

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**  
профессиональной подготовки обучающихся  
по профессиям 16472 Пекарь, Специалист по маникюру

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с рабочим учебным планом по профессиям 16472 Пекарь, Специалист по маникюру, 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); Требованиями Единого тарифно-квалификационного справочника работ и профессий рабочих, утвержденного Постановлением Минтруда РФ от 05 марта 2004 г. № 30 (выпуск 51); Профессиональным стандартом Пекарь, утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 01 декабря 2015 № 914н, Профессиональным стандартом Специалист по предоставлению маникюрных и педикюрных услуг, утвержденного Министерства труда и социальной защиты РФ от 25 декабря 2014 № 1126н.

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

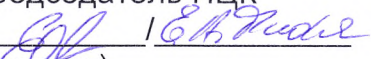
Разработчик: О.А. Беккель, преподаватель первой квалификационной категории

ОДОБРЕНО

на заседании ПЦК ОГСЭ и ЕН

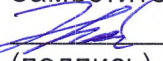
Протокол № 11 от 10.06.2021 г.

Председатель ПЦК

  
(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	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	11



# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОП. 02 Общая физическая подготовка

### 1.1. Область применения рабочей программы

Программа учебной дисциплины является частью программы профессионального обучения и социально-профессиональной адаптации по профессиям: 16472 Пекарь, Специалист по маникюру

### 1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы по профессиональной подготовке:

Дисциплина относится к общеобразовательному циклу дисциплин.

### 1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате изучения учебной дисциплины «Общая физическая подготовка» обучающийся должен **знать/понимать**:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

**уметь**:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

- 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;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины у обучающегося формируются общие компетенции (ОК):

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 **60** часов,  
в том числе практических 60 часов.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>60</b>
В том числе:	
Практические занятия	60
<i><b>Дифференцированный зачет</b></i>	



## 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
<b>1 курс</b>			
<b>1 семестр</b>			
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			
Тема 1.1 Бег	<p><b>Практическое занятие №1</b> Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Обучение технике бега на короткие дистанции</p> <p>***медленный бег на короткие дистанции без учета времени</p> <p>***имитация техники бега на короткие дистанции в ходьбе и на месте</p> <p>***написание реферата по теме «Легкая атлетика».</p> <p><b>Практическое занятие №2</b> Обучение технике бега на средние дистанции</p> <p>***медленный бег на средние дистанции без учета времени</p> <p>***имитация техники бега на средние дистанции в ходьбе и на месте</p> <p><b>Практическое занятие №3</b> Обучение технике бега на длинные дистанции (2000м; 3000м)</p> <p>***медленный бег на длинные дистанции без учета времени</p> <p>***имитация техники бега на длинные дистанции в ходьбе и на месте.</p> <p><b>Практическое занятие №4</b> Закрепление техники бега на короткие дистанции</p> <p>***медленный бег на короткие дистанции без учета времени</p> <p>***имитация техники бега на короткие дистанции в ходьбе и на месте.</p> <p><b>Практическое занятие №5</b> ОРУ, СПУ. Дифференцированный зачет.</p> <p>***исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию.</p>	10 2  2 2 2 2 2	 2  2 2 2 2
<b>2 семестр</b>			
<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>			
Тема 2.1 Волейбол	<p><b>Практические занятия</b></p> <p><b>Практическое занятие №6</b> Инструктаж по технике безопасности на занятиях волейболом. Обучение технике приёма и передач мяча.</p> <p>*передача мяча в стену на месте</p> <p>***передача мяча над собой стоя</p> <p>***выполнение реферата по теме «Волейбол».</p> <p><b>Практическое занятие №7</b> Обучение технике подач мяча.</p> <p>*нижняя подача в стену</p> <p>***имитация подачи мяча.</p> <p><b>Практическое занятие №8</b> Обучение технике выполнения нападающего удара</p> <p>*нападающий удар в стену</p> <p>***имитация нападающего удара</p>	20 10 2  2 2 2	  2  2 2 2



