



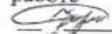
Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение Тюменской области
«Тюменский колледж транспортных технологий и сервиса»
(ГАПОУ ТО «ТКТТС»)

СОГЛАСОВАНО
Заместитель генерального директора
ЗАО «Экспериментальная судовой верфь»


«19» апреля 2023 г. А.В.Бобырь



УТВЕРЖДАЮ:
заместитель директора
по учебно - производственной
работе


Н.Ф. Борзенко
«19» апреля 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебная дисциплина ОП.03 Общая физическая подготовка

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

Тюмень 2023

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.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии личностных результатов обучающихся

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.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы Первый год обучения

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	54
в том числе	
практические занятия	54
Промежуточная аттестация – другие формы контроля	

Второй год обучения

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	60
в том числе	
практические занятия	60
Промежуточная аттестация – другие формы контроля	

**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
Введение	Практические занятия	2
	Двигательная активность и здоровье. Основы здорового образа жизни обучающегося	2
Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		14
Тема 1.1. Бег на короткие и средние дистанции	Практические занятия	6
	1. Легкая атлетика - как вид спорта. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.	2
	2. Совершенствование техники бега с низкого старта	2
	3. Закрепление техники бега с низкого старта	2
Тема 1.2. Кроссовый и эстафетный бег	Практические занятия	4
	1. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки (приём эстафетной палочки) правой и левой рукой на месте.	2
	2. Передача эстафетной палочки снизу (сверху). Сдача контрольных нормативов.	2
Тема 1.3. Силовая подготовка (подтягивание, отжимание, поднимание туловища из положения лёжа руки за головой)	Практические занятия	4
	1. Совершенствование упражнений с гантелями, подтягивание хватом наружу, хватом во внутрь.	2
	2. Поднимание туловища в сед за 30; 60 секунд, поднимание ног в угол, подтягивание ног к груди. Сдача контрольных нормативов	2
Раздел 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ.		8
Тема 2.1. Техника игры в нападении	Практические занятия	6
	1. Волейбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях волейболом. Правила игры.	2
	2. Закрепление техники приема мяча в стойках и с перемещениями	2
	3. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперед, над собой, назад	2
Тема 2.2. Техника игры в защите	Практические занятия:	
	1. Совершенствование технических приемов в стойках и перемещениях. Зачет	2
Раздел 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ, БАСКЕТБОЛ		16
Тема 3.1. Техника перемещений	Практические занятия	4
	1. Баскетбол – как вид спорта.	2
	2. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры.	2
Тема 3.2. Ловли и передачи мяча	Практические занятия	4
	1. Совершенствование технических приемов ловли и передачи мяча с отскоком от пола	2
	2. Ловля и передача мяча (правой и левой рукой).	2
Тема 3.3. Ведение мяча	Практические занятия	4
	1. Закрепление техники ведения мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой);	2
	2. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения	2
Тема 3.4.	Практические занятия	4

Бросок мяча	1.Закрепление техники броска двумя руками от груди с места; 2.Сдача контрольных нормативов	2 2
Раздел 4. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА		16
Тема 4.1. Развитие силовых качеств	Практические занятия 1.Атлетическая гимнастика – как вид спорта. 2.Техника безопасности при занятиях на тренажерах. 3.Первая помощь при травмах.	6 2 2 2
Тема 4.2. Развитие силовой выносливости. Упражнения с гирей, со штангой	Практические занятия 1.Технические приемы при жиме штанги лёжа, становой тяге. 2. Техника упражнений при подъёме штанги на бицепс, приседание со штангой	4 2 2
Тема 4.3. Комплексное развитие мышц. Упражнения на тренажёрах.	Практические занятия 1.Совершенствование упражнений для брюшного пресса, сгибание ног на тренажёре. Упражнения для мышц плечевого пояса.	2 2
Тема 4.4 Контрольные нормативы	Практические занятия 1.Зачет	2

II год обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов
Введение	Практические занятия 1. Двигательная активность и здоровье. Основы здорового образа жизни обучающегося	2 2
Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		14
Тема 1.1. Бег на короткие и средние дистанции	Практические занятия 1. Легкая атлетика - как вид спорта. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. 2.Совершенствование техники бега с низкого старта 3. Закрепление техники бега с низкого старта	8 2 4 2
Тема 1.2. Кроссовый и эстафетный бег	Практические занятия 3. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки (приём эстафетной палочки) правой и левой рукой на месте. 4. Передача эстафетной палочки снизу (сверху). Сдача контрольных нормативов.	4 2 2
Тема 1.3. Силовая подготовка (подтягивание, отжимание, поднимание туловища из положения лёжа руки за головой)	Практические занятия 3. Совершенствование упражнений с гантелями, подтягивание хватом наружу, хватом во внутрь. 4. Поднимание туловища в сед за 30; 60 секунд, поднимание ног в угол, подтягивание ног к груди. Сдача контрольных нормативов	4 2 2
Раздел 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ.		20

Тема 2.1. Техника игры в нападении	Практические занятия 1. Волейбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. 2. Закрепление техники приема мяча в стойках и с перемещениями 3. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперед, над собой, назад 4. Совершенствование нападающего удара.	10 2 2 2 4
Тема 2.2. Техника игры в защите	Практические занятия: 1. Совершенствование технических приемов в стойках и перемещениях. Зачет	10
Раздел 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ, БАСКЕТБОЛ		16
Тема 3.1. Техника перемещений	Практические занятия 1. Баскетбол – как вид спорта. 2. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры.	6 2 4
Тема 3.2. Ловли и передачи мяча	Практические занятия 1. Совершенствование технических приемов ловли и передачи мяча с отскоком от пола 2. Ловля и передача мяча (правой и левой рукой).	4 2 2
Тема 3.3. Ведение мяча	Практические занятия 1. Закрепление техники ведения мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой); 2. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения	4 2 2
Тема 3.4. Бросок мяча	Практические занятия 1. Закрепление техники броска двумя руками от груди с места; 2. Сдача контрольных нормативов	4 2 2
Раздел 4. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА		8
Тема 4.1. Развитие силовых качеств	Практические занятия 1. Атлетическая гимнастика – как вид спорта. 2. Техника безопасности при занятиях на тренажерах. 3. Первая помощь при травмах. 4. зачет	8 2 2 2 2

1. 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

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. Жукунов Е.В. «Физическая культура в школе»./ Научно-методический журнал.-М.; «Школа-Пресс».- 2010-2018гг.-65с.
3. Физическая культура : учебник для студ. учрежд. сред. проф. образования [текст] / Н.В. Решетников ; Ю.Л. Кислицин ; Р.Л. Палтиеви́ч .- 13 изд. исправ. - М.: Издательский центр «Академия», 2017.- 176 с.
4. 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.

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.

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 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
Личностные результаты реализации программы воспитания		
ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	Демонстрирует защитником своей страны и малой родины	Устный опрос, Наблюдение и оценка выполнения практических занятий
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; Сохраняет психическую устойчивость в сложных ситуациях	Устный опрос, Наблюдение и оценка выполнения практических занятий