ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ «ГОЛЫШМАНОВСКИЙ АГРОПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ» (ГАПОУ ТО «Голышмановский агропедколледж»)

Приложение № 1.3 к АОП
профессионального обучения и социально
профессиональной адаптации
по профессии 19727 Штукатур
17530 Рабочий зеленого хозяйства

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОПЦ.03. Общая физическая подготовка

2026

Аннотация программы учебной дисциплины

ОПД.03 Общая физическая подготовка.

Раздел: общеобразовательная подготовка; профильные дисциплины

1. Нормативная база и УМК

Рабочая программа учебной дисциплины ОПЦ.03 Общая физическая подготовка разработана на основании Приказа от 01.05.2013 № 5655 «О наборе по программам профессионального обучения. По профессиям 19727 «Штукатур», 17530 «Рабочий зеленого строительства», согласно алгоритма разработки и реализации программ профессионального обучения и социальной адаптации, обучающихся в профессиональных образовательных организациях Тюменской области.

2. Цель и задачи учебной дисциплины

Программа ОПД.03 Общая физическая подготовка направлена на достижение следующих целей и задач:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- овладения технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессиональных и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культуры их роли и значение в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- формирования устойчивых мотивов и потребностей в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

3. Основные разделы дисциплины и количество часов на изучение

№	Основные разделы дисциплины	Количество часов на изучение
1	Раздел 1. Основы физической культуры	2
2	Раздел 2. Легкая атлетика	16
3	Раздел 3. Волейбол	24
4	Раздел 4. Лыжная подготовка	14
5	Раздел 5. Гимнастика	14
6	Раздел 6. Баскетбол	14
7	Раздел 7. Мини-футбол	14
8	Раздел 8. Работа на тренажерах	38
9	Раздел 9. Профессионально – прикладная физическая подготовка	32

4. Периодичность и формы текущего контроля, промежуточной аттестации и итоговой аттестации

Форма промежуточной аттестации по дисциплине ОПД.03 Физическая культура проводится в форме дифференцированного зачета в 4 семестре.
Рабочая программа учебной дисциплины ОПД.03. Общая физическая подготовка разработана на основании Приказа от 01.05.2013 № 5655 «О наборе по программам профессионального обучения», согласно алгоритма разработки и реализации программ профессионального обучения и социальной адаптации, обучающихся в профессиональных образовательных организациях Тюменской области.

Программа учебной дисциплины может быть использована при реализации:
- образовательных программ профессионального обучения и социально-профессиональной адаптации (для выпускников школ, обучающихся по специальным коррекционным программам VIII вида) по профессиям технического и социально-экономического профилям;
- дополнительных образовательных программ.

Разработчики:
Лиманская Наталья Юрьевна, преподаватель высшей квалификационной категории государственного автономного профессионального образовательного учреждения Тюменской области «Голышмановский агропедагогический колледж» (Омутинское отделение)

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	**6**
Общая характеристика учебной дисциплины ОПД.03 ОФП	**7**
Место учебной дисциплины в учебном плане	**9**
Результаты освоения учебной дисциплины	**9**
Содержание учебной дисциплины	**15**
Тематическое планирование	**16**
Характеристика основных видов учебной деятельности студентов	**36**
Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины ОПД.03 ОФП	**38**
Рекомендуемая литература	**40**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебной дисциплины ОПД.03. Общая физическая подготовка разработана на основании Приказа от 01.05.2013 № 5655 «О наборе по программам профессионального обучения», согласно алгоритма разработки и реализации программ профессионального обучения и социальной адаптации, обучающихся в профессиональных образовательных организациях Тюменской области.

Программа учебной дисциплины может быть использована при реализации:

- образовательных программ профессионального обучения и социально-профессиональной адаптации (для выпускников школ, обучающихся по специальным коррекционным программам VIII вида) по профессиям технического и социально-экономического профилям;
- дополнительных образовательных программ.

