

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

СОГЛАСОВАНО

Заведующий учебной частью

Осокина Н.А. Осокина Н.А.

« 28 » 08 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УВР

Солонко Д.А. Солонко Д.А.

« 31 » 08 2020г.

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

Разработали:

Преподаватель

Орлов В.П. Орлов В.П.

Принято на заседании ПЦК

« 28 » августа 2020г.

Протокол № 1

Председатель ПЦК:

Грамотина А.С. Грамотина А.С.

Агролес 2020г.

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

ОПД.01 Биология пчелы медоносной и пчелиной семьи

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

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины.

Наименования тем	Количество часов
Раздел 1. Теория	2
Раздел 2. Легкая атлетика.	10
Раздел 3. Гимнастика	6
Раздел 4. Баскетбол	5
Раздел 5. Лыжный спорт	5
Раздел 6. Волейбол	4
Раздел 7. Настольный теннис	3
Раздел 8. Атлетическая гимнастика	5

Итого	40
--------------	-----------

№ п/п	Тема раздела, урока	Количество часов
1	Раздел «Теория»	2
1.1	Введение. Инструктаж по технике безопасности	1
1.2	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	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	Развитие скоростно-силовых качеств. КУ 400м.	1
2.5	Прыжки в длину с места.	1
2.6	Бег на 800 м. ОФП	1
2.7	СБУ. Прыжки в длину с места	1
2.8	Прыжки в длину с места. КУ	1
2.9	Метание мяча на дальность. ОРУ	1
2.10	Техника метания гранаты из различных положений	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 перекладине.	1
3.5	УПР с обручем, мячом.	1
3.6	УПР на тренажерах. Развитие сил.	1
4	Раздел «Баскетбол»	5
4.1	Техника безопасности. Бросок одной рукой от плеча.	1
4.2	Техника остановок двумя шагами, техника поворота.	1
4.3	Техника броска одной рукой, техника остановки шагом.	1
4.4	Техника ловли и передачи мяча. Введения мяча	1
4.5	Техника передачи мяча в движении.	1
5	Раздел «Лыжный спорт»	5
5.1	Техника безопасности. Совершенствование попеременно двухшажного хода.	1
5.2	Ходьба в медленном темпе от 3-х км до 5 км.	1
5.3	Переход с одного хода на другой, спуск –подъём.	1
5.4	Техника одновременного одношажного хода. Бег 2 км.	1
5.5	Техника одновременного безшажного хода.	1
6	Раздел «Волейбол»	4
6.1	Техника безопасности. Верхняя прямая подача.	1

6.2	Приём мяча двумя руками снизу.	1
6.3	Позиционное нападение, учебная игра.	1
6.4	Верхняя передача мяча, в шеренгах со сменой мест, нападение через 3 зону.	1
7	Раздел «Настольный теннис»	3
7.1	Позиция ног для нанесения удара, при ударе справа.	1
7.2	Позиция ног для нанесения удара, при ударе слева.	1
7.3	Игра накатом слева по левой диагонали.	1
8	Раздел «Атлетическая гимнастика»	5
8.1	Техника безопасности. Выполнение круговых действий согнутыми в локтях руками перед собой. ОРУ	1
8.2	Приседание со штангой с малым весом. ОРУ	1
8.3	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. ОРУ	1
8.4	УПР на укрепление мышц брюшной полости. ОРУ	1
8.5	УПР на укрепление мышц спины и плечевого сустава. ОРУ	1
	ИТОГО:	40
	Самостоятельная работа по ОПД «Физическая культура» предусмотрена самостоятельной учебной нагрузкой, включая игровые виды подготовки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях).	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;	Практические 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.