

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

профессий: Повар судовой, 16472 Пекарь

Тюмень 2024

Рабочая программа учебной дисциплины ОП. 03 Общая физическая подготовка разработана для реализации программы профессионального обучения и социально-профессиональной адаптации обучающихся по профессиям Повар судовой, Пекарь разработана на основе общероссийского классификатора профессий рабочих, должностей служащих и тарифных разрядов (ОКПДТР, ОК 016-94), приказа Министерства образования и науки РФ от 02.07.2013г. №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

Разработчик: Муржинова Е.М. – преподаватель высшей квалификационной категории
ГАПОУ ТО Тюменский колледж транспортных технологий и сервиса

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
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 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, Пекарь.

Учебная дисциплина ОП.03 Общая физическая подготовка притягивает входит в общепрофессиональный цикл.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Умения	Знания
-контролировать качество выполняемых работ.	-системы допусков и посадок, точность обработки, качества, классы точности; -допуски и отклонения формы и расположения поверхностей.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	108
в том числе:	
теоретическое обучение	
практические занятия	108
Промежуточная аттестация в форме дфк (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	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Введение	Практические занятия	2	ОК 1. ОК 2.
	ПР №1. Двигательная активность и здоровье.	2	
Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		22	ОК 1. ОК 2. ОК 4. ОК 6. ОК 9
Тема 1.1.	Практические занятия	10	
Бег на короткие и средние дистанции	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.	Практические занятия	6	
Кроссовый эстафетный бег	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	
Тема 1.3.	Практические занятия	6	ОК 1. ОК 2.
Силовая подготовка	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	
Раздел 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ.		10	ОК 1. ОК 2. ОК 4. ОК 6. ОК 9
Тема 2.1.	Практические занятия	6	
Техника игры в нападении	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	
Тема 2.2.	Практические занятия:	4	
Техника игры в защите	ПР №16 Совершенствование технических приемов в стойках и перемещениях.	2	
	ПР №17 Совершенствование подач разными способами	2	
		ВСЕГО ЗА ПЕРВЫЙ СЕМЕСТР: 34 Ч.	
ВТОРОЙ СЕМЕСТР			
Раздел 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ, БАСКЕТБОЛ		10	ОК 1. ОК 2.
Тема 3.1.	Практические занятия	4	

Техника перемещений	ПР № 18 Баскетбол – как вид спорта. ПР № 19 Техника безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры.	2 2	ОК 4. ОК 6. ОК 9
Тема 3.2. Ловли и передачи мяча	Практические занятия ПР № 20 Совершенствование технических приемов ловли и передачи мяча с отскоком от пола ПР № 21 Ловля и передача мяча (правой и левой рукой).	4 2 2	
Тема 3.3. Ведение мяча	Практические занятия ПР №22 Закрепление техники ведения мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой);	2 2	
Раздел 4. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА		10	
Тема 4.1. Развитие силовых качеств	Практические занятия ПР № 23 Атлетическая гимнастика – как вид спорта. ПР № 24 Техника безопасности при занятиях на тренажерах. ПР № 25 Первая помощь при травмах.	6 2 2 2	ОК 1. ОК 2. ОК 4. ОК 6. ОК 9
Тема 4.2. Развитие силовой выносливости.	Практические занятия ПР № 26 Технические приемы при жиме штанги лёжа, становой тяге. ПР № 27 Техника упражнений при подъёме штанги на бицепс, приседание со штангой	4 2 2	
Тема 4.4 Контрольные нормативы	Практические занятия ПР №28. Сдача нормативов	2	ОК 6
Обязательная аудиторная учебная нагрузка за второй семестр: 22ч			

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
Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		16	
Тема 1.1. Бег на короткие и средние дистанции	Практические занятия ПР №29 Легкая атлетика - как вид спорта. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. ПР №30. Совершенствование техники бега с низкого старта ПР №31. Закрепление техники бега с низкого старта ПР №32. Совершенствование техники бега с высокого старта ПР №33. Закрепление техники бега с высокого старта	10 2 2 2 2 2	ОК 1. ОК 2. ОК 4. ОК 6. ОК 9
Тема 1.2. Кроссовый и эстафетный бег	Практические занятия ПР №34 Совершенствование техники передачи эстафетной палочки (приём эстафетной палочки) правой и левой рукой на месте. ПР №35 Передача эстафетной палочки снизу (сверху). ПР №36 Сдача контрольных нормативов.	6 2 2 2	ОК 1. ОК 2. ОК 9
Раздел 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ.		10	ОК 1.