ПРОФИЛИЗИЦИЯ

№ п/п	Наименование раздела, темы	Вид занятий	Количество часов
	Раздел 1. Основы физической культуры		
1	Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся	Практическая работа №1.	2
2.	Раздел.2 Легкая атлетика		
	Развитие скоростно-силовых качеств	Практическая работа №2	2
3	Раздел.3 Волейбол		
	Игра в команде	Практическая работа №22	2
4	Раздел.5 Гимнастика		
	Комплекс упражнений на 32 счета	Практическая работа №34	2
	Игры с гимнастическим инвентарем, полоса препятствий на развитие физических качеств, развивающие профессиональные возможности	Практическая работа №35 Практическая работа №36	4
6	Раздел. 8 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах		
	Комплексы упражнений на тренажерах на развитие	Практическая работа №57	

	профессионально важных физических качеств	Практическая работа№58 Практическая работа №59 Практическая работа №60 Практическая работа №61 Практическая работа №62 Практическая работа №63 Практическая работа№64 Практическая работа №65 Практическая работа №66 Практическая работа№67 Практическая работа №68 Практическая работа №69	26
7	Раздел.9 Профессионально прикладная физическая подготовка		
	Комплексы производственной гимнастики; физические упражнения на развитие профессионально важных качеств; физические упражнения профессиональной направленности; Пальчиковая гимнастика Комплексы упражнений для мышц спины; Приемы самомассажа, Релаксация Комплексы оздоровительной физической культуры; Страховка и самостраховка; Профилактика профессиональных заболеваний; Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.	Практическая работа №70 Практическая работа№71 Практическая работа №72 Практическая работа №73 Практическая работа №74 Практическая работа №75 Практическая работа№76 Практическая работа №78 Практическая работа №79 Практическая работа №80 Практическая работа№81 Практическая работа №82 Практическая работа №83	34

		Практическая работа №84 Практическая работа №85 Практическая работа №86	

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОПД.03 Общая физическая подготовка

Содержание программы «Общая физическая подготовка» направлено на достижение следующих целей:

• формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;

• развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

• формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно- оздоровительной деятельностью;

• овладение технологиями современных оздоровительных систем физического

воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

• овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

• освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

• приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

• выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной

• (лечебной) физической культуры, композиции 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, волейболу, баскетболу 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.

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАМЫ

Рабочая учебная программа ОПД.03. Общая физическая подготовка по профессии 19727 Штукатур, 17530 Рабочий зеленого строительства предназначена для подготовки обучающихся из числа выпускников школ, освоивших программы специального (коррекционного) образования 8 вида.

Рабочая программа по дисциплине ОПД.03. Общая физическая подготовка составлена на основании приказа от 01.05.2013 № 5655 «О наборе по программам профессионального обучения».

Программа учебной дисциплины может быть использована при реализации:

- образовательных программ профессионального обучения и социально-профессиональной адаптации (для выпускников школ, обучающихся по специальным коррекционным программам VIII вида) по профессиям технического и социально-экономического профилям;
- дополнительных образовательных программ.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение содержания учебной дисциплины «Общая физическая подготовка», обеспечивает достижение студентами следующих ***результатов:***

• **личностных:**

− готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

− сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валелогической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

− потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

− приобретение личного опыта творческого использования профессионально- оздоровительных средств и методов двигательной активности;

− формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

− готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

− способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; − способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений,

ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

− формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

− принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

− умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

− готовность к служению Отечеству, его защите;

− патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

• **метапредметных:**

− способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

− готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

− освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

− готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

− формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

− умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• **предметных:**

− умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

− владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

− владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

− владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

− владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

В результате освоения дисциплины **ОПД.03 Общая физическая подготовка** обучающийся осваивает элементы компетенций:

Код ОК, ПК	***Умения***	***Знания***
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.	Распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; правильно выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными	Актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и

	методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовывать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника).	смежных сферах; структура плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности.
ОК 2. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.	Определять задачи поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска.	Номенклатура информационных источников применяемых в профессионально й деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации.
ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	Определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; выстраивать траектории профессионального и личностного развития.	Содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональна я терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования.
ОК 4. Работать в коллективе и команде,	Организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с	Психология коллектива; психология личности; основы проектной

эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	коллегами, руководством, клиентами.	деятельности.
ОК 5. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.	Излагать свои мысли на государственном языке; оформлять документы.	Особенности социального и культурного контекста; правила оформления документов.
ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей.	Описывать значимость своей профессии; презентовать структуру профессиональной деятельности по профессии (специальности).	Сущность гражданско-патриотической позиции; общечеловеческие ценности; правила поведения в ходе выполнения профессиональной деятельности.
ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.	Соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по профессии (специальности).	Правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основные ресурсы задействованные в профессиональной деятельности; пути обеспечения ресурсосбережения.
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия

