

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

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель генерального директора
ЗАО «Экспериментальная судверфь»


 /А.В.Бобырь/



04 _____ 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:

заместитель директора
по учебно - производственной
работе

 Н.Ф. Борзенко
« 28 » _____ 04 _____ 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебная дисциплина ОП.03 Общая физическая подготовка


профессия: 40.002 Сварщик ручной дуговой сварки плавящимся покрытым
электродом, 30.008 Слесарь-судоремонтник

Тюмень 2021

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.03 Общая физическая подготовка разработана для реализации программы профессионального обучения и социально-профессиональной адаптации на основании профессионального стандарта 40.002 Сварщик ручной дуговой сварки, плавящимся покрытым электродом, утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации 28.11.2013 N 701н «Об утверждении профессионального стандарта «Сварщик» 30.008 Слесарь-судоремонтник, утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.03.2017 N 320н «Об утверждении профессионального стандарта «Слесарь-судоремонтник».

Рассмотрен на заседании ЦК гуманитарных и естественнонаучных дисциплин и рекомендован к утверждению

Протокол № 9 от «21» апреля 2021 г.

Председатель ПЦК  Истомина С.В./

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

Разработчик:

Акобян Т.М., преподаватель 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

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 Первый год обучения

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

Второй год обучения

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	58
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	58
в том числе	
практические занятия	58
лабораторные работы	-
контрольные работы	-
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	Уровень освоения
Введение	Практические занятия 1. Легкая атлетика - как вид спорта.	2 2	
Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		14	
Тема 1.1. Бег на короткие и средние дистанции	Практические занятия 1. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. 2. Закрепление техники бега с низкого старта 3. Совершенствование техники бега с низкого старта	6 2 2 2	ОК.2 ОК.2,3
Тема 1.2. Кроссовый и эстафетный бег	Практические занятия 1. Закрепление техники бега с высокого старта 2. Совершенствование техники бега с высокого старта	4 2 2	ОК.2
Тема 1.3. Силовая подготовка (подтягивание, отжимание, поднимание туловища из положения лёжа руки за головой)	Практические занятия 1. Передача эстафетной палки правой и левой рукой 2. Сдача контрольных нормативов	4 2 2	ОК.2
Раздел 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ.		8	ОК.2,3
Тема 2.1. Техника игры в нападении	Практические занятия 1. Волейбол – как вид спорта. 2. Техника безопасности при занятиях волейболом. 3. Совершенствование техники приема и подачи мяча. 4. зачет	8 2 2 2 2	ОК 6 ОК 3,6
Раздел 3. Второй семестр. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ, БАСКЕТБОЛ		20	
Тема 3.1. Техника перемещений	Практические занятия 1. Баскетбол – как вид спорта. 2. Техника безопасности при занятиях баскетболом.	4 2 2	ОК 2,3
Тема 3.2. Ловли и передачи мяча	Практические занятия 1. Совершенствование технических приемов ловли и передачи мяча 2. Совершенствование техники перемещений в баскетболе	4 2 2	ОК 6
Тема 3.3. Ведение мяча	Практические занятия 1. Закрепление техники ведения мяча на месте 2. Совершенствование техники броска мяча	4 2 2	ОК 2
Тема 3.4. Бросок мяча. Игра 1x1	Практические занятия 1. Совершенствование техники броска двумя руками. 2. Совершенствование техники игры с соперником	8 2 2 2	ОК 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 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. 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.

Дополнительные 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.
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>

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	Критерии оценки	Методы оценки
Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	- выбор и применение методов способов 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 Выполнение самостоятельных работ с №1-№4
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 Выполнение самостоятельных работ с №1-№4