

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

СОГЛАСОВАНО:

Генеральный директор ЗАО  
«Экспериментальная судоверфь»  
\_\_\_\_\_ И.В. Добролюбов

«19» апреля 2023 года

М.П.



УТВЕРЖДАЮ:

заместитель директора  
по учебно - производственной  
работе

\_\_\_\_\_ Н.Ф. Борзенко

«19» апреля 2023 года

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебная дисциплина ОП.03 Общая физическая подготовка

профессия 18466 Слесарь механосборочных работ, Сварщик ручной дуговой сварки  
плавящимся покрытым электродом

Тюмень 2023

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.03 Общая физическая подготовка разработана для реализации программ профессионального обучения и социально-профессиональной адаптации на основе общероссийского классификатора профессий рабочих, должностей служащих и тарифных разрядов (ОКПДТР, ОК 016-94), квалификационной характеристики по рабочим профессиям 18466 Слесарь механосборочных работ, Сварщик ручной дуговой сварки плавящимся покрытым электродом, 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	16
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	17

## 1. Общая характеристика программы дисциплины

### 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

Учебная дисциплина ОП. 02 Экономика отрасли входит в общепрофессиональный цикл. 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.
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания</b>	
ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	
ЛР 5 Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.	
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.	

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>114</b>
в том числе	
практические занятия	114
самостоятельные работы	
<b>Промежуточная аттестация 2-4 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
<b>Введение</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>
	ПР №1. Двигательная активность и здоровье.	2
<b>Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>		<b>22</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>
	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>Тема 1.3.</b> Силовая подготовка	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>
	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	
<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 №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	
<b>Тема 2.2.</b> Техника игры в защите	<b>Практические занятия:</b>	<b>4</b>
	ПР №16 Совершенствование технических приемов в стойках и перемещениях.	2
	ПР №17 Совершенствование подач разными способами	2
<b>ВСЕГО ЗА ПЕРВЫЙ СЕМЕСТР: 34 ч.</b>		
<b>ВТОРОЙ СЕМЕСТР</b>		
<b>Раздел 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ, БАСКЕТБОЛ</b>		<b>10</b>
<b>Тема 3.1.</b> Техника перемещений	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>
	ПР № 18 Баскетбол – как вид спорта.	2
	ПР № 19 Техника безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры.	2
<b>Тема 3.2.</b> Ловли и передачи мяча	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>
	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	

<b>Тема 3.3.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>
Ведение мяча	ПР №22 Закрепление техники ведения мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой)	2
<b>Раздел 4. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА</b>		<b>14</b>
<b>Тема 4.1.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>
Развитие силовых качеств	ПР № 23 Атлетическая гимнастика – как вид спорта.	2
	ПР № 24 Техника безопасности при занятиях на тренажерах.	2
	ПР № 25 Первая помощь при травмах.	2
<b>Тема 4.2.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>
Развитие силовой выносливости.	ПР № 26 Технические приемы при жиме штанги лёжа, становой тяге.	2
	ПР № 27 Техника упражнений при подъёме штанги на бицепс, приседание со штангой	2
	ПР № 28 Комплекс упражнений с гирей весом 16 кг	6
<b>Тема 4.4</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>
Контрольные нормативы	ПР №29.Сдача нормативов	
<b>Итого за второй семестр: 24ч</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
<b>Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>		<b>16</b>
<b>Тема 1.1.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>
Бег на короткие и средние дистанции	ПР №30 Легкая атлетика - как вид спорта. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.	2
	ПР №31.Совершенствование техники бега с низкого старта	2
	ПР №32. Закрепление техники бега с низкого старта	2
	ПР №33. Совершенствование техники бега с высокого старта	2
	ПР №34. Закрепление техники бега с высокого старта	2
<b>Тема 1.2.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>
Кроссовый и эстафетный бег	ПР №35 Совершенствование техники передачи эстафетной палочки (приём эстафетной палочки) правой и левой рукой на месте.	2
	ПР №36 Передача эстафетной палочки снизу (сверху).	2
	ПР №37 Сдача контрольных нормативов.	
<b>Раздел 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ.</b>		<b>8</b>
<b>Тема 2.1.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>
Техника игры в нападении	ПР №38.Волейбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях волейболом. Правила игры.	2
	ПР №39. Закрепление техники приема мяча в стойках и с перемещениями	2
<b>Тема 2.2.</b>	<b>Практические занятия:</b>	<b>4</b>

Техника игры в защите	ПР № 40.Совершенствование технических приемов в стойках и перемещениях. ПР № 41 Сдача нормативов	2 2
<b>ВСЕГО ЗА третий семестр : 24 ч.</b>		
<b>Четвертый семестр</b>		
<b>Раздел 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ, БАСКЕТБОЛ</b>		<b>14</b>
<b>Тема 3.1.</b> Техника перемещений	<b>Практические занятия</b> ПР № 42Баскетбол – как вид спорта. Ведения ПР № 43Техника безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры. ПР № 44Ведения мяча одной, двумя	<b>6</b> 2 2 2
<b>Тема 3.2.</b> Ловли и передачи мяча	<b>Практические занятия</b> ПР № 45.Совершенствование технических приемов ловли и передачи мяча с отскоком от пола ПР № 46.Ловля и передача мяча (правой и левой рукой).	<b>4</b> 2 2
<b>Тема 3.3.</b> Ведение мяча	<b>Практические занятия</b> ПР № 47.Закрепление техники ведения мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой); ПР № 48.Закрепление выполнения штрафных бросков	<b>4</b> 2 2
<b>Раздел 4. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА</b>		<b>18</b>
<b>Тема 4.1.</b> Развитие силовых качеств	<b>Практические занятия</b> ПР № 49.Атлетическая гимнастика – как вид спорта. ПР № 50Техника безопасности при занятиях на тренажерах. ПР № 51Первая помощь при травмах.	<b>6</b> 2 2 2
<b>Тема 4.2.</b> Развитие силовой выносливости. Упражнения с гирей, со штангой	<b>Практические занятия</b> ПР № 52Технические приемы при жиме штанги лёжа, становой тяге. ПР № 53 Техника упражнений при подъёме штанги на бицепс, приседание со штангой ПР № 54 Комплекс упражнений на мышцы рук на тренажерах ПР № 55 Комплекс упражнений на мышцы ног на тренажерах ПР № 56 Комплекс упражнений на мышцы пресса на тренажерах	<b>10</b> 2 2 2 2 2
<b>Тема 4.4</b> Контрольные нормативы	<b>Практические занятия</b> ПР № 57.Сдача нормативов	<b>2</b>
<b>Итого за четвертый семестр:</b>		<b>32</b>
<b>Обязательная аудиторная нагрузка</b>		<b>114</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**

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

##### **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.

##### **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](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
- 3 [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).



#### 4.. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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 решения профессиональных задач в области физической культуры; - оценка эффективности и качества выполнения	Наблюдение и оценка выполнения практических занятий
Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	демонстрация способности принимать стандартных и нестандартных профессиональных задач в области физической культуры;	Наблюдение и оценка выполнения практических занятий
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
<b>Код личностных результатов реализации программы воспитания</b>		
ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	демонстрирует свою гражданскую позицию через выполнение спортивных нормативов	устный опрос и экспертное наблюдение
ЛР 5 Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России	демонстрирует уважительное отношение к малой родине и традициям своего народа	устный опрос и экспертное наблюдение
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 здоровый образ жизни, любовь к спорту; сохраняют психологическую устойчивость в сложных ситуациях	устный опрос и экспертное наблюдение