

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ  
ТАТАРСТАН  
ГАПОУ «НИЖНЕКАМСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»

СОГЛАСОВАНО

Зам директора по НМР

14 В.П. Кузиева

« 31 » 08 2022г.

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УПР

14 Р.М. Сабитов

« 31 » 08 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОП.05 «Физическая культура»

**Профессия:** 08.01.18 Электромонтажник электрических сетей и электрооборудования

**Квалификация -**

Электромонтажник по освещению и осветительным сетям

Электромонтажник по распределительным устройствам и вторичным цепям

**Форма обучения** – очная

**Нормативный срок обучения** – 2 года 10 мес.  
на базе основного общего образования

**Профиль получаемого профессионального образования** – технический

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.05 «Физическая культура» разработана на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по профессии 08.01.18 «Электромонтажник электрических сетей и электрооборудования».
2. Учебного плана и основной профессиональной образовательной программы ГАПОУ «Нижекамский многопрофильный колледж» по профессии 08.01.18 «Электромонтажник электрических сетей и электрооборудования».
3. Примерной программы учебной дисциплины примерной основной образовательной программы СПО по профессии 08.01.18 «Электромонтажник электрических сетей и электрооборудования», разработанной Федеральным учебно-методическим объединением в системе среднего профессионального образования по укрупненной группе специальностей, профессий 08.00.00 Техника и технологии строительства.
4. Рабочей программы воспитания ГАПОУ «Нижекамский многопрофильный колледж» по профессии 08.01.18 «Электромонтажник электрических сетей и электрооборудования».

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Нижекамский многопрофильный колледж»

Разработчик: Шабуров Ильяс Рафаилович, преподаватель физической культуры

Рассмотрена и рекомендована методической цикловой комиссией ГАПОУ «Нижекамский многопрофильный колледж» по профессиям: Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки), Электромонтажник электрических сетей и оборудования, Автомеханик, Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей, Оператор связи; специальности Почтовая связь и преподавателей дисциплин общепрофессионального учебного цикла

Протокол заседания МЦК № 1 от « 29 » августа 2022 г.

Председатель МЦК  Малых Г.З.

## СОДЕРЖАНИЕ

1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4-5
2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5-10
3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12-14

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

**1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:** Учебная дисциплина «ОП.05 Физическая культура» является обязательной частью общепрофессионального цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии **08.01.18 Электромонтажник электрических сетей и электрооборудования.**

Программа ориентирована на овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Учебная дисциплина «Физическая культура» наряду с учебными дисциплинами общепрофессионального цикла обеспечивает формирование общих и профессиональных компетенций и личностных результатов для дальнейшего освоения профессиональных модулей.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В результате изучения дисциплины студент должен овладеть умениями, знаниями, элементами профессиональных, общих компетенций(ОК) и личностными результатами воспитания (ЛР):

Код ОК, ЛР	Наименование общих компетенций и личностных результатов, профессиональных компетенций
ОК 04. ЛР 03.	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами; Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих
ОК 08. ЛР 09.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

Код ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08 ЛР 03 ЛР 09	– У.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; -У.2 выполнять комплексы	– 3.1. о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - 3.2. о влиянии оздоровительных систем физического воспитания

	<p>оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- У.3 выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>-У.4 проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</li> <li>-У.5. выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике,</li> </ul>	<p>на укрепление здоровья, о профилактике профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличении продолжительности жизни;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3.3. способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li> <li>– 3.4. правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями профессиональной направленности</li> </ul>
--	--	---

## 2. Структура и содержание учебной дисциплины

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Учебная нагрузка (всего)</b>	40
<b>учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем (всего)</b>	40
в том числе:	
практические занятия	34
теоретические занятия	4
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	2

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Коды умений, знаний ОК. ЛР
1	2	3	4	5
<b>Раздел 1 Значение физической культуры в жизни человека</b>		<b>4</b>		
<b>Тема 1.1 Роль физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека.</b>	<b>Теоретические занятия:</b> 1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; О вреде и профилактике курения, алкоголизма, и наркомании.	1	2	У.1,2,3,4,5 3.1,2,3,4 ОК. 04,08 ЛР.03 ЛР.09
	<b>Теоретические занятия:</b> 2. Личное отношение к здоровью, как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность	1	2	
<b>Тема 1.2 Значение физической культуры в профессиональной деятельности человека.</b>	<b>Теоретические занятия:</b> 3..Взаимосвязь физической культуры и получаемой профессии	1	2	
	<b>Теоретические занятия:</b> 4.Характеристика и классификация упражнений с профессиональной направленностью. Физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков.	1	2	
<b>Раздел 2 Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры.</b>		<b>10</b>		
<b>Тема 2.1. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных</b>	<b>Практическое занятие №1 Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда.</b> Разучивание и совершенствование выполнения комплекса физических упражнений, применяемых для развития способности к произвольному расслаблению мышц. Выполнение простейших приемов самомассажа и релаксации Разучивание и совершенствование специальных психорегулирующих комплексов физических упражнений.  Методические рекомендации для овладения расслаблением во время	2	2	

