

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

СОГЛАСОВАНО


Заместитель генерального директора
ЗАО «Экспериментальная судовой»


А.В.Бобырь
«27» апреля 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ:

заместитель директора
по учебно - производственной
работе


Н.Ф. Борзенко
«27» апреля 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебная дисциплина ОП.03 Общая физическая подготовка

профессия 40. 200 Слесарь механосборочных работ, 40.002 Сварщик ручной
дуговой сварки плавящимся покрытым электродом

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.03 Общая физическая подготовка разработана для реализации программы профессионального обучения и социально-профессиональной адаптации на основании профессионального стандарта 40.200 Слесарь механосборочных работ, утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 2 июля 2019 года N 465н и профессионального стандарта 40.002 Сварщик ручной дуговой сварки, утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 ноября 2013 года N 701н.

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

Председатель ПЦК  /Истомина С.В./

Организация-разработчик: ГАПОУ ТО «Тюменский колледж транспортных технологий и сервиса».

Разработчик: Богдашова И.А., методист ГАПОУ ТО «Тюменский колледж транспортных технологий и сервиса».

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. Общая характеристика программы дисциплины

ОП.03 Общая физическая подготовка

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Учебная дисциплина ОП.03 Общая физическая подготовка входит в общепрофессиональный цикл программы профессионального обучения и социально-профессиональной адаптации.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания и формируются ЛР

Умения	Знания
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.
Личностные результаты реализации программы воспитания	
ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	
ЛР 5 Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.	
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	

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы Первый год обучения

Вид учебной работы	Объем часов
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	58
в том числе	
практические занятия	58
самостоятельные работы	

Второй год обучения

Вид учебной работы	Объем часов
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	56
в том числе	
практические занятия	56
самостоятельные работы	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов
Введение	Практические занятия	2
	Двигательная активность и здоровье .Основы здорового образа жизни обучающегося	2
Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		14
Тема 1.1. Бег на короткие и средние дистанции	Практические занятия	6
	1. Легкая атлетика - как вид спорта. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.	2
	2. Совершенствование техники бега с низкого старта	2
	3. Закрепление техники бега с низкого старта	2
Тема 1.2. Кроссовый и эстафетный бег	Практические занятия	4
	1. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки (приём эстафетной палочки) правой и левой рукой на месте. 2. Передача эстафетной палочки снизу (сверху). Сдача контрольных нормативов.	2 2
Тема 1.3. Силовая подготовка (подтягивание, отжимание, поднимание туловища из положения лёжа руки за головой)	Практические занятия	4
	1. Совершенствование упражнений с гантелями, подтягивание хватом наружу, хватом во внутрь.	2
	2. Поднимание туловища в сед за 30; 60 секунд, поднимание ног в угол, подтягивание ног к груди. Сдача контрольных нормативов	2
Раздел 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ.		8
Тема 2.1. Техника игры в нападении	Практические занятия	6
	1. Волейбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях волейболом. Правила игры.	2
	2. Закрепление техники приема мяча в стойках и с перемещениями	2
Тема 2.2. Техника игры в защите	Практические занятия:	
	1. Совершенствование технических приемов в стойках и перемещениях. Зачет	2
Раздел 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ, БАСКЕТБОЛ		16
Тема 3.1. Техника перемещений	Практические занятия	4
	1. Баскетбол – как вид спорта.	2
Тема 3.2. Ловли и передачи мяча	Практические занятия	4
	1. Совершенствование технических приемов ловли и передачи мяча с отскоком от пола	2
	2. Ловля и передача мяча (правой и левой рукой).	2
Тема 3.3. Ведение мяча	Практические занятия	4
	1. Закрепление техники ведения мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой);	2
Тема 3.4.	Практические занятия	4

Бросок мяча	1.Закрепление техники броска двумя руками от груди с места; 2.Сдача контрольных нормативов	2 2
Раздел 4. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА		16
Тема 4.1. Развитие силовых качеств	Практические занятия 1.Атлетическая гимнастика – как вид спорта. 2.Техника безопасности при занятиях на тренажерах. 3.Первая помощь при травмах.	6 2 2 2
Тема 4.2. Развитие силовой выносливости. Упражнения с гирей, со штангой	Практические занятия 1.Технические приемы при жиме штанги лёжа, становой тяге. 2. Техника упражнений при подъёме штанги на бицепс, приседание со штангой	4 2 2
Тема 4.3. Комплексное развитие мышц. Упражнения на тренажёрах.	Практические занятия Атлетическая гимнастика – как вид спорта. 2.Техника безопасности при занятиях на тренажерах. 3.Первая помощь при травмах.	6 2 2 2
Тема 4.4 Контрольные нормативы	Практические занятия 1.Зачет	2