необходимого уровня физической подготовленности.	деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).	профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); средства профилактики перенапряжения.
ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.	Применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; использовать современное программное обеспечение.	Современные средства и устройства информатизации; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности.
ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.	Понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности кратко обосновывать и объяснить свои действия (текущие и планируемые) писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы.	Правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика) лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности особенности произношения правила чтения текстов профессиональной направленности.
ОК 11. Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.	Выявлять достоинства и недостатки коммерческой идеи; презентовать идеи открытия собственного дела в	Основы предпринимательской деятельности; основы финансовой

	профессиональной деятельности; оформлять бизнес-план; рассчитывать размеры выплат по процентным ставкам кредитования.	грамотности; правила разработки бизнес-планов; порядок выстраивания презентации; кредитные банковские продукты.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	172
Обязательные аудиторные учебные занятия (всего)	172
в том числе:	
лабораторные занятия (если предусмотрено)	0
практические занятия (если предусмотрено)	168
контрольные работы (если предусмотрено)	-
Теоретическое обучение	4
самостоятельная работа обучающегося	
Промежуточная аттестация в форме зачета (1,2,3 семестр) **Итоговая аттестация проводится в форме дифференцированного зачета (4 семестр)**	

Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	**2**	**3**	**4**
Раздел 1. Основы физической культуры		2	ОК. 01, ОК.04, ОК.08
Тема 1.1 Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	**Теоретическое занятие (Профилизация) №1** Тема: Физическая культура в профессиональной подготовке Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Техника безопасности на уроках Ф.К.Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств; Оздоровительная физическая культура	2	
Раздел 2. Легкая атлетика		16	
Тема 2.1. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование	**Практическое занятие (Профилизация) №2** Тема: Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Техника бега на короткие дистанции Техника бега по прямой дистанции Техника бега по повороту Техника низкого старта и стартового разгона. Старт (использование стартовых колодок). Команды «На старт!»,	2	ОК. 01, ОК.04, ОК.08

	«Внимание!», «Марш!» Техника финиширования Движения рук в спринтерском беге Техника бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся Бег с низкого и высокого старта		
Тема 2.2. Прыжок с места; Прыжок в длину с разбега	**Практическое занятие №3** Тема: Техника прыжка в длину с места; Техника прыжка в длину с разбега	2	ОК. 01, ОК.04, ОК.08
Тема 2.3. Эстафетный бег 4´100 м, 4´400 м	**Практическое занятие №4,5** Тема: Техника эстафетного бега Техника эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Техника старта на этапах эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки на максимальной скорости. Техника эстафетного бега в целом.	4	ОК. 01, ОК.04, ОК.08
Тема 2.4. Бег по прямой с различной скоростью; Кроссовая подготовка	**Практическое занятие №6,7,8** Тема: Кроссовая подготовка Техника легкоатлетического бега Дистанция 2000 метров Дистанция 3000 метров	6	ОК. 01, ОК.04, ОК.08

Тема 2.5. Метание гранаты весом 500 г(девушки) и 700 г (юноши)	**Практическое занятие №9** **Тема:** Техника метания гранаты Техника метания гранаты Держание и выбрасывание снаряда Техника метания гранаты с места Техника метания с бросковых шагов Техника выполнения разбега и отведения гранаты Техника метания гранаты с полного разбега	2	ОК. 01, ОК.04, ОК.08
Раздел 3. **Волейбол**		26	

Тема 3.1 Стойки, перемещения. Техника безопасности	**Практическое занятие №10** **Тема:** Стойки, перемещения. Техника безопасности. Техника безопасности игры. Правила игры. Стартовая стойка (исходное положение) Ходьба, бег Перемещения приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед Двойной шаг вперед, назад Скачок Остановка шагом, прыжком Прыжки вверх толчком двух ног (одной) с места и после перемещения и остановки Сочетание способов перемещений Учебная игра	2	ОК. 01, ОК.04, ОК.08

Тема 3.2. Передачи мяча в волейболе	**Практическое занятие №11,12** **Тема:** Техника передачи и приема мяча Передача мяча сверху двумя руками вверх- вперед, над собой Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной Передача мяча сверху двумя руками в прыжке Передача мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и с последующим перекатом на бедро Передача мяча, различная по высоте Передача мяча снизу двумя руками Передача мяча одной рукой с верху, стоя на площадке Чередование способов передачи мяча	4	ОК. 01, ОК.04, ОК.08
Тема 3.3. Подача мяча в волейболе	**Практическое занятие №13,14** Тема: Техника подачи мяча. Нижняя прямая Нижняя боковая Верхняя прямая подача	4	ОК. 01, ОК.04, ОК.08
Тема 3.4. Тактика нападения,	**Практическое занятие №15,16,17,18** **Тема:** Тактика нападения, тактика защиты в волейболе	8	ОК. 01, ОК.04, ОК.08

