

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

СОГЛАСОВАНО:

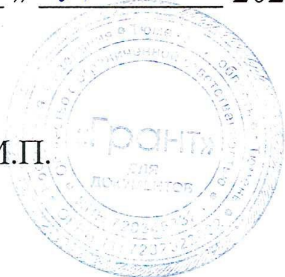
генеральный директор

ООО «Грант»

 В.Ю. Осипов

« 18 » 04 2021 г.


М.П.



УТВЕРЖДАЮ:

заместитель директора

по учебно - производственной
работе

 Н.Ф. Борзенко

« 28 » 04 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебная дисциплина ОП.03 Общая физическая подготовка

профессия 33.014 Пекарь, Повар судовой

Тюмень 2021

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.03 Общая физическая подготовка разработана для реализации программы профессионального обучения и социально-профессиональной адаптации обучающихся по профессии 33.014 Пекарь, Повар судовой на основе общероссийского классификатора профессий рабочих, должностей служащих и тарифных разрядов (ОКПДТР, ОК 016-94), квалификационной характеристики по рабочей профессии ЕТКС, Пекарь 3 уровень и Профессионального стандарта 33.014 Пекарь, утвержденного приказом Минтруда России от 01.12.2015 №914н.

Рассмотрена на заседании ПЦК гуманитарных и естественно-научных дисциплин и рекомендована к утверждению

Протокол № 9 от « 21 » апреля 2021г.

Председатель ПЦК  /Истомина С.В./

Организация – разработчик: ГАПОУ ТО «ТКТТС»

Разработчик: Муржинова Е.М. – преподаватель первой квалификационной категории 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», приказа Министерства образования и науки РФ от 18.04.2013г. №292 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным программам профессионального обучения».

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии следующих компетенций:

КОД	Наименование общих компетенций
ОК 2	Организовывать собственную деятельность выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество
ОК 3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК 6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством командой
ОК 7	Брать на себя ответственность за работу членов команды, результат выполнения заданий

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.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	108
в том числе:	
теоретическое обучение	-
лабораторные работы <i>(если предусмотрено)</i>	-
практические занятия <i>(если предусмотрено)</i>	108
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено для специальностей)</i>	-
контрольная работа <i>(если предусмотрено)</i>	-
Самостоятельная работа ¹	-
Промежуточная аттестация в форме :	Другие формы зачета (2-4 семестр)

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
Введение	Практические занятия ПР №1. Двигательная активность и здоровье.	2 2	ОК 1. ОК 2.
Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		12	ОК 1.
Тема 1.1. Бег на короткие и средние дистанции	Практические занятия ПР №2. Легкая атлетика - как вид спорта. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. ПР №3. Совершенствование техники бега с низкого старта ПР №4. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки (приём эстафетной палочки) правой и левой рукой на месте. ПР №5. Передача эстафетной палочки снизу (сверху). ПР №6 Совершенствование упражнений с гантелями, подтягивание	10 2 2 2 2 2	ОК 2. ОК 4. ОК 6. ОК 9
Тема 1.2. Кроссовый и эстафетный бег	Практические занятия ПР №7. Сдача контрольных нормативов. Подтягивание, пресс	2 2	ОК 1. ОК 2.
Раздел 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ.		12	ОК 1.
Тема 2.1. Техника игры в нападении	Практические занятия ПР № 8. Волейбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. ПР № 9. Закрепление техники приема мяча в стойках и с перемещениями ПР №10. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперёд, над собой, назад	6 2 2 2	ОК 2. ОК 4. ОК 6. ОК 9
Тема 2.2. Техника игры в защите	Практические занятия: ПР №11. Совершенствование технических приемов в стойках и перемещениях. ПР №12. Совершенствование подач разными способами ПР № 13 Сдача контрольных нормативов. Отжимание, пресс	6 2 2 2	
	ВСЕГО ЗА ПЕРВЫЙ СЕМЕСТР: 26 Ч.		
ВТОРОЙ СЕМЕСТР			
Раздел 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ, БАСКЕТБОЛ		10	
Тема 3.1. Техника перемещений	Практические занятия ПР № 14. Баскетбол – как вид спорта. ПР № 15. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры.	8 2 2	ОК 1. ОК 2.

	<p>ПР №16. Совершенствование технических приемов ловли и передачи мяча с отскоком от пола ехника перемещений</p> <p>ПР №17. Ловля и передача мяча (правой и левой рукой). Тактические действия в команде</p>	<p>2</p> <p>2</p>	<p>ОК 4.</p> <p>ОК 6.</p> <p>ОК 9</p>
Тема 3.2.	Практические занятия	<p>2</p> <p>2</p>	
Ловля и передача мяча	Закрепление техники передач и ведения мяча на месте		
Раздел 4. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА			
Тема 4.1.	Практические занятия	<p>14</p>	<p>ОК 1.</p> <p>ОК 2.</p> <p>ОК 4.</p> <p>ОК 6.</p> <p>ОК 9</p>
Развитие силовых качеств	<p>ПР № 19. Атлетическая гимнастика – как вид спорта.</p> <p>ПР № 20 .Техника безопасности при занятиях на тренажерах.</p> <p>ПР № 21. Первая помощь при травмах.</p> <p>ПР № 22 Комплекс упражнений с гирей весом 8кг., 12кг.</p>	<p>8</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	
Тема 4.2.	Практические занятия	<p>6</p>	
Развитие силовой выносливости.	<p>ПР № 23. Технические приемы при жиме штанги лёжа</p> <p>ПР № 24. Технические приемы при жиме штанги лёжа, становой тяге</p> <p>ПР № 25. Техника упражнений при подъёме штанги на бицепс, приседание со штангой</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	
Тема 4.4	Практические занятия	<p>2</p>	<p>ОК 6</p>
Контрольные нормативы	Сдача контрольных нормативов		
		Итого за второй семестр: 26ч	

