

Государственное автономное профессиональное  
образовательное учреждение Тюменской области  
«Тюменский колледж транспортных технологий и сервиса»  
(ГАПОУ ТО «ТКТТС»)

СОГЛАСОВАНО

Заместитель генерального директора  
ЗАО «Экспериментальная судверфь»

  
«27» апреля 2022 г.

А.В.Бобырь



УТВЕРЖДАЮ:

заместитель директора  
по учебно - производственной  
работе



Н.Ф. Борзенко

«27» апреля 2022г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебная дисциплина ОП.03 Общая физическая подготовка

профессий: 18466 Слесарь механосборочных работ, 18165 Сборщик изделий

из пластмасс

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.03 Общая физическая подготовка по профессии Слесарь механосборочных работ разработана на основании профессионального стандарта, утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 02 июля 2019 года N 465н, Единого тарифно-квалификационного справочника работ и профессий рабочих (ЕТКС), 2019 Часть №2 выпуска №2 и 18165 Сборщик изделий из пластмасс на основе Единого тарифно-квалификационного справочника работ и профессий рабочих Выпуск №27 утвержден постановлением Минтруда РФ от 20.02.2004 №20

Рассмотрена на заседании ПЦК гуманитарных и естественнонаучных дисциплин, протокол №9 от «20» апреля 2022 г.

Председатель ПЦК  /Истомина С.В./

Организация – разработчик: ГАПОУ ТО «ТКТТС

Разработчик: Муржинова Е.М. – преподаватель высшей квалификационной категории  
ГАПОУ ТО Тюменский колледж транспортных технологий и сервиса

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика программы дисциплины	3
2. Структура и содержание дисциплины	4
3. Условия реализации программы дисциплины	11
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	12

# 1. Общая характеристика программы дисциплины

Дисциплина ОП.03 Общая физическая подготовка

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОП.03 Общая физическая подготовка разработана для реализации программы профессионального обучения и социально-профессиональной адаптации обучающихся по профессиям Слесарь механосборочных работ, Сборщик изделий из пластмассы. для выпускников школ, освоивших общеобразовательные программы основного общего образования.

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.03 Общая физическая подготовка

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Умения	Знания
<ul style="list-style-type: none"><li>-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li><li>- определить уровень собственного здоровья по тестам;</li><li>-составлять комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики;</li><li>- составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления;</li><li>- применять на практике приемы массажа и самомассажа;</li><li>- определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями;</li><li>- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li><li>-уметь оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li><li>-уметь использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>-знать о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</li><li>- знать основы здорового образа жизни</li><li>-знать и следить за состоянием своего здоровья;</li><li>-знать основные принципы, методы и факторы регуляции двигательной активности;</li><li>-знать индивидуальную образовательную траекторию самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</li><li>– знать системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности.</li></ul>

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	ЛР 1
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.	ЛР 6
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.	ЛР 9

## СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>130</b>
в том числе	
практические занятия	130
самостоятельные работы	-
<b>Промежуточная аттестация в форме: зачет (2,4 семестр), другие формы контроля (1,3 семестр)</b>	

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП 03. Общая физическая подготовка  
I год обучения**

**Первый семестр**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<b>Введение</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	ЛР 6 ЛР 1 ЛР 9
	ПР №1. Двигательная активность и здоровье.	<b>2</b>	
<b>Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Бег на короткие и средние дистанции	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	
	ПР №2. Легкая атлетика - как вид спорта. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.	2	
	ПР №3. Совершенствование техники бега с низкого старта	2	
	ПР №4. Закрепление техники бега с низкого старта	2	
	ПР №5. Совершенствование техники бега с высокого старта	2	
	ПР №6. Закрепление техники бега с высокого старта	2	
<b>Тема 1.2.</b> Кроссовый и эстафетный бег	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	ЛР 6 ЛР 1 ЛР 9
	ПР №7 Совершенствование техники передачи эстафетной палочки (приём эстафетной палочки) правой и левой рукой на месте.	2	
	ПР № 8 Передача эстафетной палочки снизу (сверху).	2	
	ПР № 9 Сдача контрольных нормативов.	2	
<b>Раздел 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ.</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Техника игры в нападении	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	ПР № 10 Волейбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях волейболом. Правила игры.	2	
	ПР №11 Закрепление техники приема мяча в стойках и с перемещениями	2	
	ПР №12 Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперед, над собой, назад	2	
<b>Тема 2.2.</b> Техника игры в защите	<b>Практические занятия:</b>	<b>4</b>	
	ПР №13 Совершенствование технических приемов в стойках и перемещениях.	2	
	ПР № 14 Сдача контрольных испытаний по спортивным играм	2	
		<b>ВСЕГО ЗА ПЕРВЫЙ СЕМЕСТР: 28 Ч.</b>	
<b>ВТОРОЙ СЕМЕСТР</b>			
<b>Раздел 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ, БАСКЕТБОЛ</b>		<b>18</b>	ЛР 6 ЛР 1 ЛР 9
<b>Тема 3.1.</b> Техника перемещений	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	
	ПР № 15 Баскетбол – как вид спорта.	2	
	ПР № 16 Техника безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры.	2	
	ПР № 17 Ведения мяча разными способами	2	

