытый стадион широкого профиля).

Образовательная организация для реализации учебной дисциплины "Физическая культура" располагает спортивной инфраструктурой, обеспечивающей проведение всех видов практических занятий, предусмотренных учебным планом

**Спортивный зал, оснащенный**

оборудованием:

рабочее место преподавателя;

комплект учебно-методической документации (учебники и учебные пособия, карточки-задания, комплекты тестовых заданий, методические рекомендации и разработки);

гимнастическое оборудование;

легкоатлетический инвентарь;

оборудование и инвентарь для спортивных игр;

техническими средствами обучения:

музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений; электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

#### **3.2.1. Печатные издания**

1. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для спо / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3.

2. Орлова, Л. Т. Настольный теннис : учебное пособие для спо / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-6670-2.

#### **3.2.2. Электронные издания**

1. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для спо / 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: 11.01.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Орлова, Л. Т. Настольный теннис : учебное пособие для спо / 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: 11.01.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. [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>](https://profspo.ru/books/77006)

### 3.2.3. Дополнительные источники

1. Яковлева Б. П., Бабушкина Г. Д. Психология физической культуры. — М.: Издательство «Спорт». 2016

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<b>Умения:</b>		
<p>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p> <p>- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры,</p> <p>- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</p> <p>- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</p> <p>- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом</p>	<p>Демонстрация умений выполнять различные физические упражнения, использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья</p> <p>Демонстрация умений выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации</p> <p>Демонстрация умений проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями</p> <p>Демонстрация умений выполнять приемы защиты и самообороны</p> <p>Демонстрация умений выполнять контрольные нормативы</p>	<p>Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся при</p> <p>- выполнении практических заданий;</p> <p>- выполнении тестирования;</p> <p>- сдаче контрольных нормативов</p> <p>- проведении промежуточной аттестации</p>

<p>по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</p>		
<p><b>Знания:</b></p>		
<p>– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основ здорового образа жизни;</li> <li>- о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, о профилактике профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличении продолжительности жизни;</li> <li>- способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li> <li>правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</li> </ul>	<p>Демонстрация знаний о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p> <p>Демонстрация знаний основ здорового образа жизни</p> <p>Демонстрация знаний способов контроля и оценки индивидуального физического развития</p>	<p>Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся при</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнении практических заданий;</li> <li>- выполнении тестирования;</li> <li>- сдаче контрольных нормативов</li> <li>- проведении промежуточной аттестации</li> </ul>

## РЕЦЕНЗИЯ

На рабочую программу «ОП.04 Физическая культура» по профессии 08.01.18 Электромонтажник электрических сетей и электрооборудования, выполненную преподавателем ГБПОУ "КТТнЖТ", Смирнов В.В.. образование - высшее.

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по указанной профессии.

В результате изучения программного материала обучающиеся овладеют знаниями и умениями по вопросам: *роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основ здорового образа жизни; о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, о профилактике профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличении продолжительности жизни.*

Оценка структуры рабочей программы (характеристика разделов)

Структура программы соответствует наличию обязательных компонентов и включает в себя: паспорт рабочей программы, результаты освоения; структуру и содержание, условия реализации; контроль и оценку результатов освоения дисциплины. Деление на разделы соответствует знаниям и умениям.

В программе учтена специфика учебного заведения, которая отражена в содержании общепрофессиональной дисциплины.

Оценка соответствия тематики практических занятий, требованиям подготовки выпускника по профессии и содержанию рабочей программы:

В программе уделено особое внимание использованию в организации учебного процесса разнообразных форм практических занятий, самостоятельной работы обучающихся и соответствует профессиональным требованиям предъявляемым к обучению.

Язык и стиль изложения, терминология соответствует ведущим требованиям программы учебной дисциплины и ее уровню усвоения.

Соответствие содержания рабочей программы современному уровню развития науки, техники и производства рабочая программа соответствует современным требованиям.

Рекомендации, замечания не имеет

### **Заключение:**

Рабочая программа **ОП.04 Физическая культура** может быть использована для обеспечения программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 08.01.18 Электромонтажник электрических сетей и электрооборудования

Рецензент:

Председатель ПК «Вега»

Квалификация по диплому:

Инженер по специальности  
электротехнические системы и сети  
Малимонов А.Ю.

М.П. «31» августа 2022г

## РЕЦЕНЗИЯ

На рабочую программу ОП. 04 Физическая культура в профессиональной деятельности по профессии 08.01.18 Электромонтажник электрических сетей и электрооборудования, выполненную преподавателем ГБПОУ "КТТнЖТ", Смирнов В.В.. образование - высшее.

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по указанной профессии.

В результате изучения программного материала обучающиеся овладеют знаниями и умениями по вопросам: *роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основ здорового образа жизни; о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, о профилактике профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличении продолжительности жизни.*

Оценка структуры рабочей программы (характеристика разделов)

Структура программы соответствует наличию обязательных компонентов и включает в себя: паспорт рабочей программы, результаты освоения; структуру и содержание, условия реализации; контроль и оценку результатов освоения дисциплины. Деление на разделы соответствует знаниям и умениям.

В программе учтена специфика учебного заведения, которая отражена в содержании общепрофессиональной дисциплины.

Оценка соответствия тематики практических занятий, требованиям подготовки выпускника по профессии и содержанию рабочей программы:

В программе уделено особое внимание использованию в организации учебного процесса разнообразных форм практических занятий, самостоятельной работы обучающихся и соответствует профессиональным требованиям предъявляемым к обучению.

Язык и стиль изложения, терминология соответствует ведущим требованиям программы учебной дисциплины и ее уровню усвоения.

Соответствие содержания рабочей программы современному уровню развития науки, техники и производства рабочая программа соответствует современным требованиям.

Рекомендации, замечания не имеет

### **Заключение:**

Рабочая программа ОП. 04 Физическая культура в профессиональной деятельности может быть использована для обеспечения программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 08.01.18 Электромонтажник электрических сетей и электрооборудования

Рецензент: Начальник электролаборатории ПК «Вега»  
\_\_\_\_\_ Войкин Ю.П.

Квалификация по диплому:

Горный инженер –электромеханик

М.П. «31» августа 2022г

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 726242342903868691666490759959119263676517201338

Владелец Шахбазян Вера Арамовна

Действителен с 19.09.2023 по 18.09.2024