<b>двигательных умений и навыков.</b>	выполнения физических упражнений.			
	<b>Практическое занятие №2</b> <b>Освоение методики выполнения комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с целью профилактики профессиональных заболеваний электромонтажника.</b> Методика составления распорядка дня с учётом рекомендуемой нормы недельного объёма двигательной активности студента (не менее десяти часов). Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня (физкультурные минуты, физкультурные паузы, подвижные перемены и т.п.). Методика закаливания для профилактики простуды, орви и гриппа. Выполнение закаливающих упражнений повышающих защитные силы организма (ходьба и бег на открытом воздухе в прохладную погоду, и др).	2	2	У.1,2,3,4,5 З.1,2,3,4 ОК. 04,08 ЛР.03 ЛР.09
	<b>Практическое занятие №3</b> Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений для стимуляции зрительного анализатора. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления сердечно-сосудистой системы	2	2	
	<b>Практическое занятие №4</b> Занятия на тренажерах с целью совершенствования общей физической подготовки	2	2	
	<b>Практическое занятие № 5</b> Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления основных групп мышц. Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте.	2	2	
<b>Раздел 3 Профессионально прикладная физическая подготовка будущих специалистов</b>		<b>24</b>		

<b>Тема 3.1. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств</b>	<b>Практические занятия: №6</b> Развитие силы мышц. Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера). Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения (отжимание в упоре лёжа, отжимание на брусьях, подтягивание ног к перекладине, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре и т.п).	1	2	У.1,2,3,4,5 3.1,2,3,4 ОК. 04,08 ЛР.03 ЛР.09
	<b>Практические занятия: №7</b> Передвижение в весе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с отягощением).	1	2	
	<b>Практические занятия: №8</b> Проведение студентами фрагментов занятия с использованием самостоятельно подготовленных комплексов упражнений по развитию силы мышц.	1	2	
<b>Тема 3.2. Развитие быстроты.</b>	<b>Практические занятия: №9</b> Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег 3х9.	1	2	
	<b>Практические занятия: №10</b> Прыжки в длину с места, через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков.	1	2	
	<b>Практические занятия: №11</b> Подвижные игры со скоростной направленностью. Совершенствование легкоатлетической подготовки. Соревнования.	1	2	
<b>Тема 3.3. Развитие выносливости.</b>	<b>Практические занятия: №12</b> Кроссовая подготовка на длинные дистанции 2000-3000 км	1	2	
	<b>Практические занятия: №13</b> Разминочный бег, общие развивающие упражнения, специальные беговые упражнения.	1	2	
	<b>Практические занятия: №14</b> Бег на 500-1000 метров	1	2	
	<b>Практические занятия: №15</b> Специальные беговые упражнения. Сдача норматива 100м.	1	2	
	<b>Практические занятия: №16</b> Развитие скоростно - силовых качеств.	1	2	



<b>Тема 3.4. Развитие координации движений.</b>	<b>Практические занятия:№17</b> Выполнение комплекса упражнений на развитие мелкой моторики	1	2	
	<b>Практические занятия:№18</b> Выполнение комплекса упражнений на гибкость: шпагат, канат, наклоны	1	2	
	<b>Практические занятия:№19</b> Метание в цель теннисным мячом. Бросить мяч в цель и поймать его.	1	2	
	<b>Практические занятия:№20</b> Выполнение комплекса упражнений для развития движений с малым мячом	1	2	
	<b>Практические занятия:№21</b> Метание гранаты в цель.	1	2	
	<b>Практические занятия:№22</b> Метание гранаты на дальность.	1	2	
<b>Раздел 4 Спортивные игры.</b>				
<b>Тема 4.1 Баскетбол</b>	<b>Практические занятия:№23</b> Совершенствование технической подготовки: техники нападения (техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину),	1	2	У.1,2,3,4,5 3.1,2,3,4 ОК. 04,08 ЛР.03 ЛР.09
	<b>Практические занятия:№24</b> Техники защиты (техника передвижения, техника овладения мячом) и тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые, командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые, командные действия).	1	2	
	<b>Практические занятия:№25</b> Техники ведения мяча с высоким и низким отскоком, со зрительным и без зрительного контроля.	1	2	
	<b>Практические занятия:№26</b> Приемы игры в нападении и защите.	1	2	
	<b>Практические занятия:№27</b> Выполнение основных технических и тактических приемов игры: ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой.	1	2	
	<b>Практические занятия:№28</b> Ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча с места и в движении, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил.	1	2	

	<b>Практические занятия:№29</b> Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования.	1	2	
<b>Тема 4.2 Волейбол.</b>	<b>Практические занятия:№30</b> Совершенствование технической подготовки: техники нападения (действия без мяча, действия с мячом),	1	2	У.1,2,3,4,5 З.1,2,3,4 ОК. 04,08 ЛР.03 ЛР.09
	<b>Практические занятия:№31</b> Техники защиты (действия без мяча, действия с мячом, блокирование) и тактической подготовки.	1	2	
	<b>Практические занятия:№32</b> Тактики нападения (индивидуальные, групповые командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые командные действия).	1	2	
	<b>Практические занятия:№33</b> Техника прямого удар, подача нижняя и верхняя прямая, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил.	1	2	
	<b>Практические занятия:№34</b> Выполнение основных технических и тактических приемов игры: передача мяча двумя руками сверху, прием снизу.	1	2	
<b>Промежуточная аттестация</b>	Дифференцированный зачет	2	2	
	Всего:	<b>40</b>		

