

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

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

методист

зав. отд. очн. формы обуч.

Шлык Г.Г. Шлык Г.Г.

Грамотина А.С. Грамотина А.С.

« 18 » июня 2026 г.

« 18 » июня 2026 г.

Рабочая программа учебной дисциплины

СГ.04 Физическая культура

по профессии 36.01.04. «Пчеловод»

2026-2028 годы обучения

Разработчик:
преподаватель
Риммер Р. В.

п. Агролес 2026 г.

Оглавление

| | |
|---|----------|
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» | 3 |
| 1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО | 3 |
| 2. Структура и содержание учебной дисциплины | 4 |
| 2.2. Тематический план и содержание дисциплины..... | 5 |

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии «Пчеловод»

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04; ОК 08.

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| Код ОК, ПК | Умения | Знания |
|--|--|--|
| ОК 04 ОК 08 ПК ¹ (из ПООП соответствующей профессии) | <u>Уметь:</u> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности | <u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности |

Программа составлена на основе ОПОП с учетом программы воспитания ГБПОУ НСО «Искитимский центр профессионального обучения»

2. Структура и содержание учебной дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем в часах |
|--|----------------------|
| Объем образовательной программы дисциплины | 32 |
| в т. ч. | |
| Основное содержание | 32 |
| в т. ч.: | |
| лекции | 2 |
| практические занятия | 28 |
| Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) 3-4 семестр | 2 |

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

| Наименование разделов и тем | | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии) | Объем часов | Формируемые компетенции |
|--|----|--|-------------|-------------------------|
| 1 | | 2 | 3 | 4 |
| Основное содержание | | | 2 | |
| 3 СЕМЕСТР – 16 ч. (лекции – 2 ч., п/з – 13 ч., контроль – 1 ч.) | | | | |
| Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ | | | | |
| Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | 1. | Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. | 1 | ОК 04 ОК 08 |
| Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом | 2. | Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. | 1 | ОК 04 ОК 08 |
| Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика | | | | |
| Тема 2.1. | 3. | Практическое занятие №1 | 1 | ОК 04 ОК 08 |

| Наименование разделов и тем | | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии) | Объем часов | Формируемые компетенции |
|---|----|---|-------------|-------------------------|
| Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы | | Техники низкого старта и стартового ускорения, бег по дистанции. Финиширование | | |
| Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега | 4. | Практическое занятие №2 Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции | 1 | ОК 04 ОК 08, |
| Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега | 5. | Практическое занятие №3 Специальные упражнения прыгуна, ОФП | 1 | ОК 04 ОК 08 |
| Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег | 6. | Практическое занятие №4 Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега | 1 | ОК 04 ОК 08 |
| Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках | 7. | Практическое занятие №5 Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость | 1 | ОК 04 ОК 08 |
| Раздел 3. Волейбол | | | | |

| Наименование разделов и тем | | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии) | Объем часов | Формируемые компетенции |
|---|-----|--|-------------|-----------------------------|
| Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП) | 8. | Практическое занятие №6 Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП | 1 | ОК 04 ОК 08 ПК |
| Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП | 9. | Практическое занятие №7 Выполнение комплекса упражнений по ОФП | 1 | ОК 04 ОК 08 |
| Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП | 10. | Практическое занятие №8 Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног | 1 | ОК 04 ОК 08 |
| Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу | 11. | Практическое занятие №9 Выполнение передачи мяча в парах | 1 | ОК 04 ОК 08 |
| Раздел 4. Баскетбол | | | | |
| Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП | 12. | Практическое занятие №10 Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног | 1 | ОК 04 ОК 08 |
| Тема 4.2. | 13. | Практическое занятие №11 | 1 | ОК 04 ОК 08 |

