

Рабочая программа междисциплинарного курса ОП.03 Общая физическая подготовка разработана для реализации программы профессионального обучения и социально-профессиональной адаптации обучающихся по профессии Повар судовой, 33.014 Пекарь на основе общероссийского классификатора профессий рабочих, должностей служащих и тарифных разрядов квалификационной характеристики по рабочей профессии ЕКТС, Повар судовой, Пекарь Профессионального стандарта, утвержденного приказом Минтруда России от 01.12.2015 №914н, Приказа Министерства образования и науки РФ от 02.07.2013г. №513 «Об утверждении Перечня профессий рабочих, должностей служащих, по которым осуществляется профессиональное обучение»

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: Богдасова 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

Дисциплина ОП.03 Общая физическая подготовка

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.03 Общая физическая подготовка разработана на основе Приказа Министерства образования и науки РФ от 02.07.2013г. №513 «Об утверждении Перечня профессий рабочих, должностей служащих, по которым осуществляется профессиональное обучение».

Учебная дисциплина ОП.03 Общая физическая подготовка является частью образовательной программы профессионального обучения и социально-профессиональной адаптации обучающихся по профессиям Повар судовой, Пекарь.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| 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 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. | |

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | <i>Объем часов</i> |
|---|---------------------------|
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 108 |
| в том числе | |
| практические занятия | 108 |
| Промежуточная аттестация в виде других форм контроля | |

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 |
|---|---|-------------|
| Введение | Практические занятия | 2 |
| | ПР №1. Двигательная активность и здоровье. | 2 |
| Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | | 22 |
| Тема 1.1. Бег на короткие и средние дистанции | Практические занятия | 10 |
| | 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 |
| Тема 1.2. Кроссовый и эстафетный бег | Практические занятия | 6 |
| | 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 |
| Тема 1.3. Силовая подготовка | Практические занятия | 6 |
| | ПР №10 Совершенствование упражнений с гантелями, подтягивание хватом наружу, хватом во внутрь. | 2 |
| | ПР №11 Поднимание туловища в сед за 30; 60 секунд, поднимание ног в угол, подтягивание ног к груди. | 2 |
| | ПР №12 Сдача контрольных нормативов | 2 |
| Раздел 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ. | | 10 |
| Тема 2.1. Техника игры в нападении | Практические занятия | 6 |
| | ПР №13 Волейбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. | 2 |
| | ПР №14 Закрепление техники приема мяча в стойках и с перемещениями | 2 |
| | ПР №15 Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперед, над собой, назад | 2 |
| Тема 2.2. Техника игры в защите | Практические занятия: | 4 |
| | ПР №16 Совершенствование технических приемов в стойках и перемещениях. | 2 |
| | ПР №17 Совершенствование подач разными способами | 2 |
| ВСЕГО ЗА ПЕРВЫЙ СЕМЕСТР: 34 Ч. | | |

| | | |
|---|--|-----------|
| ВТОРОЙ СЕМЕСТР | | |
| Раздел 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ, БАСКЕТБОЛ | | 10 |
| Тема 3.1. Техника перемещений | Практические занятия | 4 |
| | ПР № 18 Баскетбол – как вид спорта. | 2 |
| | ПР № 19 Техника безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры. | 2 |
| Тема 3.2. Ловли и передачи мяча | Практические занятия | 4 |
| | ПР № 20 Совершенствование технических приемов ловли и передачи мяча с отскоком от пола | 2 |

| | | |
|--|---|-----------|
| | ПР № 21 Ловля и передача мяча (правой и левой рукой). | 2 |
| Тема 3.3. Ведение мяча | Практические занятия | 2 |
| | ПР №22 Закрепление техники ведения мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой); | 2 |
| Раздел 4. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА | | 10 |
| Тема 4.1. Развитие силовых качеств | Практические занятия | 6 |
| | ПР № 23 Атлетическая гимнастика – как вид спорта. | 2 |
| | ПР № 24 Техника безопасности при занятиях на тренажерах. | 2 |
| | ПР № 25 Первая помощь при травмах. | 2 |
| Тема 4.2. Развитие выносливости. силовой | Практические занятия | 4 |
| | ПР № 26 Технические приемы при жиме штанги лёжа, становой тяге. | 2 |
| | ПР № 27 Техника упражнений при подъёме штанги на бицепс, приседание со штангой | 2 |
| Тема 4.4 Контрольные нормативы | Практические занятия | 2 |
| | ПР №28. Зачет | |
| Итого за второй семестр: 22ч | | |

