

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

СОГЛАСОВАНО

Директор предприятия ООО «Ваш  
сомелье»

 Е.С.Каменских

«19» апреля 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заместитель директора  
по учебно-производственной  
работе

 Н.Ф. Борзенко

«19» апреля 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебная дисциплина ОП.03 Общая физическая подготовка  
профессия Повар судовой, 16472 Пекарь

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.03 Общая физическая подготовка разработана для реализации программы профессионального обучения и социально-профессиональной адаптации на основе общероссийского классификатора профессий рабочих, должностей служащих и тарифных разрядов (ОКПДТР, ОК 016-94), квалификационной характеристики по рабочей профессии Повар судовой 4 разряд, Пекарь 3-4 разряд 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 «19» апреля 2023 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

Дисциплина ОП.03 Общая физическая подготовка

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

Учебная дисциплина ОП.03 Общая физическая подготовка является частью образовательной программы профессионального обучения и социально-профессиональной адаптации обучающихся по профессиям Повар судовой, 16472 Пекарь.

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

Код	Личностные результаты
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

## 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.

## СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>108</b>
в том числе	
практические занятия	108
<b>Промежуточная аттестация в виде других форм контроля</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.	<b>2</b>
<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
Обязательная аудиторная нагрузка за 1 семестр		<b>34</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>10</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>4</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
<b>Тема 4.4</b>	<b>Практические занятия</b>	
Контрольные нормативы	ПР №28. Зачет	2
<b>Обязательная аудиторная нагрузка за 2 семестр</b>		<b>22</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>	ОК 02.
<b>Тема 1.1.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	ОК 03
Бег на короткие и средние дистанции	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	
<b>Тема 1.2.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	ОК 02.
Кроссовый и эстафетный бег	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
<b>Раздел 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ.</b>		<b>10</b>	ОК 02.
<b>Тема 2.1.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	ОК 03
Техника игры в нападении	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	
<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.	2	
	ПР №41. Совершенствование подач разными способами	2	

	<b>Обязательная аудиторная нагрузка за 3 семестр</b>	<b>26</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>	<b>6</b>	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	
<b>Тема 3.2.</b> Ловли и передачи мяча	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	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	
<b>Тема 3.3.</b> Ведение мяча	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	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	
<b>Раздел 4. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА</b>		<b>10</b>	ОК 02.
<b>Тема 4.1.</b> Развитие силовых качеств	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	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	
<b>Тема 4.2.</b> Развитие силовой выносливости. Упражнения с гирей, со штангой	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	ПР № 52 Технические приемы при жиме штанги лёжа, становой тяге.	2	
	ПР № 53 Техника упражнений при подъёме штанги на бицепс, приседание со штангой	2	
<b>Тема 4.4</b> Контрольные нормативы	<b>Практические занятия</b>		ОК 6
	ПР № 54 .Сдача контрольных испытаний	2	
		<b>Обязательная аудиторная нагрузка за 4 семестр</b>	<b>26</b>
		<b>Обязательная нагрузка</b>	<b>108</b>



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Для реализации программы учебной дисциплины имеется:

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](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	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
<b>Личностные результаты обучающихся</b>		
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 зависимости 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