Тема 2.1. Техника игры в нападении	Практические занятия	6	ОК 2. ОК 4. ОК 6. ОК 9
	ПР №37. Волейбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях волейболом. Правила игры.	2	
	ПР №38. Закрепление техники приема мяча в стойках и с перемещениями	2	
	ПР №39. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперед, над собой, назад	2	
Тема 2.2. Техника игры в защите	Практические занятия:	4	
	ПР №40. Совершенствование технических приемов в стойках и перемещениях.	2	
	ПР №41 Сдача нормативов	2	
		ВСЕГО ЗА третий семестр : 26 Ч.	
Четвертый семестр			
Раздел 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ, БАСКЕТБОЛ		14	ОК 1. ОК 2. ОК 4. ОК 6. ОК 9
Тема 3.1. Техника перемещений	Практические занятия	6	
	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. Ловли и передачи мяча	Практические занятия	4	
	ПР № 45. Совершенствование технических приемов ловли и передачи мяча с отскоком от пола ПР № 46. Ловля и передача мяча (правой и левой рукой).	2 2	
Тема 3.3. Ведение мяча	Практические занятия	4	
	ПР № 47. Закрепление техники ведения мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой); ПР № 48. Закрепление выполнения штрафных бросков	2 2	
Раздел 4. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА		10	ОК 1. ОК 2. ОК 4. ОК 6. ОК 9
Тема 4.1. Развитие силовых качеств	Практические занятия	6	
	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. Развитие силовой выносливости. Упражнения с гирей, со штангой	Практические занятия	4	
	ПР № 52. Технические приемы при жиме штанги лёжа, становой тяге. ПР № 53. Техника упражнений при подъёме штанги на бицепс, приседание со штангой	2 2	
Тема 4.4 Контрольные нормативы	Практические занятия	2	ОК 6
	ПР № 54. Сдача нормативов		
		Итого за четвертый семестр:	26
		Обязательная нагрузка	108

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Для реализации программы дисциплины предусмотрен 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

Основные 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», 2019.- 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 (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
- 3 www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

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	Методы оценки	Критерии оценки
Знания		
<p>-освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;\</p> <p>-сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</p>	<p>Практические занятия № 2-12, №29-36.</p> <p>- Оценивание техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;</p> <p>-Сдача контрольных нормативов (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; бег на выносливость 1000 метров</p>	<p>- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.</p> <p>- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.</p> <p>-Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах</p> <p>-Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.</p>
Умения		
<p>-умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;</p> <p>– умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения</p>	<p>Практические занятия № 13-17, 37-41;</p> <p>- Освоение основных игровых элементов. Оценка за знание правил соревнований по волейболу.</p> <p>- Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции.</p> <p>-Выполнение техники игровых элементов на оценку.</p> <p>-Участие в соревнованиях по волейболу. Освоение техники самоконтроля при занятиях волейболом; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации.</p> <p>- Сдача контрольных нормативов (передачи в парах,</p>	<p>- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.</p> <p>- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.</p> <p>- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).</p> <p>- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения</p>

<p>заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей</p>	<p>подачи на точность) Практические занятия № 18-28,42-48; - Выполнение техники игровых элементов в баскетболе на оценку. -Участие в соревнованиях по баскетболу. -Освоение техники самоконтроля при занятиях в баскетболе, умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации. Практические занятия № 49-54; -Выполнение современных методик атлетической гимнастики. -Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Выполнение разных методик тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. -Осуществление регулярного самоконтроля за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий -Сдача контрольных нормативов по разделу «Атлетическая гимнастика»</p>	<p>работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений. - Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности. - Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями..</p>
--	---	--

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p>	<p>-выбор и применение методов способов решения профессиональных задач в области физической культуры; - оценка эффективности и качества выполнения</p>	<p>Наблюдение и оценка выполнения практических занятий с №1-№34</p>
<p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>	<p>- демонстрация способности принимать решения стандартных и нестандартных профессиональных задач в</p>	<p>Наблюдение и оценка выполнения практических занятий с №1-№22</p>

	области физической культуры;	
ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.	- взаимодействие с обучающимися, преподавателями и мастерами в ходе обучения	Наблюдение и оценка выполнения практических занятий с №1-№26
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	- самоанализ и коррекция результатов собственной работы, появления чувства ответственности за работу подчиненных, результат выполнения задания	Наблюдение и оценка выполнения практических занятий с №1-№26