	ПР№ 18 Штрафные броски на точность ПР № 19 Командные действия игроков	2 2	
<b>Тема 3.2.</b> Ведение мяча	<b>Практические занятия</b> ПР №20 Закрепление техники ведения мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой); ПР № 21 Ведение правой, левой ПР № 22 Штрафные броски ПР № 23 Командная игра по правилам	<b>8</b> 2 2 2 2	
<b>Раздел 4. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА</b>		<b>18</b>	ЛР 6
<b>Тема 4.1.</b> Развитие силовых качеств	<b>Практические занятия</b> ПР № 24 Атлетическая гимнастика – как вид спорта. ПР № 25 Техника безопасности при занятиях на тренажерах. ПР № 26 Первая помощь при травмах. ПР №27 Работа на тренажерах на основные группы мышц ПР№ 28 Комплекс упражнений на брюшной пресс	<b>10</b> 2 2 2 2 2	ЛР 1 ЛР 9
<b>Тема 4.2.</b> Развитие силовой выносливости.	<b>Практические занятия</b> ПР № 29 Технические приемы при жиме штанги лёжа, становой тяге. ПР № 30 Техника упражнений при подъёме штанги на бицепс, приседание со штангой ПР № 31 Комплекс упражнений на брюшной пресс ПР № 32 Комплекс упражнений с гирей 8кг. и 16кг.	<b>8</b> 2 2 2 2	
<b>Тема 4.4</b> Контрольные нормативы	<b>Практические занятия</b> ПР №.33 Зачет	<b>2</b>	
<b>Итого за второй семестр: 38ч</b>			

## II год обучения

### Третий семестр

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
<b>Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>		<b>16</b>	ЛР 6
<b>Тема 1.1.</b> Бег на короткие и средние дистанции	<b>Практические занятия</b> ПР №34 Легкая атлетика - как вид спорта. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. ПР №35. Совершенствование техники бега с низкого старта ПР №36. Закрепление техники бега с низкого старта ПР №37. Совершенствование техники бега с высокого старта	<b>8</b> 2 2 2 2	ЛР 1 ЛР 9
<b>Тема 1.2.</b> Кроссовый и эстафетный бег	<b>Практические занятия</b> ПР №38 Совершенствование техники передачи эстафетной палочки (приём эстафетной палочки) правой и левой рукой на месте. ПР № 39 Передача эстафетной палочки снизу (сверху). ПР № 40 Комплекс упражнений на развитие скоростных качеств	<b>8</b> 2 2 2 2	ЛР 6 ЛР 1 ЛР 9

	ПР № 41 Сдача контрольных нормативов.		
<b>Раздел 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ.</b>		<b>16</b>	ЛР 6 ЛР 1 ЛР 9
<b>Тема 2.1.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	
Техника игры в нападении	ПР № 42. Волейбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях волейболом. Правила игры.	2	
	ПР № 43. Закрепление техники приема мяча в стойках и с перемещениями	2	
	ПР № 44 Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперед, над собой, назад	2	
	ПР № 45 Командная игра по правилам	2	
<b>Тема 2.2.</b>	<b>Практические занятия:</b>	<b>8</b>	
Техника игры в защите	ПР № 46. Совершенствование технических приемов в стойках и перемещениях.	2	
	ПР № 47 Выполнение подач разными способами	2	
	ПР № 48 Выполнение подач по способам	2	
	<b>ПР № 49 Контрольное выполнение подач разными способами</b>	2	
		<b>ВСЕГО ЗА третий семестр: 32ч.</b>	
<b>Четвертый семестр</b>		<b>14</b>	
<b>Раздел 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ, БАСКЕТБОЛ</b>			
<b>Тема 3.1.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	ЛР 6 ЛР 1 ЛР 9
Техника перемещений	ПР № 50 Баскетбол – как вид спорта. Ведения	2	
	ПР № 51 Техника безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры.	2	
	ПР № 52 Ведения мяча одной, двумя	2	
<b>Тема 3.2.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
Ловли и передачи мяча	ПР № 53. Совершенствование технических приемов ловли и передачи мяча с отскоком от пола	2	
	ПР № 54 .Ловля и передача мяча (правой и левой рукой).	2	
<b>Тема 3.3.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
Ведение мяча	ПР № 55. Закрепление техники ведения мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой);	2	
	ПР № 56 .Закрепление выполнения штрафных бросков	2	
<b>Раздел 4. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА</b>		<b>16</b>	ЛР 6 ЛР 1 ЛР 9
<b>Тема 4.1.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
Развитие силовых качеств	ПР № 57 Атлетическая гимнастика – как вид спорта.	2	
	ПР № 58 Техника безопасности при занятиях на тренажерах.	2	
	ПР № 59 Первая помощь при травмах.	2	
<b>Тема 4.2.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	
Развитие силовой выносливости. Упражнения с гирей, со штангой	ПР № 60 Технические приемы при жиме штанги лёжа, становой тяге.	2	
	ПР № 61 Техника упражнений при подъёме штанги на бицепс, приседание со штангой	2	
	ПР № 62 Техника упражнений в толчке гири 8 кг( правой, левой)	2	
	ПР № 63 Техника упражнений на силовом тренажере на бицепс	2	
	ПР № 64 Техника упражнений гантельной гимнастики	2	