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			
Тема 1.1.	Практические занятия	<p>16</p>	<p>ОК 1.</p> <p>ОК 2.</p> <p>ОК 4.</p> <p>ОК 6.</p> <p>ОК 9</p>
Бег на короткие и средние дистанции	<p>ПР №27 Легкая атлетика - как вид спорта. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.</p> <p>ПР №28. Совершенствование техники бега с низкого старта</p> <p>ПР №29. Закрепление техники бега с низкого старта</p> <p>ПР №30. Совершенствование техники бега с высокого старта</p> <p>ПР №31. Закрепление техники бега с высокого старта</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	
Тема 1.2.	Практические занятия	<p>6</p>	<p>ОК 1.</p> <p>ОК 2.</p> <p>ОК 4.</p> <p>ОК 6.</p> <p>ОК 9</p>
Кроссовый эстафетный бег	<p>ПР №32 Совершенствование техники передачи эстафетной палочки (приём эстафетной палочки) правой и левой рукой на месте.</p> <p>ПР №33 Передача эстафетной палочки снизу (сверху).</p> <p>ПР №34 Сдача контрольных нормативов.</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	
Раздел 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ.			
Тема 2.1.	Практические занятия	<p>18</p> <p>6</p>	<p>ОК 1.</p>

Техника игры в нападении	ПР №35. Волейбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. ПР №36. Закрепление техники приема мяча в стойках и с перемещениями ПР №37. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперед, над собой, назад	2 2 2	ОК 2. ОК 4. ОК 6. ОК 9
Тема 2.2.	Практические занятия:	12	
Техника игры в защите. Контрольные нормативы	ПР №38. Совершенствование технических приемов в стойках и перемещениях. ПР №39. Совершенствование подачи разными способами ПР № 40 Командные действия с упрощенными правилами игры ПР № 41 Выполнение подач разными способами из разных зон ПР № 42 Игра по правилам ПР № 43 Зачет	2 2 2 2 2 2	
ВСЕГО ЗА третий семестр : 34 Ч.			
Четвертый семестр			
Раздел 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ, БАСКЕТБОЛ			
Тема 3.1.	Практические занятия	10	
Техника перемещений	ПР № 42 Баскетбол – как вид спорта. Ведения ПР № 43 Техника безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры. ПР № 44 Ведения мяча одной, двумя	6 2 2 2	ОК 1. ОК 2. ОК 4. ОК 6. ОК 9
Тема 3.2.	Практические занятия	4	
Ловли и передачи мяча	ПР № 45. Совершенствование технических приемов ловли и передачи мяча с отскоком от пола ПР № 46. Ловля и передача мяча (правой и левой рукой). ПР № 47. Закрепление техники ведения мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой); ПР № 48. Закрепление выполнения штрафных бросков	2 2 2	
Раздел 4. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА			
Тема 4.1.	Практические занятия	10	
Развитие силовых качеств	ПР № 49. Атлетическая гимнастика – как вид спорта. ПР № 50 Техника безопасности при занятиях на тренажерах. ПР № 51 Первая помощь при травмах.	6 2 2 2	ОК 1. ОК 2. ОК 4. ОК 6. ОК 9
Тема 4.2.	Практические занятия	4	
Развитие силовой выносливости. Упражнения с гирей, со штангой	ПР № 52 Технические приемы при жиме штанги лёжа, становой тяге. ПР № 53 Техника упражнений при подъёме штанги на бицепс, приседание со штангой	2 2	
Тема 4.4	Практические занятия	2	ОК 6
Контрольные нормативы	ПР № 54. Сдача контрольных испытаний		
		Итого за четвертый семестр:	22
		Обязательная нагрузка	108
		Всего	108

1. 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

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. 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.

Дополнительные источники:

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

Результаты обучения	Методы оценки	Критерии оценки
ОК 2.Организовывать собственную деятельность выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	Самооценка, направленная на самостоятельную оценку студентом результатов деятельности	Ведёт здоровый образ жизни, готовится к будущей профессиональной деятельности. Сдаёт нормы ГТО. Осваивает системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.
ОК 3.Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	Диагностика, направленная на выявление типовых способов принятия решений. Метод, направленный на оценку способностей к анализу, контролю и принятию решений Количественная оценка – направлена на оценку качественных результатов практической деятельности	Приобретает навыки судейства Владеет техникой и тактикой спортивных игр Использует, приобретённый опыт для успешной игровой деятельности. Проводит самоанализ выполненных действий. Ведет самоконтроль нагрузки. Проводит коррекцию своей деятельности. Устраняет ошибки своей деятельности
ОК 6.Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством командой	Качественная оценка – направлена на оценку качественных результатов практической деятельности Количественная оценка – направлена на оценку качественных результатов практической деятельности.	Выполняет тесты и контрольные нормативы. Работает в паре, в группе, команде. Осуществляет групповые и командные технико-тактические действия в баскетболе, волейболе.
ОК 7.Брать на себя ответственность за работу членов команды, результат выполнения заданий	Взаимооценка, направленная на взаимную оценку индивидуальных и групповых результатов участников. Социометрия, направленная на оценку командного взаимодействия и ролей участников.	Находит контакты с товарищами и преподавателем Оценивает адекватно свою роль в коллективе. Выступает с презентацией. Представляет решения задачи выполненной в коллективе. Участвует в соревнованиях, внеклассных мероприятиях.