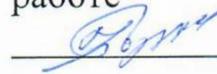


Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение Тюменской области
«Тюменский колледж транспортных технологий и сервиса»
(ГАПОУ ТО «ТКТТС»)

УТВЕРЖДАЮ:

заместитель директора
по учебно - производственной
работе

 Н.Ф. Борзенко

«24» апреля 2024 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебная дисциплина ОП.03 Общая физическая подготовка

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

Тюмень 2024

Рабочая программа учебной дисциплины 03 Общая физическая подготовка разработана для реализации программ профессионального обучения и социально-профессиональной адаптации разработана 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», приказа Министерства образования и науки РФ от 18.04.2013г. №292 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным программам профессионального обучения».

Рассмотрена на заседании ПЦК гуманитарных и естественнонаучных дисциплин, протокол №9 от «24» апреля 2024 г.

Председатель ПЦК  /Истомина С.В./

Организация – разработчик: ГАПОУ ТО «ТКТТС»

Разработчики: Федоров К.В, преподаватель первой квалификационной категории ГАПОУ ТО «ТКТТС»

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 частью образовательной программы профессиональной подготовки и социальной адаптации по профессиям 18466 Слесарь механосборочных работ, Сварщик ручной дуговой сварки плавящим покрытым электродом.

Учебная дисциплина Общая физическая подготовка входит в общепрофессиональный цикл.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

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
Первый год обучения	
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	58
в том числе	
практические занятия	58
Промежуточная аттестация 2-4 семестр	
Второй год обучения	
Вид учебной работы	Объем часов
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	56
в том числе	
практические занятия	56
Промежуточная аттестация 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
Введение	Практические занятия	2
	ПР №1. Двигательная активность и здоровье.	2
Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		22
Тема 1.1. Бег на короткие и средние дистанции	Практические занятия	10
	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
Тема 1.2. Кроссовый эстафетный бег	Практические занятия	6
	ПР №7 Совершенствование техники передачи эстафетной палочки (приём эстафетной палочки) правой и левой рукой на месте.	2
	ПР №8 Передача эстафетной палочки снизу (сверху). ПР №9 Сдача контрольных нормативов.	2 2
Тема 1.3. Силовая подготовка	Практические занятия	6
	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. ПР №12 Сдача контрольных нормативов	2 2
Раздел 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ.		10
Тема 2.1. Техника игры в нападении	Практические занятия	6
	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 ПР №15 Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперед, над собой, назад	2 2
Тема 2.2. Техника игры в защите	Практические занятия:	4
	ПР №16 Совершенствование технических приемов в стойках и перемещениях. ПР №17 Совершенствование подач разными способами	2 2
ВСЕГО ЗА ПЕРВЫЙ СЕМЕСТР: 34 ч.		
ВТОРОЙ СЕМЕСТР		
Раздел 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ, БАСКЕТБОЛ		10
Тема 3.1. Техника перемещений	Практические занятия	4
	ПР № 18 Баскетбол – как вид спорта.	2
	ПР № 19 Техника безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры.	2
Тема 3.2. Ловли и передачи	Практические занятия	4
	ПР № 20 Совершенствование технических приемов ловли и передачи мяча с отскоком от пола	2

мяча	ПР № 21 Ловля и передача мяча (правой и левой рукой).	2
Тема 3.3.	Практические занятия	2
Ведение мяча	ПР №22 Закрепление техники ведения мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой)	2
Раздел 4. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА		14
Тема 4.1.	Практические занятия	6
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
Тема 4.2.	Практические занятия	6
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
Тема 4.4	Практические занятия	
Контрольные нормативы	ПР №29. Сдача нормативов	2
Итого за второй семестр: 24ч		

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
Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		16
Тема 1.1.	Практические занятия	10
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
Тема 1.2.	Практические занятия	6
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.	
Раздел 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ.		8
Тема 2.1.	Практические занятия	4
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 перемещениям	2
Тема 2.2.	Практические занятия:	4
Техника игры в	ПР № 40. Совершенствование технических приемов в стойках и перемещениях.	2

защите	ПР № 41 Сдача нормативов	2
		ВСЕГО ЗА третий семестр : 24 ч.
Четвертый семестр		
Раздел 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ, БАСКЕТБОЛ		14
Тема 3.1.	Практические занятия	6
Техника перемещений	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
Тема 3.2.	Практические занятия	4
Ловли и передачи мяча	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
Тема 3.3.	Практические занятия	4
Ведение мяча	ПР № 47. Закрепление техники ведения мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой);	2
	ПР № 48. Закрепление выполнения штрафных бросков	2
Раздел 4. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА		18
Тема 4.1.	Практические занятия	6
Развитие силовых качеств	ПР № 49. Атлетическая гимнастика – как вид спорта.	2
	ПР № 50 Техника безопасности при занятиях на тренажерах.	2
	ПР № 51 Первая помощь при травмах.	2
Тема 4.2.	Практические занятия	10
Развитие силовой выносливости.	ПР № 52 Технические приемы при жиме штанги лёжа, становой тяге.	2
Упражнения с гирей, со штангой	ПР № 53 Техника упражнений при подъёме штанги на бицепс, приседание со штангой	2
	ПР № 54 Комплекс упражнений на мышцы рук на тренажерах	2
	ПР № 55 Комплекс упражнений на мышцы ног на тренажерах	2
	ПР № 56 Комплекс упражнений на мышцы пресса на тренажерах	2
Тема 4.4	Практические занятия	2
Контрольные нормативы	ПР № 57. Сдача нормативов	
		Итого за четвертый семестр:
		32
		Обязательная учебная аудиторная нагрузка
		114

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

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>
- 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 ОП.03 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	<ul style="list-style-type: none"> - 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 решения 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