тактика защиты в волейболе	Индивидуальные тактические действия: Выбор места для второй передачи Выбор места и способа подачи Выбор способа отбивания мяча Вторая передача, стоя атакующему лицом Нападающий удар Групповые тактические действия: взаимодействие игроков в зонах Командные тактические действия Индивидуальные тактические действия: Выбор способа приема подачи. Выбор места при блокировании. Выбор места при приеме атакующего удара. Выбор места при страховке партнера. Выбор способа приема атакующего удара		
Тема 3.5. Прием мяча Блокирование	**Практическое занятие №19,20,21,22** Тема: Техника приема мяча, блокирование, Учебная игра. Прием мяча сверху двумя руками Прием мяча снизу двумя руками Прием мяча снизу одной рукой (правой, левой) Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе Отбивание мяча ногой Одиночное блокирование Групповое блокирование **Практическое занятие №22 (Профилизация)** Командная игра.	8	ОК. 01, ОК.04, ОК.08

	Итого по 1 семестру	44	
Раздел 4. **Лыжная подготовка**		14	
Тема 4.1. Правила лыжных соревнований.	**Теоретическое занятие №23** Тема: Техника безопасности на занятиях Правила соревнований Первая помощь при обморожениях Лыжный инвентарь, хранение и уход за ним	2	ОК. 01, ОК.04, ОК.08
Тема 4.2. Техника лыжных ходов	**Практическое занятие №24,25,26** Тема: Техника передвижения на лыжах Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни Преодоление подъемов и препятствий Подъем ступающим, скользящим, «лесенкой», «елочкой», «полуёлочкой» Повороты в движении: «плугом», «переступанием», «упором», «из упора» Способу спусков, торможения	6	ОК. 01, ОК.04, ОК.08
Тема 4.3. Элементы тактики лыжных гонок	**Практическое занятие №27** Тема: Элементы тактики лыжных гонок Распределение сил, лидирование обгон, финиширование	2	ОК. 01, ОК.04, ОК.08

Тема 4.4. Воспитание специальной выносливости и совершенствование техники	**Практическое занятие №28,29** Тема: Воспитание специальной выносливости и совершенствование техники Прохождение дистанции до 2 км (девушки) и до 3 км (юноши) Полоса препятствий на лыжах	4	ОК. 01, ОК.04, ОК.08
Раздел 5. Гимнастика		14	
Тема 5.1. Строевые упражнения. Перестроения.	**Практическое занятие №30** Тема: Строевые упражнения. Перестроения (Техника безопасности)	2	ОК. 01, ОК.04, ОК.08

Тема 5.2. Элементы акробатики.	**Практическое занятие №31,32,33,34** Тема: Элементы акробатики. Кувырок вперед Кувырок назад Длинный кувырок Стойка на лопатках Стойка на голове Комбинация из освоенных акробатических упражнений Практическое задание№34 (Профилизация) Комплекс упражнений на 32 счета	8	ОК. 01, ОК.04, ОК.08
Тема 5.3. Игры и эстафеты с использованием гимнастического инвентаря	**Практическое занятие №35,36(Профилизация)** Тема: Игры с гимнастическим инвентарем, полоса препятствий на развитие физических качеств, развивающие профессиональные возможности	4	ОК. 01, ОК.04, ОК.08
Раздел 6. Баскетбол		14	

Тема 6.1. Прием и передача мяча	**Практическое занятие №37** Тема: Техника приема и передачи мяча Техника безопасности на уроках. Правила игры Двумя руками от груди, стоя на месте Двумя руками от груди с шагом вперед Двумя руками от груди в движении Передача одной рукой от плеча Передача одной рукой шагом вперед То же после ведения мяча Передача одной рукой с отскоком от пола Передача двумя руками с отскоком от пола Передача одной рукой снизу от пола Ловля высоко летящего мяча Ловля катящего мяча, стоя на месте Ловля катящего мяча в движении	2	ОК. 01, ОК.04, ОК.08
Тема 6.2. Ведение мяча в баскетболе	**Практическое занятие №38,39** Тема: Техника ведения мяча На месте В движении шагом	4	ОК. 01, ОК.04, ОК.08

