

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

УТВЕРЖДАЮ:  
заместитель директора  
по учебно - производственной  
работе

  
Н.Ф. Борзенко

«19» апреля 2023 г.

### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебная дисциплина ОП.03 Общая физическая подготовка

профессий: 18466 Слесарь механосборочных работ, 18165 Сборщик изделий из  
пластмасс

Тюмень 2023

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.03 Общая физическая подготовка разработана для реализации программ профессионального обучения и социально-профессиональной адаптации разработана на основе общероссийского классификатора профессий рабочих, должностей служащих и тарифных разрядов (ОКПДТР, ОК 016-94), квалификационной характеристики по рабочим профессиям 418466 Слесарь механосборочных работ, 18165 Сборщик изделий из пластмассы, приказа Министерства образования и науки РФ от 02.07.2013 г. №513 «Об утверждении перечня профессий рабочих, должностей служащих, по которым осуществляется профессиональное обучение»

Рассмотрена на заседании ПЦК гуманитарных и естественнонаучных дисциплин, протокол №9 от «19» апреля 2023 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 ОП.03 Общая физическая подготовка

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

Учебная дисциплина ОП.03Общая физическая подготовка разработана для реализации программы профессионального обучения и социально-профессиональной адаптации обучающихся по профессиям 18466 Слесарь механосборочных работ, 18165 Сборщик изделий из пластмассы для выпускников школ, освоивших общеобразовательные программы основного общего образования.

Учебная дисциплина ОП.03Общая физическая подготовка входит в общепрофессиональный цикл, обеспечивает развитие и формирование ЛР.

## 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>

<b>Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)</b>	<b>Код личностных результатов</b>
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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<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, формирование 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.	2	
<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: вперёд, 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	

	ПРН <sup>№</sup> 17 Ведения мяча разными способами ПРН <sup>№</sup> 18 Штрафные броски на точность ПРН <sup>№</sup> 19 Командные действия игроков	2 2 2	
<b>Тема 3.2.</b> Ведение мяча	<b>Практические занятия</b> ПРН <sup>№</sup> 20 Закрепление техники ведения мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой); ПРН <sup>№</sup> 21 Ведение правой, левой ПРН <sup>№</sup> 22 Штрафные броски ПРН <sup>№</sup> 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> ПРН <sup>№</sup> 24 Атлетическая гимнастика – как вид спорта. ПРН <sup>№</sup> 25 Техника безопасности при занятиях на тренажерах. ПРН <sup>№</sup> 26 Первая помощь при травмах. ПРН <sup>№</sup> 27 Работа на тренажерах на основные группы мышц ПРН <sup>№</sup> 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> ПРН <sup>№</sup> 29 Технические приемы при жиме штанги лёжа, становой тяге. ПРН <sup>№</sup> 30 Техника упражнений при подъёме штанги на бицепс, приседание со штангой ПРН <sup>№</sup> 31 Комплекс упражнений на брюшной пресс ПРН <sup>№</sup> 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> ПРН <sup>№</sup> 33 Зачет	2	
<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> ПРН <sup>№</sup> 34 Легкая атлетика - как вид спорта. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. ПРН <sup>№</sup> 35. Совершенствование техники бега с низкого старта ПРН <sup>№</sup> 36. Закрепление техники бега с низкого старта ПРН <sup>№</sup> 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> ПРН <sup>№</sup> 38 Совершенствование техники передачи эстафетной палочки (приём эстафетной палочки) правой и левой рукой на месте. ПРН <sup>№</sup> 39 Передача эстафетной палочки снизу (сверху). ПРН <sup>№</sup> 40 Комплекс упражнений на развитие скоростных качеств ПРН <sup>№</sup> 41 Сдача контрольных нормативов.	<b>8</b> 2 2 2 2	ЛР 6 ЛР 1 ЛР 9

<b>Раздел 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ.</b>		<b>16</b>	ЛР 6
<b>Тема 2.1.</b> Техника игры в нападении	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	ЛР 1
	ПР № 42. Волейбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях волейболом. Правила игры.	2	ЛР 9
	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> Техника игры в защите	<b>Практические занятия:</b>	<b>8</b>	
	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> Техника перемещений	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	ПР № 50 Баскетбол – как вид спорта. Ведения	2	ЛР 6
	ПР № 51 Техника безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры.	2	ЛР 1
	ПР № 52 Ведения мяча одной, двумя	2	ЛР 9
<b>Тема 3.2.</b> Ловли и передачи мяча	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	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> Ведение мяча	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	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
<b>Тема 4.1.</b> Развитие силовых качеств	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	ЛР 1
	ПР № 57 Атлетическая гимнастика – как вид спорта.	2	ЛР 9
	ПР № 58 Техника безопасности при занятиях на тренажерах.	2	
	ПР № 59 Первая помощь при травмах.	2	
<b>Тема 4.2.</b> Развитие силовой выносливости. Упражнения с гирей, со штангой	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	
	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> Контрольные нормативы	ПР № 65 Практические занятия 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

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>Знать технику спортивных игр по одному из избранных видов.</p> <p>Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.</p> <p>Знать, как определить уровень собственного здоровья по тестам.</p> <p>Знать как составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.</p>
<b>Умения</b>		
<p>мение 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 физической 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</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> <p>Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.</p> <p>Уметь повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).</p> <p>Уметь владеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения</p>

	парах, подачи на точность) Практические занятия № 18- 28, 42-48; - Выполнение техники игровых элементов в баскетболе на оценку. -Участие в соревнованиях по баскетболу. -Освоение техники самоконтроля при занятиях в баскетболе, умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации. Практические занятия № 49- 65	работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений. Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями.
--	--	---

**Личностные результаты реализации программы воспитания:**

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 поддержки 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