Тема 2.2 Баскетбол	*** знание теоретических основ выполнения техники нападающего удара.		
	<b>Практическое занятие №9</b> Закрепление техники приема и передач мяча. *передача мяча в стену на месте **передача мяча над собой стоя ***знание теоретических основ выполнения техники приема и передач мяча.	2	2
	<b>Практическое занятие №10</b> Выполнение на оценку техники зачетных упражнений. **(**) исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию	2	2
	<b>Практические занятия</b>	10	
	<b>Практическое занятие №11</b> Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом. Обучение технике ловли и передачи мяча в парах. *передача и ловля мяча с близкого расстояния **имитация ловли и передачи мяча *** выполнение реферата по теме «Баскетбол».	2	2
	<b>Практическое занятие №12</b> Обучение технике ведения мяча. *ведение мяча в медленном беге **ведение мяча шагом.	2	2
	<b>Практическое занятие №13</b> Обучение технике броска мяча. *бросок с близкого расстояния **имитация броска в стену.	2	2
	<b>Практическое занятие №14</b> Закрепление техники ловли и передач мяча. *передача и ловля мяча с близкого расстояния **имитация ловли и передачи мяча *** знание теоретических основ выполнения техники ловли и передачи мяча.	2	2
	<b>Практическое занятие №15</b> ОРУ, СПУ. Дифференцированный зачет. **(**) исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию.	2	2
	2 курс		
3 семестр		10	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			
Тема 1.1 Бег	<b>Практическое занятие №16</b> Закрепление техники бега на средние дистанции **медленный бег на средние дистанции без учета времени ***имитация техники бега на средние дистанции в ходьбе и на месте	2	2
	<b>Практическое занятие №17</b> Закрепление техники бега на длинные дистанции (2000м; 3000м) *медленный бег на длинные дистанции без учета времени **имитация техники бега на длинные дистанции в ходьбе и на месте.	2	2
	<b>Практическое занятие №18</b> Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции **медленный бег на средние дистанции без учета времени ***имитация техники бега на средние дистанции в ходьбе и на месте	2	2



	Практическое занятие №19 Совершенствование техники бега на длинные дистанции (2000м; 3000м) *медленный бег на длинные дистанции без учета времени **имитация техники бега на длинные дистанции в ходьбе и на месте.	2	2
	Практическое занятие №20 ОРУ, СПУ. Дифференцированный зачет. *(**) исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию.	2	2
<b>4 семестр</b>			
<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>			
Тема 2.1 Волейбол	Практическое занятие №21 Закрепление техники подачи мяча. *нижняя подача в стену **имитация подачи мяча.	10	2
	Практическое занятие №22 Закрепление техники выполнения нападающего удара *нападающий удар в стену **имитация нападающего удара *** формирование судейских навыков.	2	2
	Практическое занятие №23 Обучение тактике игры в защите и нападении **(*** формирование судейских навыков.	2	2
	Практическое занятие №24 Закрепление тактики игры в защите и нападении **(*** формирование судейских навыков.	2	2
	Практическое занятие №25 ОРУ, СПУ. Дифференцированный зачет. *(**) исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию.	2	2
	<b>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	10	
Тема 3.1 Общая физическая подготовка	Практическое занятие №26 Инструктаж по технике безопасности на занятиях ППФП (ОФП). Упражнения для развития гибкости *(**) исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию.	2	2
	Практическое занятие №27 Упражнения для развития силы и цепкости рук *(**) исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию.	2	2
	Практическое занятие №28 Упражнения для развития скоростно-силовых качеств *(**) исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию.	2	2
	Практическое занятие №29 Упражнения для развития координации *(**) исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию.	2	2
	Практическое занятие №30 ОРУ, СПУ. Дифференцированный зачет. *(**) исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию.	2	2
	<b>Дифференцированный зачет 1, 2, 3, 4 семестр</b>	60	
<b>Всего:</b>			

### **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 ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения учебных занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Умения:</b>	
выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики	Устный опрос, наблюдение, экспертная оценка, практические задания, самостоятельная работа, соответствие нормативам по общей физической подготовке, ведение дневника по самоконтролю, составление комплекса упражнений профессиональной направленности, спортивные игры Дифференцированный зачет
выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации	
проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	
преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	
выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки	
осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	
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	
<b>Знания:</b>	
влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	
способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	
правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	



Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся развитие общих компетенций и обеспечивающих их умения.

<b>Результаты (освоенные общие компетенции)</b>	<b>Основные показатели оценки результата</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки</b>
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 решения в 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
ОК 5 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