	В движении бегом То же с изменением направления и скорости То же с изменением высоты отскока Правой и левой рукой поочередно в движении Правой и левой рукой поочередно на месте Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте		
Тема 6.3. Броски мяча в корзину	**Практическое занятие №40** Тема: Техника бросков мяча Одной рукой в баскетбольный щит с места Двумя руками от груди с места Двумя руками от груди после ведения и остановки Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения Одной рукой в баскетбольное кольцо с места В прыжке одной рукой с места Штрафной бросок Двумя руками снизу в движении В прыжке со средней дистанции В прыжке с дальней дистанции	2	ОК. 01, ОК.04, ОК.08

Тема 6.4. Тактика защиты и нападения в баскетболе Вырывание и выбивание мяча.	**Практическое занятие №41,42,43** Тема: Тактика защиты и нападения; Техника вырывания и выбивания мяча Защитные действия при опеке игрока без мяча Защитные действия при опеке игрока с мячом Перехват мяча Борьба за мяч после отскока от щита Быстрый прорыв Командные действия в защите Командные действия в нападении Вырывание мяча Выбивание мяча Учебная игра	6	ОК. 01, ОК.04, ОК.08
Раздел 7. **Мини-футбол**		14	
Тема 7.1. Удары по мячу	**Практическое занятие №44,45** Тема: Техника ударов по мячу Боковой удар серединой или внешней частью подъема с лета Удар с лета серединой подъема по опускающемуся мячу через голову Удары серединой или внешней частью подъема с полулета Удары ногой различными способами на точность и силу после остановки, ведения, рывков	4	ОК. 01, ОК.04, ОК.08

	Удары серединой лба и опорного положения Удары серединой лба в прыжке Удары боковой частью головы в опорном положении Удары боковой частью головы в прыжке Удары затылочной частью головы Удары головой в броске Удары головой различными способами на точность на короткое и среднее расстояние. Учебная игра		
Тема 7.2. Остановка мяча	**Практическое занятие №46** Тема: Техника остановки мяча Прием (остановка) катящихся мячей внутренней стороной стопы Прием (остановка) опускающихся и низколетящих мячей внутренней стороной стопы в опорном положении Прием (остановка) мячей, летящих выше бедра, внутренней стороны стопы в прыжке. Прием (остановка) катящихся мячей подошвой Прием (остановка) опускающихся мячей подошвой Прием (остановка) опускающей мячей серединой подъема	2	ОК. 01, ОК.04, ОК.08
Тема 7.3. Обманные движения	**Практическое занятие №47** Тема: Обманные движения (финты) Отбор мяча накладыванием стопы Отбор мяча выбиванием	2	ОК. 01, ОК.04, ОК.08

	Отбор мяча перехватом Обманные движения без мяча Финт «Уходом» Финт «Проброс мяча мимо соперника» Финт «Остановка мяча подошвой» Финт «Убирание мяча подошвой»		
Тема 7.4. Техника игры вратаря	**Практическое занятие №48** Тема: Техника игры вратаря Перемещение в воротах Стойка вратаря Ловля катящихся и низкокатящихся мячей Отбивание мячей Вбрасывание мяча.	2	ОК. 01, ОК.04, ОК.08
Тема 7.5. Тактика защиты Тактика нападения	**Практическое занятие №49,50** Тема: Техника защиты, нападения Опека с мячом, без мяча Подстраховка Персональная оборона Зонная оборона Передачи, удары, ведения Комбинации групповых действий	4	ОК. 01, ОК.04, ОК.08
	Итого по 2 семестру	56	
Раздел 8. **Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.**		38	

Тема 8.1. Круговой метод тренировки	Практическое занятие №51, 52,53,54,55,56 Тема: Круговая тренировка Техника безопасности на занятиях Упражнения с гантелями Упражнения с гирями Упражнения со штангой Упражнения со штангой с изогнутым грифом Упражнения с весом собственного тела	12	ОК. 01, ОК.04, ОК.08
Тема 8.2. Упражнения на тренажерах	Практическое занятие (Профилизация) №57,58, 59,60,61,62,63,64,65,66,67,68,69 Тема: Комплекс упражнений на тренажерах Комплексы упражнений на тренажерах на развитие профессионально важных физических качеств	26	ОК. 01, ОК.04, ОК.08
	Итого по 3 семестру		
Раздел 9. ППФП		34	