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 |
|---|---|-------------|------------------|
| Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | | 16 | ОК 02. |
| Тема 1.1. Бег на короткие и средние дистанции | Практические занятия | 10 | ОК 03 |
| | ПР №29 Легкая атлетика - как вид спорта. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. | 2 | ОК 06 |
| | ПР №30. Совершенствование техники бега с низкого старта | 2 | ОК 07 |
| | ПР №31. Закрепление техники бега с низкого старта | 2 | |
| | ПР №32. Совершенствование техники бега с высокого старта | 2 | |
| | ПР №33. Закрепление техники бега с высокого старта | 2 | |
| Тема 1.2. Кроссовый и эстафетный бег | Практические занятия | 6 | ОК 02. |
| | ПР №34 Совершенствование техники передачи эстафетной палочки (приём эстафетной палочки) правой и левой рукой на месте. | 2 | ОК 03 |
| | ПР №35 Передача эстафетной палочки снизу (сверху). | 2 | ОК 06 |
| | ПР №36 Сдача контрольных нормативов. | 2 | ОК 07 |
| Раздел 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ. | | 10 | ОК 02. |
| Тема 2.1. Техника игры в нападении | Практические занятия | 6 | ОК 03 |
| | ПР №37. Волейбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. | 2 | ОК 06 |
| | ПР №38. Закрепление техники приема мяча в стойках и с перемещениями | 2 | ОК 07 |
| | ПР №39 Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперед, над собой, назад | 2 | |
| Тема 2.2. Техника игры в защите | Практические занятия: | 4 | |
| | ПР №40. Совершенствование технических приемов в стойках и перемещениях. | 2 | |
| | ПР №41. Совершенствование подач разными способами | 2 | |

| | | ВСЕГО ЗА третий семестр : 26 Ч. | |
|--|---|--|-----------------------------------|
| Четвертый семестр | | | |
| Раздел 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ, БАСКЕТБОЛ | | 14 | |
| Тема 3.1. Техника перемещений | Практические занятия | 6 | ОК 02. ОК 03 ОК 06 ОК 07 |
| | ПР № 42 Баскетбол – как вид спорта. Ведения | 2 | |
| | ПР № 43 Техника безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры. | 2 | |
| | ПР № 44 Ведения мяча одной, двумя | 2 | |
| Тема 3.2. Ловли и передачи мяча | Практические занятия | 4 | ОК 07 |
| | ПР № 45. Совершенствование технических приемов ловли и передачи мяча с отскоком от пола | 2 | |
| | ПР № 46. Ловля и передача мяча (правой и левой рукой). | 2 | |
| Тема 3.3. Ведение мяча | Практические занятия | 4 | ОК 07 |
| | ПР № 47. Закрепление техники ведения мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой); | 2 | |
| | ПР № 48. Закрепление выполнения штрафных бросков | 2 | |
| Раздел 4. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА | | 10 | ОК 02. |
| Тема 4.1. Развитие силовых качеств | Практические занятия | 6 | ОК 03 |
| | ПР № 49. Атлетическая гимнастика – как вид спорта. | 2 | ОК 06 |
| | ПР № 50 Техника безопасности при занятиях на тренажерах. | 2 | ОК 07 |
| | ПР № 51 Первая помощь при травмах. | 2 | |
| Тема 4.2. Развитие силовой выносливости. Упражнения с гирей, со штангой | Практические занятия | 4 | |
| | ПР № 52 Технические приемы при жиме штанги лёжа, становой тяге. | 2 | |
| | ПР № 53 Техника упражнений при подъёме штанги на бицепс, приседание со штангой | 2 | |
| Тема 4.4 Контрольные нормативы | Практические занятия | | ОК 6 |
| | ПР № 54 .Сдача контрольных испытаний | 2 | |
| | | Итого за четвертый семестр: | 26 |
| | | Обязательная нагрузка | 108 |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

1. Дополнительные источники:

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.
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.
3. 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>
- 2 Интернет-ресурсы www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
- 3 www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

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 |
|--|--|--|
| - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | Практические занятия №1-54 Ознакомиться и выполнять технику беговых упражнений Информационные справки: «Инструкция при проведении занятий на спортивном стадионе» Изложение рефератов, тематических сообщений на тему: « Здоровый образ жизни» | Ведёт здоровый образ жизни, готовится к будущей профессиональной деятельности. Осваивает системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций. Извлекает первичную информацию и использует для саморазвития и личностного самоопределения, самосовершенствования. Выполняет упражнения с оздоровительной направленностью |
| - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; | Практические занятия № 1-54 Выполнять современные методики атлетической гимнастики. Изложения рефератов, тематических сообщений по теме « Атлетическая гимнастика- как современный вид спорта». Сдаёт нормы ГТО. | Подбирает и составляет комплексы упражнений для профилактики производственных заболеваний, для улучшения спортивной формы. Подбирает и составляет комплексы упражнений для улучшения спортивной формы Извлекает первичную информацию и использует для саморазвития и личностного самоопределения, самосовершенствования. |
| основы здорового образа жизни. | Выполнение самостоятельных работ №1-54 Информационные справки: «Инструкция при проведении занятий на спортивном стадионе» Изложение рефератов, тематических сообщений на тему: « Здоровый образ жизни» | Знает состояние своего здоровья, умеет составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности. Умеет определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями |
| ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны. | Устный опрос, наблюдение за действиями при выполнении заданий | Демонстрирует патриотическую направленность при выполнении заданий |
| ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимость от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях. | Устный опрос, наблюдение за действиями при выполнении заданий | Соблюдает здоровый образ жизни; Сохраняет психологическую устойчивость в сложных ситуациях |