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

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины осуществляется в спортивном зале и на спортивной площадке с элементами полосы препятствий:

Оборудование учебного спортивного зала:

- компьютер - 1 шт.
- комплект учительской мебели на 2 посадочных места;
- лыжи - 69 пар;
- палки лыжные – 22 пары;
- ботинки лыжные – 33 пары;
- мячи баскетбольные - 12 шт.;
- мячи волейбольные - 23 шт.;
- мячи футбольные - 7 шт.,
- мат гимнастический - 5 шт.;
- мостик гимнастический - 1 шт.;
- сетки волейбольные - 2 шт.;
- антенны волейбольные - 2 шт.;
- карманы волейбольные - 1 шт.;
- стол для настольного тенниса – 2 шт.;
- сетка для настольного тенниса - 2 шт.;
- ракетки настольного тенниса - 3 шт.;
- комплекты спортивной формы – 50 шт.;
- козел гимнастический - 1 шт.;
- кольцо для баскетбола – 2 шт.;
- скакалка - 10 шт.;
- обручи-8 штук;
- майка стартовая – 38 шт.;
- шахматы – 5 шт.;
- секундомер - 1 шт.;
- велотренажер – 3 шт.;
- электрическая беговая дорожка – 3 шт.;
- тренажер спортивный – 1шт

Оборудование спортивной площадки:

- футбольное поле;
- баскетбольная площадка;
- полоса препятствий;
- беговая дорожка;
- турники
- мячи, стойки, флажки, эстафетные палочки, гранаты

## **3.2. Информационно-методическое обеспечение реализации программы:**

### **3.2.1. Основные источники:**

**Электронно-библиотечная система ZNANIUM.COM:**

1. Филипова Ю.С Физическая культура: учебно-методическая литература.- М.: ИИФРА-М, 2022.-197 с.- Среднее профессиональное образование
2. Хуббиев, Ш.З. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки: учебное пособие/ Ш.З.Хуббиев, С.М.Лукина, Т.Е.Коваль, Л.В.Ярчиковская. \_ Санкт-Петербург: Изд-во Санкт-Петербургского университета, 2018.-272 с.

### **Интернет ресурсы:**

#### **Нормативные документы:**

- 1 .Сборник упражнений ОРУ: [sbornik\\_uprazhneniy .docx](#)
2. Нормативы ГТО: Microsoft Office document icon 4\_stupen\_ \_normy\_gto\_dlya\_shkolnikov\_13-15\_let.do
3. .Microsoft Office document icon 5\_stupen\_ \_normy\_gto\_dlya\_shkolnikov\_16-17\_let.doc
4. Контрольные нормативы: [normativy\\_fizicheskaya\\_kultura\\_5-11\\_klassy.doc](#)

### **3.2.2. Дополнительные источники:**

#### **Интернет ресурсы:**

1. <http://fkis.ru>
2. <http://физруку.ру>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения: умения, знания, формируемые элементы общих компетенций и личностных результатов воспитания	Основные показатели и критерии оценки результата обучения и воспитания	Формы, методы контроля и оценки
<p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- У.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</li> <li>- У.2 выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры,</li> <li>- У.3 выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>- У.4 проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</li> <li>- У.5. выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике.</li> </ul>	<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 контрольные нормативы</p>	<p><b>Текущий контроль:</b> Оценка результатов деятельности обучающихся при</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнении практических заданий №1-34;</li> <li>- выполнении тестирования;</li> <li>- прием контрольных нормативов ГТО (Таблица 1)</li> <li>- прием контрольных нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (Таблица 2);</li> <li>- тестовые задания для обучающихся специальной медицинской группы и освобожденных от занятий Физической культуры</li> <li>- выполнении рефератов</li> <li>- представлении презентации.</li> </ul> <p>Участие</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в образовательных, воспитательных мероприятиях спортивно-оздоровительного направления;</li> <li>- в олимпиадах по профессии;</li> <li>- в спортивных мероприятиях;</li> <li>- в спортивных кружках;</li> </ul>
<p><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3.1. о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- 3.2. о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, о профилактике профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличении продолжительности жизни;</li> <li>- 3.3. способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li> <li>- 3.4. правил и способов планирования системы</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</p>	

индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	развития	<b>Промежуточная аттестация:</b> Наблюдение и оценка выполнения:
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде ЛР.03 Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих	<b>Умения:</b> организовывать работу коллектива и команды в ходе спортивных коллективных занятий, мероприятий. Соблюдающий нормы спортивного правопорядка <b>Знания:</b> психологические основы деятельности коллектива психологические особенности личности; основы проектной деятельности, норм спортивного правопорядка	заданий дифференцированного зачета
ОК08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. ЛР.09 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	<b>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. <b>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 профессии; средства профилактики перенапряжения	
Промежуточная аттестация		Дифференцированный зачет - сдача контрольных нормативов