<b>Тема 4.4</b>	<b>Практические занятия</b>		
Контрольные нормативы	ПР № 65 ЗАЧЕТ	2	
		<b>Итого за четвертый семестр:</b>	<b>32</b>
		<b>Обязательная нагрузка</b>	<b>130</b>

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Для реализации программы дисциплины имеется спортивный комплекс, включающий спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир или место для стрельбы

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

##### Оборудование спортивного комплекса:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- учебно-методический комплект по дисциплине;
- беговая дорожка Т-307;
- велоэргометр;
- массажёр;
- скамья для пресса;
- скамья для жима;
- скамья скотта;
- снаряд универсальный для комплексного развития мышц;
- гири;
- мячи волейбольные;
- мячи баскетбольные;
- мячи футбольные;
- ворота футбольные;
- щиты баскетбольные;
- сетка волейбольная;
- информационные стенды.

##### Технические средства обучения:

- компьютер.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

##### Основные источники:

1. Жукунов Е.В. «Физическая культура в школе»./ Научно-методический журнал.- М.; «Школа-Пресс».- 2010-2018гг.-65с

##### Дополнительные источники:

1. Решетников Н.В. Физическая культура. М., Академия, 2017 (25) - Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений НПО и СПО. – М.: ИЦ «Академия», 2017 (5)

2. Решетников, Н.В. Физическая культура [Текст]: учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин, Р.Л. Погадаев. - 10-е изд., стер.-М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 176 с.

##### Электронные издания (электронные ресурсы):

- ЗАО «Инфоспорт». [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа:

<http://www.infosport.ru> , свободный - Спортивная электронная библиотека. Спортивное чтение.

[Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа:

<http://sportfiction.ru/magazine/fizicheskaya-kultura-vospitanie-obrazovanie-trenirovka/> , свободный -

Физкультура и спорт: научно-популярный и литературно-художественный журнал [Электронный

ресурс]: [сайт]. Режим доступа:<http://fis1922.ru/>, свободный - Библиофонд. Электронная библиотека

студента. Физическая культура. [Электронный ресурс]: [сайт]. – Электрон. дан. – Режим доступа:

<http://www.bibliofond.ru>, свободный

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

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

Результаты обучения	Методы оценки	Критерии оценки
<b>Знания</b>		
<p>-освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</p> <p>-сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</p>	<p>Практические занятия № 2-12, №29-36.</p> <p>- Оценивание техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;</p> <p>-Сдача контрольных нормативов (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; бег на выносливость 1000 метров</p>	<p>- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.</p> <p>-Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.</p> <p>-Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах</p> <p>-Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.</p>
<b>Умения</b>		
<p>-умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;</p> <p>– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей</p>	<p>Практические занятия № 13-17, 37-41;</p> <p>- Освоение основных игровых элементов. Оценка за знание правил соревнований по волейболу.</p> <p>- Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции.</p> <p>-Выполнение техники игровых элементов на оценку.</p> <p>-Участие в соревнованиях по волейболу. Освоение техники самоконтроля при занятиях волейболом; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации.</p> <p>- Сдача контрольных нормативов (передачи в парах, подачи на точность)</p> <p>Практические занятия № 18-28, 42-48;</p> <p>- Выполнение техники игровых элементов в баскетболе на оценку.</p> <p>-Участие в соревнованиях по баскетболу.</p> <p>-Освоение техники самоконтроля при занятиях в баскетболе, умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации.</p> <p>Практические занятия № 49-65;</p>	<p>- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.</p> <p>- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.</p> <p>- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).</p> <p>- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.</p> <p>- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.</p> <p>- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями..</p>

	<p>-Выполнение современных методик атлетической гимнастики.</p> <p>-Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Выполнение разных методик тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.</p> <p>-Осуществление регулярного самоконтроля за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий</p> <p>-Сдача контрольных нормативов по разделу «Атлетическая гимнастика»</p>	
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания:</b>		
ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	- осознает себя гражданином и защитником великой страны.	Оценка устных ответов обучающихся по разделам программы
ЛР 6 Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.	-проявляет добровольческие инициативы по поддержке инвалидов и престарелых граждан	Оценка письменных рефератов по разделам программы
ЛР 9 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.	-демонстрирует навыки здорового образа жизни и высокий уровень культуры здоровья обучающихся.	Оценка устных ответов, обучающихся по разделам программы Оценка практических испытаний Оценка по результатам промежуточной аттестации в других формах контроля