

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 социальной адаптации выпускников специальных
(коррекционных) программ 8 вида по профессиям:
Рабочий зеленого хозяйства, Комплектовщик товаров

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с рабочим учебным планом по профессиям Рабочий зеленого хозяйства, Комплектовщик товаров, Перечнем профессий рабочих, должностей служащих, по которым осуществляется профессиональное обучение, утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 02 июля 2013 г. № 513; Общероссийским классификатором профессии рабочих, должностей служащих и тарифных разрядов (ОК 016-94)

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

Разработчик: Г.А. Кобзаренко, преподаватель высшей квалификационной категории

ОДОБРЕНО
на заседании ПЦК ОГСЭ и ЕН дисциплин
Протокол №__ от __ _____ 2026 г.
Председатель ПЦК
Е.А. Флоря _____
(подпись)

УТВЕРЖДАЮ
И.о. заместителя директора
_____ А.В. Котлярова
(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	9

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП. 02 Общая физическая подготовка

1.1. Область применения рабочей программы

Программа учебной дисциплины является частью программы профессиональной подготовки по профессиям: Рабочий зеленого хозяйства, Комплектовщик товаров, Кухонный рабочий.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы по профессиональному обучению и социальной 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:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **58 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)	58
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	58
В том числе:	
Практические занятия	58
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

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. Общая физическая подготовка			
Тема 1.1 Развитие быстроты	Тематика практических занятий		
	Содержание практических занятий		
	Практическое занятие № 1. Инструктаж по ТБ. Техника беговых и прыжковых упражнений	2	2
	Практическое занятие № 2. Развитие скоростных качеств	2	2
	Практическое занятие № 3. Развитие скоростно-силовых качеств	2	2
Тема 1.2 Развитие силы	Практическое занятие № 4. Развитие силы с собственным весом	2	2
	Практическое занятие № 5. Развитие силы с гимнастической скамьей	2	2
	Практическое занятие № 6. Развитие силы с гантелями	2	2
	Практическое занятие № 7. Развитие силы с набивным мячом	2	2
	Дифференцированный зачет.		
Итого за 1 семестр		14	
2 семестр			
Тема 1.3 Развитие выносливости	Содержание практических занятий	6	
	Практическое занятие № 8. Техника скандинавской ходьбы	2	2
	Практическое занятие № 9. Техника скандинавской ходьбы	2	2
	Практическое занятие № 10. Техника скандинавской ходьбы	2	2
Тема 1.4 Развитие гибкости	Содержание практических занятий	10	
	Практическое занятие № 11. Развитие гибкости стоя	2	2
	Практическое занятие № 12. Развитие гибкости лежа	2	2
	Практическое занятие № 13. Развитие силы стоя	2	2
	Практическое занятие № 14. Развитие силы в парах.	2	
	Практическое занятие № 15. Развитие силы с отягощением.		
Итого за 2 семестр		16	
3 семестр			
Тема 1.5 Развитие координации	Содержание практических занятий	14	
	Практическое занятие № 15. Развитие координации стоя	2	2
	Практическое занятие № 16. Развитие координации сидя	2	2

	Практическое занятие № 17. Развитие координации в парах	2	2
	Практическое занятие № 18. Развитие координации с предметами	2	2
	Практическое занятие № 19. Развитие координации на гимнастической скамье	2	2
	Практическое занятие № 20. Развитие статической координации.	2	2
	Практическое занятие № 21. Развитие динамической координации. Дифференцированный зачет.	2	2
Итого за 3 семестр		14	
4 семестр			
Тема 1.6 Корригирующая гимнастика	Содержание практических занятий	14	
	Практическое занятие № 22. Гимнастика для формирования правильной осанки	2	2
	Практическое занятие № 23. Гимнастика на профилактику сутулости	2	2
	Практическое занятие № 24. Гимнастика на профилактику варикозного расширения вен.	2	2
	Практическое занятие № 25. Гимнастика на профилактику плоскостопия	2	2
	Практическое занятие № 26. Гимнастика на укрепление мышечного корсета	2	2
	Практическое занятие № 27. Гимнастика для глаз	2	2
	Практическое занятие № 28. Гимнастика на моторику рук. Дифференцированный зачет.	2	2
Итого за 4 семестр		14	
Дифференцированный зачет 1 семестр, 2 семестр, 3 семестр, 4 семестр			
Всего		58	

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. Электронные издания:

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 класс [Электронный ресурс]: Учебник. Базовый уровень – Москва: Просвещение, 2023. – 272с

3.2.2. Дополнительная литература

2. Муллер, А. Б. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. - Москва : Юрайт, 2023. - 424 с. – (Профессиональное образование). – URL: www.biblio-online.ru

3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учеб. для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский - 3-е изд., испр. - Москва: Юрайт, 2023. - 493 с. - (Профессиональное образование). - Режим доступа: www.academia-moscow.ru

4. Министерство спорта российской Федерации [Электронный ресурс]. – URL : sport.minstm.gov.ru

5. Физкультура и спорт: журнал. – 2021. - № 1-6, 9-12

6. Физкультура и спорт: журнал. – 2022. - № 1-6, 9-12

7. Физкультура и спорт: журнал. – 2023. - № 1-6

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