

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

СОГЛАСОВАНО:

Шеф-повар

ООО «Гарден»

 Д.В. Матушак


« 27 » апреля 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ:

заместитель директора

по учебно - производственной работе

 Н.Ф. Борзенко

« 27 » апреля 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебная дисциплина ОП.03 Общая физическая подготовка
профессия Пекарь, Повар судовой

Тюмень 2022

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.01 Профессиональная адаптация на рабочем месте и социально-бытовая адаптация разработана для реализации программы профессионального обучения и социально-профессиональной адаптации обучающихся по профессиям Пекарь и Повар судовой на основании Профессионального стандарта Пекарь, утвержденного приказом Минтруда России от 01.12.2015 № 914н, общероссийского классификатора профессий рабочих, должностей служащих и тарифных разрядов (ОКПДТР, ОК 016-94), квалификационной характеристики по рабочей профессии ЕТКС, 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: 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:

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».

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 силовой выносливости.	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