

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

СОГЛАСОВАНО

Зав. учебной частью

Осокина Н.А.
« 28 » 08 2020 года.

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УВР
ГБПОУ НСО «Искитимский центр
профессионального обучения»

Д.А. Солонко
« 31 » 08 2020 года.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«Физическая культура»
по профессии 35.01.23 «Хозяйка (ин) усадьбы»
2020-2024 г.**

Разработал:

преподаватель Балаева Д.С.

Принято

на заседании ПЦК

Грамотина А.С.

« 17 » августа 2020 г.

Протокол № 1

2020 г.

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 35.01.23 «Хозяйка(ин) усадьбы»

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 - 180 часов, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 90 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 |
| ОК9 | Добиваться соблюдения своих социально-трудовых прав в рамках закона. |

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|-------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 180 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 90 |
| в том числе: | |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 90 |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименования темы | Количество часов |
|--|------------------|
| Вводные занятия | 7 |
| Введение. Инструктаж по технике безопасности | 1 |
| 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья | 1 |
| 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | 1 |
| 3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств | 1 |
| 4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | 1 |
| 5. Физическая культура в профессиональной деятельности | 2 |
| Учебно – тренировочная часть | 68 |
| 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка | 18 |
| 2. Гимнастика | 10 |
| 3. Баскетбол | 10 |
| 4. Лыжный спорт | 9 |
| 5. Волейбол | 21 |
| Виды спорта по выбору | 15 |

| | |
|----------------------------|-----------|
| 5. Настольный теннис | 6 |
| 7. Атлетическая гимнастика | 7 |
| Итого | 90 |

| № п/п | Тема раздела, урока | Кол-во часов |
|--------------|---|---------------------|
| 1 | Раздел «Теория» | 7 |
| 1.1 | Введение. Инструктаж по технике безопасности | 1 |
| 1.2 | Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья | 1 |
| 1.3 | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | 1 |
| 1.4 | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств | 1 |
| 1.5 | Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | 1 |
| 1.6 | Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста | 2 |
| 2 | Раздел «Лёгкая атлетика» | 18 |
| 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 |
| 2.11 | Техника челночного бега. Развитие ССК | 1 |
| 2.12 | Челночный бег 3*10, 10*10. | 1 |
| 2.13 | Кросс 1000м, 800м. | 1 |
| 2.14 | Метание гранаты на дальность. | 1 |
| 2.15 | Низкий старт. Стартовый разгон. | 1 |
| 2.16 | УПР на развитие скоростной выносливости | 1 |
| 2.17 | Техника спринтского бега. | 1 |
| 2.18 | Эстафетный бег. Техника передачи эстафетной | 1 |

| | | |
|----------|---|-----------|
| | палочки. | |
| 3 | Раздел «Гимнастика» | 10 |
| 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 |
| 3.7 | УПР на координацию движений. | 1 |
| 3.8 | УПР со скакалкой. | 1 |
| 3.9 | УПР на тренажерах. Развитие сил. | 1 |
| 3.10 | Закрепление ранее изученного материала. | 1 |
| 4 | Раздел «Баскетбол» | 10 |
| 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 |
| 4.6 | 2- шажная техника. Штрафной бросок- КУ. | 1 |
| 4.7 | Бросок одной рукой от плеча. Учебная игра. | 1 |
| 4.8 | Введение- передача- ловля- бросок. Учебная игра. | 1 |
| 4.9 | Техника штрафного броска. Учебная игра. | 1 |
| 4.10 | Финты, дриблинг, учебная игра. | 1 |
| 5 | Раздел «Лыжный спорт» | 9 |
| 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 –подъем. | 1 |
| 5.4 | Техника одновременного одношажного хода. Бег 2 км. | 1 |
| 5.5 | Техника одновременного безшажного хода. | 1 |
| 5.6 | Техника конькового хода. | 1 |
| 5.7 | Техника попеременного четырехшажного хода. | 1 |
| 5.8 | Техника конькового хода, переход с одного хода на другой. | 1 |
| 5.9 | Бег на лыжах. КУ 3 км. | 1 |
| 6 | Раздел «Волейбол» | 21 |
| 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 |
| 6.5 | Передача мяча в парах через сетку. Верхняя прямая подача. | 1 |

| | | |
|----------|---|-----------|
| 6.6 | Передача мяча над собой. Учебная игра. | 1 |
| 6.7 | Одиночное и командное блокирование, приём мяча от сетки. | 1 |
| 6.8 | Совершенствование техники верхней прямой подачи. Учебная игра. | 1 |
| 6.9 | Техника нападающего удара, блокирование. | 1 |
| 6.10 | Приём мяча после отскока от сетки. | 1 |
| 6.11 | Передача мяча двумя руками сверху в парах. | 1 |
| 6.12 | Приём мяча от сетки с отскоком. | 1 |
| 6.13 | Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные). | 1 |
| 6.14 | Совершенствование верхней прямой подачи. Учебная игра. | 1 |
| 6.15 | Совершенствование приёма мяча сверху. Учебная игра. | 1 |
| 6.16 | Совершенствование приёма мяча снизу. Учебная игра. | 1 |
| 6.17 | Подача мяча по зонам. Учебная игра. | 1 |
| 6.18 | Техника подачи мяча в прыжке. | 1 |
| 6.19 | Техника нападающего удара. Блокирование. | 1 |
| 6.20 | Верхняя прямая подача КУ | 1 |
| 6.21 | Приём передачи мяча сверху и снизу. КУ | 1 |
| 7 | Раздел «Настольный теннис» | 6 |
| 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 |
| 7.4 | Игра накатом справа по правой диагонали. | 1 |
| 7.5 | Игра накатом слева по прямой. | 1 |
| 7.6 | Игра накатом справа по прямой. | 1 |
| 8 | Раздел «Атлетическая гимнастика» | 7 |
| 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 |
| 8.6 | УПР на перекладине (верхняя и нижняя). ОРУ | 1 |
| 8.7 | Сгибание и разгибание рук с положения лёжа. ОРУ | 1 |
| | ИТОГО: | 90 |
| | Самостоятельная работа Физическая культура предусмотрена самостоятельной учебной нагрузкой, включая игровые виды подготовки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях). | 90 |

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. |