


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

СОГЛАСОВАНО


Зема. директора по УПР

 Солонко Д.А.

« 31 » 08 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ НСО «ИЦПО»

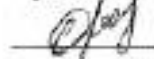
 Шляков Н.П.

« 31 » 08 2018 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«Физическая культура»
по профессии 35.01.20 «Пчеловод»**

Разработал:

Преподаватель

 Орлов В.П.

Апрель, 2018г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура».
2. Результаты освоения общепрофессиональной дисциплины.
3. Структура и содержание учебной дисциплины.
4. Условия реализации программы учебной дисциплины.
5. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура»

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа общепрофессионального учебного цикла является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (ППКРС) по профессии СПО 35.01.20 «Пчеловод»

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общепрофессиональный цикл

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

в результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

- О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- Основы здорового образа жизни;

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

- максимальной учебной нагрузки обучающегося - 80 часов, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 40 часов;

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результатом освоения общепрофессиональной дисциплины является овладение профессиональными (ПК) и общими (ОК) компетенциями:

Код	Наименование результата обучения.
ОК2	Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.
ОК3	Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.
ОК6	Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством.
ОК7	Организовывать собственную деятельность с соблюдением требований охраны труда, ветеринарно-санитарной и

	экологической безопасности
ОК8	Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	80
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
в том числе:	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	40

3.2. Тематический план и содержание учебной.

Наименования темы	Количество часов
Вводные занятия	2
1. Введение. Инструктаж по технике безопасности	1
2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	1
1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	10
2. Гимнастика	6
3. Баскетбол	5
5. Волейбол	7
5. Настольный теннис	5
7. Атлетическая гимнастика	5
Итого	40

№ п/п	Тема раздела, урока	Кол-во часов
1	Раздел «Теория»	2
1.1	Введение. Инструктаж по технике безопасности	1
1.2	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	1
2	Раздел «Лёгкая Атлетика»	10
2.1	Низкий старт до 40м. Стартовый разгон. Техника безопасности.	1
2.2	Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. СБУ.	1
2.3	Бег на 100 м. СБУ.	1

2.4	Прыжки в длину с места	1
2.5	Техника челночного бега. Развитие ССК	1
2.6	Метание гранаты на дальность.	1
2.7	УПР на развитие скоростной выносливости.	1
2.8	Кросс 1000м, 800м.	1
2.9	Эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочки.	1
2.10	Челночный бег 3*10, 10*10.	1
3	Раздел «Гимнастика»	6
3.1	Техника безопасности. Строевая подготовка.	1
3.2	УПР на развитие силовых качеств.	1
3.3	Совершенство строевых упражнений.	1
3.4	УПР на координацию движений.	1
4.5	УПР на тренажерах. Развитие сил.	1
3.6	Закрепление ранее изученного материала.	1
4	Раздел «Баскетбол»	5
4.1	Техника безопасности. Бросок одной рукой от плеча.	1
4.2	Техника броска одной рукой, техника остановки шагом.	1
4.3	2- шажная техника. Штрафной бросок- КУ.	1
4.4	Введение- передача- ловля- бросок. Учебная игра.	1
4.5	Финты, дриблинг, учебная игра.	1
5	Раздел «Волейбол»	7
5.1	Техника безопасности. Верхняя прямая подача.	1
5.2	Позиционное нападение, учебная игра.	1
5.3	Передача мяча в парах через сетку. Верхняя прямая подача.	1
5.4	Одиночное и командное блокирование, приём мяча от сетки.	1
5.5	Техника нападающего удара, блокирование.	1
5.6	Приём мяча после отскока от сетки.	1
5.7	Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные).	1
6	Раздел «Настольный теннис»	5
6.1	Позиция ног для нанесения удара, при ударе справа.	1
6.2	Позиция ног для нанесения удара, при ударе слева.	1
6.3	Игра накатом слева по левой диагонали.	1
6.4	Игра накатом справа по правой диагонали.	1
6.5	Игра накатом слева по прямой.	1
7	Раздел «Атлетическая гимнастика»	5
7.1	Техника безопасности. Выполнение круговых действий согнутыми в локтях руками перед собой. ОРУ	1
7.2	Приседание со штангой с малым весом. ОРУ	1
7.3	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. ОРУ	1

7.4	УПР на укрепление мышц брюшной полости. ОРУ	1
7.5	УПР на укрепление мышц спины и плечевого сустава. ОРУ.	1
	ИТОГО:	40

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017
2. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.–М.,2017

Для преподавателей

1. Об образовании в Российской Федерации: федер. закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ, в ред. от 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016.)
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. N 1578 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N413"
3. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).
4. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб.пособие. — М., 2017.
5. Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2016.
6. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2016.
7. Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб.пособие / под ред. Н.Ф.Басова. — 3-е изд. — М., 2016.

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятия.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения: Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Практическая занятия, контрольные упражнения, сдача нормативов
Знания: О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Практические занятия. Рефераты. Доклады.
Основы здорового образа жизни;	Практические занятия. Рефераты. Доклады.