II год обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов
Введение	Практические занятия Двигательная активность и здоровье. Основы здорового образа жизни обучающегося	2 2
Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		14
Тема 1.1. Бег на короткие и средние дистанции	Практические занятия 1. Легкая атлетика - как вид спорта. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. 2.Совершенствование техники бега с низкого старта 3. Закрепление техники бега с низкого старта	6 2 2 2
Тема 1.2. Кроссовый и эстафетный бег	Практические занятия 3. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки (приём эстафетной палочки) правой и левой рукой на месте. 4. Передача эстафетной палочки снизу (сверху). Сдача контрольных нормативов.	4 2 2
Тема 1.3. Силовая подготовка (подтягивание, отжимание, поднимание туловища из положения лёжа руки за головой)	Практические занятия 3. Совершенствование упражнений с гантелями, подтягивание хватом наружу, хватом во внутрь. 4. Поднимание туловища в сед за 30; 60 секунд, поднимание ног в угол, подтягивание ног к груди. Сдача контрольных нормативов	4 2 2
Раздел 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ.		20

Тема 2.1. Техника игры в нападении	Практические занятия 1.Волейбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. 2. Закрепление техники приема мяча в стойках и с перемещениями 3.Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперед, над собой, назад 4.Совершенствование нападающего удара.	8 2 2 2 2
Тема 2.2. Техника игры в защите	Практические занятия: 1.Совершенствование технических приемов в стойках и перемещениях. Зачет	10
Раздел 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ, БАСКЕТБОЛ		16
Тема 3.1. Техника перемещений	Практические занятия 1.Баскетбол – как вид спорта. 2.Техника безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры.	4 2 2
Тема 3.2. Ловли и передачи мяча	Практические занятия 1.Совершенствование технических приемов ловли и передачи мяча с отскоком от пола 2.Ловля и передача мяча (правой и левой рукой).	4 2 2
Тема 3.3. Ведение мяча	Практические занятия 1.Закрепление техники ведения мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой); 2. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения	4 2 2
Тема 3.4. Бросок мяча	Практические занятия 1.Закрепление техники броска двумя руками от груди с места; 2.Сдача контрольных нормативов	4 2 2
Раздел 4. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА		6
Тема 4.1. Развитие силовых качеств	Практические занятия 1.Совершенствование упражнений для брюшного пресса, сгибание ног на тренажёре 2. Упражнения для мышц плечевого пояса. 3. Зачет	6 2 2 2

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

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

Оборудование спортивного комплекса:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- учебно-методический комплект по дисциплине;
- беговая дорожка Т-307;
- велоэргометр;
- массажёр;
- скамья для прессы;
- 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

Дополнительные источники:

1. Физическая культура: учебник для студ. учрежд. сред. проф. образования [текст] / Н.В. Решетников; Ю.Л. Кислицин; Р.Л. Палтиевич. - 13 изд. исправ. - М.: Издательский центр «Академия», 2017.- 176 с.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования [текст] / А.А. Бишаева.- 3-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2017.- 320 с.
3. 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.
4. Жукунов Е.В. «Физическая культура в школе»./ Научно-методический журнал.-М.; «Школа-Пресс».- 2010-2018гг.-65с.

Интернет – ресурсы:

1. <http://www.fizkult-ura.ru/node/910>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	- выбор и применение методов решения профессиональных задач в области физической культуры; - оценка эффективности и качества выполнения	Наблюдение и оценка выполнения практических занятий с №1-№78
Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	демонстрация способности принимать решения стандартных и нестандартных профессиональных задач в области физической культуры;	Наблюдение и оценка выполнения практических занятий с №1-№78
Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Демонстрация способности организовать общую деятельность в команде, эффективно распределяя возможности. Использование навыков физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления собственного здоровья и здоровья команды.	Наблюдение и оценка выполнения практических занятий с №1-№78
Личностные результаты реализации программы воспитания		
ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	Демонстрирует патриотическую направленность при выполнении практических занятий	Наблюдение и оценка выполнения практических занятий с №1-№78
ЛР 5 Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.	Соблюдает традиции своего народа	Наблюдение и оценка выполнения практических занятий с №1-№78
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.	Соблюдает здоровый образ жизни; Сохраняет психологическую устойчивость с экстремальных ситуациях	Наблюдение и оценка выполнения практических занятий с №1-№78