

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
«ТЮМЕНСКИЙ ТЕХНИКУМ ИНДУСТРИИ ПИТАНИЯ, КОММЕРЦИИ И СЕРВИСА»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП. 02 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

по профессиональному обучению и социально-профессиональной адаптации для
выпускников школ, обучавшихся по общеобразовательным адаптированным программам
по профессиям:

Комплектовщик товаров, Рабочий зеленого хозяйства

Тюмень 2021

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с рабочим учебным планом по профессиям Комплектовщик товаров, Рабочий зеленого хозяйства, Перечнем профессий рабочих, должностей служащих, по которым осуществляется профессиональное обучение, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 02 июля 2013 г. N 513, Общероссийским классификатором профессий рабочих, должностей служащих и тарифных разрядов (ОК 016-94), Профессиональным стандартом Специалист в области декоративного садоводства, утв. приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 02 сентября 2020 г. N 627н, Требованиями Единого тарифно-квалификационного справочника работ и профессий рабочих, утв. Постановлением Минтруда РФ от 05 марта 2004 г. № 30, выпуск 51.

Организация-разработчик: ГАПОУ ТО «Тюменский техникум индустрии питания, коммерции и сервиса»

Разработчик: О.А. Беккель, преподаватель первой квалификационной категории

ОДОБРЕНО

на заседании ПЦК ОГСЭ и ЕН

Протокол № 11 от 10.06.2021 г.

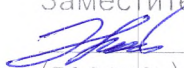
Председатель ПЦК

 / Е.А. Рыжик

(подпись)

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора

 / Н.В. Бочанова

(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	10

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП. 02 Общая физическая подготовка

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы профессионального обучения и социально-профессиональной адаптации по профессиям Комплектовщик товаров, Рабочий зеленого хозяйства.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы профессионального обучения и социально-профессиональной адаптации

Дисциплина относится к общеобразовательному циклу дисциплин.

1.3. Цели и задачи дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм и лыжной подготовки, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- технику безопасности при занятиях физическими упражнениями различной направленности;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Результатом освоения программы учебной дисциплины является овладение обучающимися общими компетенциями:

ОК 1 Организовывать собственную деятельность, проявлять к ней устойчивый интерес

ОК 2 Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий, итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности

ОК 3 Нести ответственность за результаты своей работы

ОК 4 Осуществлять поиск информации и применять ее для эффективного выполнения профессиональной задачи

ОК 5 Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности

ОК 6 Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:
максимальной учебной нагрузки обучающегося **56** часов, включая:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **56** часов,
в том числе практических **56** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	56
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	56
В том числе:	
Практические занятия	56
Дифференцированный зачет	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП. 02 Общая физическая подготовка

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
1 курс			
1 семестр			
Раздел 1. Легкая атлетика			
Тема 1.1 Бег	Тематика практических занятий		
	Содержание практических занятий	6	2
	Практическое занятие № 1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Обучение техники бега на короткие дистанции	2	2
	Практическое занятие № 2. Легкая атлетика. СБУ. СПУ. Обучение техники бега на длинные дистанции.	2	2
Тема 1.2 Прыжки	Практическое занятие № 3. Обучение техники прыжка в длину с места.	2	2
Раздел 2. Спортивные игры			
Тема 2.1 Волейбол (пионербол)	Содержание практических занятий	8	
	Практическое занятие № 4. Инструктаж по технике безопасности на занятиях волейболом. Обучение техники приёма и передач мяча через сетку.	2	2
	Практическое занятие № 5. Обучение техники подачи мяча. Элементы игры.	2	2
	Практическое занятие № 6. Обучение техники нападающего удара, блокирование.	2	2
	Практическое занятие № 7. ОРУ, СПУ, СДУ. Дифференцированный зачет.	2	2
	Итого за 1 семестр	14	
2 семестр			
Раздел 2. Спортивные игры			
Тема 2.2 Футзал	Содержание практических занятий	8	
	Практическое занятие № 8. Обучение техники передач мяча. Элементы игры.	2	2
	Практическое занятие № 9. ОРУ, СДУ. СДУ. Обучение техники ведения мяча.	2	
	Практическое занятие № 10. Обучение техники игры в защите и нападении. Элементы игры.	2	2
	Практическое занятие № 11. Закрепление тактики игры в защите и нападении. Двухсторонняя игра.	2	2
Раздел 3. ППФП	Содержание практических занятий	6	
Тема 3.1 ОП	Практическое занятие № 12. Инструктаж по технике безопасности на занятиях ППФП. Упражнения для развития гибкости и силы рук.	2	2

