

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Новосибирской области
«Искитимский центр профессионального обучения»

СОГЛАСОВАНО

Зав. учебной части

 Н.А. Осокина

« 15 » 03 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УВР

ГБПОУ «ИЦПО»

 Д.А. Солонко

« 15 » 03 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДИСЦИПЛИНЫ СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНОГО ЦИКЛА
«Физическая культура»
по профессии СПО 36.01.04 «Пчеловод»
2024-2026 у.г.

Разработал:

 В.П. Орлов

Принято на заседании ПЦК

« 14 » марта 2024 г.

Протокол № 10

Председатель ПЦК:

Грамотина А.С. 

Агролес 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	1
1. Общая характеристика РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	2
1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы	2
1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины	2
2. Структура и содержание ДИСЦИПЛИНЫ	2
2.1. Трудоемкость освоения дисциплины	2
2.2. Примерное содержание дисциплины	3
3. Условия реализации ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3.1. Материально-техническое обеспечение	5
3.2. Учебно-методическое обеспечение	5
4. Контроль и оценка результатов освоения ДИСЦИПЛИНЫ.....	6

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.05 Физическая культура»

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины «СГ.05 Физическая культура»: формирование физической культуры личности, приобретение опыта использования средств и методов физической культуры и спорта, создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни и физическому самосовершенствованию, обеспечение психофизической готовности к будущей профессиональной деятельности.

Дисциплина «СГ.05 Физическая культура» включена в обязательную часть социально-гуманитарного цикла образовательной программы.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представленными в матрице компетенций выпускника.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен¹:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	В т.ч. в форме практ. подготовки
Учебные занятия	48	2
Самостоятельная работа	-	-
Промежуточная аттестация		
Всего	48	2

¹ Берутся сведения, указанные по данному виду деятельности в п. 4.2.

2.2. Примерное содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Примерное содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий
Раздел 1. Введение (2 ак.ч.)	
Тема 1.1. Физическая культура. Развитие физических качеств у подростков	Содержание учебного материала
	1. Санитарно-гигиенические требования к одежде и обуви. 2. Законодательно-нормативная документация по технике безопасности.
Раздел 2. Легкая атлетика (8 ак.ч.)	
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала
	В том числе практических и лабораторных занятий Практические работы Формирование умений и навыков по выполнению техники низкого старта, челночного бега 3x10, техника разворотов, коротких ускорений и торможений. Формирование умений и навыков по выполнению контрольных упражнений в беге на 100, 500 метров и челночном беге.
Тема 2.2 Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала
	В том числе практических и лабораторных занятий Практические работы Формирование умений и навыков по выполнению техники высокого старта, бега на выносливость. Формирование умений и навыков по выполнению контрольных упражнений в беге на 1000, 1500, 3000 метров (юноши) и 1000, 1500, 2000 метров(девушки).
Тема 2.3 Прыжок в длину	Содержание учебного материала
	В том числе практических и лабораторных занятий
	Практические занятия: Формирование умений и навыков по выполнению техники прыжка в длину с места. Формирование умений и навыков по выполнению прыжка в длину с разбега, техники разбега, отталкивания и приземления.
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка реферата «История развития лёгкой атлетики»
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (2 ак.ч.)	
Тема 3.1 Развитие профессионально-прикладной физической подготовленности.	Содержание учебного материала
	В том числе практических и лабораторных занятий
	Практические занятия Формирование умений и навыков для развития статической выносливости, совершенствование профессиональных функций (быстроты реакции и переключение внимания). Формирование умений и навыков для развития координации рук и ног
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение упражнений профессионально-прикладной физической подготовленности по данной профессии
Раздел 4. Спортивные игры (12 ак.ч.)	
Тема 4.1. Баскетбол	Содержание учебного материала
	В том числе практических и лабораторных занятий
	Практические занятия Формирование умений и навыков по выполнению ведения, передачи и ловли мяча двумя руками, одной рукой Формирование умений и навыков по выполнению бросков

	мяча двумя руками сверху, бросков одной рукой сверху
Тема 4.1. Волейбол	Содержание учебного материала
	В том числе практических и лабораторных занятий
	Практические занятия Формирование умений и навыков по выполнению подачи, передачи мяча Формирование умений и навыков игры по упрощённым правилам, по правилам.
	Самостоятельная работа обучающегося: Отработка навыков по развитию игровых видов спорта.
Раздел 5. Гимнастика (8 ак.ч.)	
Тема 5.1 Спортивная гимнастика	Содержание учебного материала
	В том числе практических и лабораторных занятий
	Практические занятия Формирование умений и навыков по выполнению упражнений на перекладине высокой (подъём в упор силой, подъём с переворотом). Формирование умений и навыков по выполнению упражнений на брусьях параллельных (сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях). Формирование умений и навыков по выполнению опорного прыжка через козла, через коня в длину
	Самостоятельная работа обучающегося: Отработка навыков по выполнению гимнастических упражнений
Тема 5.2 Вольные упражнения с элементами гимнастики	Содержание учебного материала
	В том числе практических и лабораторных занятий
	Практические занятия Формирование умений и навыков по выполнению кувырка вперёд, назад, стойки на руках, голове. Формирование умений и навыков по выполнению элементов акробатики Формирование умений и навыков по выполнению лазанья по канату с помощью ног на скорость, без помощи ног на скорость
	Самостоятельная работа обучающегося: Отработка навыков по выполнению гимнастических упражнений
Раздел 6. Лыжная подготовка (10 ак.ч.)	
Тема 6.1 Передвижения на лыжах	Содержание учебного материала
	В том числе практических и лабораторных занятий
	Практические занятия Формирование умений и навыков для развития передвижения на лыжах классическим, коньковым ходом. Формирование умений и навыков по выполнению техники спуска, техники поворотов. Формирование умений и навыков по выполнению техники подъёмов, техники торможения. Формирование умений и навыков по прохождению дистанции 5-10км.
	Самостоятельная работа обучающегося: Отработка навыков передвижения на лыжах
Раздел 7. Атлетическая гимнастика (4 ак.ч.)	
Тема 7.1 Упражнения на развитие силы	Содержание учебного материала
	В том числе практических и лабораторных занятий
	Практические занятия Формирование умений и навыков по выполнению толчка и рывка Формирование умений и навыков по выполнению кругового метода тренировки для развития силы основных мышечных групп

	Формирование умений и навыков по выполнению упражнений со штангой Формирование умений и навыков по выполнению упражнений на мышцы плечевого пояса
	Самостоятельная работа обучающегося: Отработка навыков выполнения упражнений на развитие силы
Всего (44 ак.ч.)	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Спортивный комплекс (спортивный зал), оснащенный в соответствии с приложением 3.

3.2. Учебно-методическое обеспечение

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организации выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные и/или электронные издания

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1.

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2.

3. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1.

4. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513286>

5. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

6. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Показатели освоённости компетенций	Методы оценки
<p>Знает: - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни</p> <p>Умеет: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>Демонстрация знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни</p> <p>Демонстрация использования физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>Устный опрос Оценка результатов выполнения практических занятий</p>