| Наименование разделов и тем | | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии) | Объем часов | Формируемые компетенции |
|--|------------|--|-------------|-------------------------|
| Передачи мяча. ОФП | | Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса | | |
| Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП | 14. | Практическое занятие №12 Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса | 1 | ОК 04 ОК 08 |
| Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе | 15. | Практическое занятие №13 Практика в судействе соревнований по баскетболу | 1 | ОК 04 ОК 08 |
| Контроль | 16 | Дифференцированный зачет | 1 | ОК 04 ОК 08 |
| 4 СЕМЕСТР – 16 ч. (п/з – 15 ч., контроль – 1 ч.) | | | | |
| Раздел 5. Гимнастика | | | | |
| Тема 5.1. Строевые приемы | 17. | Практическое занятие №14 Отработка строевых приёмов | 1 | ОК 04 ОК 08 |
| Тема 5.2. Техника акробатических упражнений | 18. | Практическое занятие №15 Отработка техники акробатических упражнений | 1 | ОК 04 ОК 08 |
| Тема 5.3. Гиревой спорт | 19. | Практическое занятие №16 Разучивание и выполнение упражнений с гирями | 1 | ОК 04 ОК 08 |

| Наименование разделов и тем | | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии) | Объем часов | Формируемые компетенции |
|--|------------|--|--------------------|--------------------------------|
| Тема 5.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися | 20. | Практическое занятие №17 Выполнение комплекса ОРУ | 1 | ОК 04 ОК 08 |
| Раздел 6. Бадминтон | | | | |
| Тема.6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне | 21. | Практическое занятие №18 Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса | 1 | |
| Тема 6.2. Подачи | 22. | Практическое занятие №19 Практическое занятие. Отработка подач | 1 | ОК 04 ОК 08 |
| Раздел 7. Настольный теннис | | | | |
| Тема 7.1. Настольный теннис | 23. | Практическое занятие №20 Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра | 1 | ОК 04 ОК 08 |
| Раздел 9. Лыжная подготовка² | | | | |
| Тема 9.1. Лыжная подготовка | 24. | Практическое занятие №21 Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке | 1 | ОК 04 ОК 08 |
| | 25. | Практическое занятие №22 Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов | 1 | ОК 04 ОК 08 |
| | 26. | Практическое занятие №23 | 1 | ОК 04 |

² При отсутствии должных условий (малоснежные регионы и др.) допускается перераспределение часов между иными разделами программы

| Наименование разделов и тем | | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии) | Объем часов | Формируемые компетенции |
|---|-----|--|-------------|-------------------------|
| | | Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков | | ОК 08 |
| | 27. | Практическое занятие №24 Первая помощь при травмах и обморожениях | 1 | ОК 04 ОК 08 |
| Раздел 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) | | | | |
| Тема.10.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов | 28. | Практическое занятие №25 Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда. | 1 | ОК 04 ОК 08 ПК |
| | 29 | Практическое занятие №26 Формирование профессионально значимых физических качеств | 1 | ОК 04 ОК 08 |
| | 30 | Практическое занятие №27 Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста | 1 | ОК 04 ОК 08 |
| | 31 | Практическое занятие №28 Специальные упражнения для развития основных мышечных групп | 1 | ОК 04 ОК 08 |
| Контроль | 32 | Дифференцированный зачет | 1 | ОК 04 ОК 08 |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, оснащенный оборудованными раздевалками; рабочее место преподавателя; комплект учебно-методической документации (учебники и учебные пособия, карточки-задания, комплекты тестовых заданий, методические рекомендации и разработки);

- *спортивное оборудование*: гимнастическое оборудование; легкоатлетический инвентарь; оборудование и инвентарь для спортивных игр; лыжный инвентарь.

- *технические средства обучения*:

компьютер с лицензионным программным обеспечением;

многофункциональный принтер;

музыкальный центр.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Основные печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО]/А.А. Бишаева. - [7-изд.,стер.] - Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Текст: непосредственный

3.2.2. Электронные издания

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

3.2.3. Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>

2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фаина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544814>