	Практическое занятие № 13. Упражнения для развития координации.	2	2
	Практическое занятие № 14. ОРУ, СПУ. Дифференцированный зачет.	2	2
	Итого за 2 семестр	14	
3 семестр			
Раздел 2. Спортивные игры			
Тема 2.3			
Баскетбол	Содержание практических занятий	6	
	Практическое занятие № 15.	2	2
	Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом; техника ловли и передачи мяча в парах; ведение мяча.		
	Практическое занятие № 16.	2	2
	Техника броска мяча двумя руками от груди. Элементы игры.		
	Практическое занятие № 17.	2	2
	Тактика игры в защите и нападении; Двусторонняя игра.		
Раздел 3. ППФП			
Тема 3.1 ОФП	Содержание практических занятий	8	
	Практическое занятие № 18.	2	2
	Техника прыжка в длину с места; челночный бег 3x10м; тест на гибкость; подвижные игры.		
	Практическое занятие № 19.	2	2
	Техника бега на средние дистанции; сгибание-разгибание рук в упоре лежа; подвижные игры.		
	Практическое занятие № 20.	2	2
	Техника прыжковых упражнений; тест на гибкость; Подвижные игры.		
	Практическое занятие № 21. ОРУ, СПУ. Дифференцированный зачет.	2	2
	Итого за 3 семестр	14	
4 семестр			
Раздел 3. ППФП			
Тема 3.2			
Корригирующая гимнастика	Содержание практических занятий	14	
	Практическое занятие № 22.	2	2
	Инструктаж по технике безопасности при занятиях ППФП. Комплекс упражнений на гибкость в парах.		
	Практическое занятие № 23.	2	2
	Техника комплекса упражнений на профилактику сутулости.		
	Практическое занятие № 24.	2	2
	Техника комплекса упражнений на профилактику варикозного расширения вен.		
	Практическое занятие № 25.	2	2
	Техника комплекса упражнений на развитие гибкости с мячом.		
	Практическое занятие № 26.	2	2
	Техника комплекса упражнений на укрепление мышечного корсета с фитмячом.		

	Практическое занятие № 27. Техника комплекса упражнений на укрепление мышечного корсета со стулом	2	2
	Практическое занятие № 28. ОРУ, СПУ. Дифференцированный зачет.	2	2
Итого за 4 семестр		14	
Дифференцированный зачет 1 семестр, 2 семестр, 3 семестр, 4 семестр			
Всего		56	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация дисциплины ОП. 02 Общая физическая подготовка предполагает наличие спортивного зала, стадиона

Оборудование спортивного зала:

- спортивный инвентарь (мячи, баскетбольные щиты, волейбольная сетка, бадминтон, скакалки, обручи, гимнастические скамейки);
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебных пособий и дидактических материалов по дисциплине.

Тренажеры:

- беговая дорожка

3.2. Информационное обеспечение обучения

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Основные издания:

1. Решетников, Н. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учеб. для СПО/ Н.В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич и др. - 17-е изд., стер. - М.: "Академия", 2017. - 176 с.-<http://www.academia-moscow.ru>

3.2.2. Дополнительные издания:

1. Муллер, А. Б. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум / А.Б. Муллер. - Москва: Юрайт, 2020- (Профессиональное образование). - [URL:www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru)
2. Физкультура и спорт [Текст]: журнал /ЗАО «Физкультура и спорт». – Москва: «Физкультура и спорт». – ежемес. – 2018 - № 1-12.
3. Физкультура и спорт [Текст]: журнал /ЗАО «Физкультура и спорт». – Москва: «Физкультура и спорт». – ежемес. – 2019 - № 1-6.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения учебных занятий, устного и письменного тестирования, выполнения практических упражнений, дифференцированного зачета.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Умения:	
выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики	Наблюдение и экспертная оценка результатов выполнения практических упражнений. Экспертная оценка результатов выполнения контрольных нормативов
выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации	Наблюдение и экспертная оценка результатов выполнения практических упражнений. Экспертная оценка результатов выполнения контрольных нормативов
проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	Наблюдение и экспертная оценка результатов выполнения практических упражнений. Экспертная оценка результатов выполнения контрольных нормативов
преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	Наблюдение и экспертная оценка результатов выполнения практических упражнений. Экспертная оценка результатов выполнения контрольных нормативов
выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	Наблюдение и экспертная оценка результатов выполнения практических упражнений. Экспертная оценка результатов выполнения контрольных нормативов
осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	Наблюдение и экспертная оценка результатов выполнения практических упражнений. Экспертная оценка результатов выполнения контрольных нормативов
Знания:	
влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение	Экспертная оценка по результатам устного собеседования

продолжительности жизни	
способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	Экспертная оценка по результатам устного собеседования
правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	Экспертная оценка по результатам устного собеседования
техники безопасности при занятиях физическими упражнениями различной направленности	Экспертная оценка по результатам устного собеседования

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения позволяют проверять у обучающихся не только сформированность профессиональных компетенций, но и развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 1 Организовывать собственную деятельность, проявлять к ней устойчивый интерес	Применение потенциала в профессиональной деятельности для эффективной работы	Интерпретация результатов наблюдений за обучающимся в процессе освоения программы
ОК 2 Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий, итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности	Обоснование собственного выбора в решении ситуационных упражнениях, приближенных к области профессиональной деятельности	Интерпретация результатов наблюдений за обучающимся в процессе освоения программы
ОК 3 Нести ответственность за результаты своей работы	Демонстрация способности принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях в сфере обслуживания	Интерпретация результатов наблюдений за обучающимся в процессе освоения программы
ОК 4 Осуществлять поиск информации, и применять ее для эффективного выполнения профессиональной задачи	Верный поиск требуемой информации и ее адекватное использование для выполнения производственных задач	Интерпретация результатов наблюдений за обучающимся в процессе освоения программы
ОК5 Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности	Использование информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности	Интерпретация результатов наблюдений за обучающимся в процессе освоения программы
ОК 6 Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами	Взаимодействие с одноклассниками, преподавателями в процессе обучения и в ситуациях, приближенных к производственным	Интерпретация результатов наблюдений за обучающимся в процессе освоения программы