Тема 9.1. Профессионально прикладная физическая подготовка	Практическое занятие (Профилизация) №70,71,72,73,74,75,76,77,78,79,80,81,82,83,84,85,86 Тема: ППФП Комплексы производственной гимнастики физические упражнения на развитие профессионально важных качеств физические упражнения профессиональной направленности Полоса препятствий Пальчиковая гимнастика Комплексы упражнений для мышц спины Приемы самомассажа, Релаксация Комплексы оздоровительной физической культуры Страховка и самостраховка Проведение индивидуального, семейного отдыха Профилактика профессиональных заболеваний	32	ОК. 01, ОК.04, ОК.08
Итого по 4 семестру		***34***	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета		***2***	
Всего:		***172***	

ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
Теоретическая часть	
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурноспортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены
2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля
3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности
4. Физическая культура в профессиональной деятельности	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет

	повышенные требования
Практическая часть	
Учебно-методические занятия	Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности
Учебно-тренировочные занятия	
1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4´ 100 м, 4´ 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов
2. Лыжная подготовка	Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача на оценку техники лыжных ходов. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях
3. Гимнастика	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для

	профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики
4. Спортивные игры	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации
Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля
Внеаудиторная самостоятельная работа	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Реализация программы предполагает наличие спортивного зала, тренажерного зала, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Помещение Спортивного зала удовлетворяет требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2 №178-02) и оснащено типовым оборудованием, указанных в настоящих требованиях, в том числе специализированной учебным оборудованием и средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки обучающихся (письмо Министерства образования и науки РФ от 24 ноября 2011 года№ МД-1552/03 «Об оснащении общеобразовательных учреждении учебным и учебно-лабораторным оборудованием»).

В состав учебно-методического и материально-технического обеспечения программы учебной дисциплины «Общая физическая подготовка» входит:

- посадочные места по количеству обучающихся;

- рабочее место преподавателя;

- учебно-методический комплект по дисциплине;

- беговая дорожка - 1шт.;

- велоэргометр - 2шт.;

- вибромассажёр - 1шт.;

- скамья для жима;

- десятипозиционная станция;

- гири;

- мячи волейбольные;

- мячи баскетбольные;

- мячи футбольные;

- ворота футбольные;

- щиты баскетбольные;

- сетка волейбольная;

- информационные стенды.

В процессе освоения программы учебной дисциплины «Общая физическая подготовка» обучающиеся имеют возможность доступа к спортивному оборудованию, так же к компьютерам в которых можно найти электронный учебный материал.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Для студентов

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальностей СПО. - М., 2021

Решетников, Н.В. Физическая культура [Текст]: учебное пособие для студентов средних профессиональных учебных заведений / Н.В. Решетников. - 9-е. – М.: ИД «Академия», 2020.

Для преподавателей

Об образовании в Российской Федерации: федер. Закон от 29.12.2012 №с 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 №99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ,и от 02.07.2013 №170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317- ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ, в ред. От 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016)

Дополнительные источники:

1. Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года.

2. Научно-методический журнал «Физическая культура и спорт», 2014-2023гг.

Интернет – ресурсы:

1. Всё для учителя физкультуры. – Режим доступа: http://spo.1september.ru;

2. Методика организации и проведения занятий по «Физической. культуре» для студентов отнесенных к специальной медицинской группе. – Режим доступа: www.old.fgoupsk.ru/?menu=3&teme=pp.inc;

3. Основы методики занятий физкультурными упражнениями.–Режим доступа:

www.ostu.ru/institutes/iev/arhiv/ref32.htm;

4.Сеть творческих учителей. Сообщество учителей физической культуры. – Режим доступа: http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com;

6. Физическое воспитание в средних специальных учебных заведениях. – Режим доступа: www.know.su/link_8537_21.html;

7.Физическая культура в средних специальных учебных заведениях. Режим доступа: www.otherreferats.allbest.ru.

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
1	2
Умения: Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной адаптивной (лечебной) физической композиции ритмической гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; - выполнять простейшие самомассажа и релаксации; - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; - преодолевать искусственные естественные препятствия использованием разнообразных способов передвижения; - выполнять приемы защиты самообороны, страховки и самостраховки; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах физической культурой; - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, волейболу, баскетболу и лыжам соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.	Входной контроль: сдача контрольных нормативов Текущий контроль: сдача контрольных нормативов, наблюдение выполнения упражнений.
Знания:	
Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности.	Входной контроль: тестирование Текущий контроль: беседа, тестирование.