

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

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УПР

 Солонко Д.А.

« 30 » ~~08~~ 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ НСО «ИЦПО»

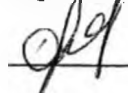
 Шлыков Н.П.

« 30 » ~~08~~ 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
«Физическая культура»  
по профессии 35.01.23 «Хозяйка(ин) усадьбы»**

Разработал:

Преподаватель

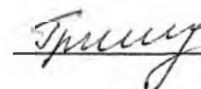
 Орлов В.П.

Принято на заседании ПЦК

« 22 » ~~августа~~ 2019 г.

Протокол №  1

Председатель ПЦК:

 Грамотина А.С.

Агролес, 2019г.

## 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   |

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.

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

#### 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименования темы  | Количество часов |
|--|------------------|
| <b>Вводные занятия</b>   | <b>7</b>         |
| 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                |
| <b>Учебно – тренировочная часть</b>  | <b>68</b>        |
| 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка   | 18               |
| 2. Гимнастика  | 10               |
| 3. Баскетбол   | 10               |
| 4. Лыжный спорт  | 9                |
| 5. Волейбол  | 21               |
| <b>Виды спорта по выбору</b>   | <b>15</b>        |
| 5. Настольный теннис   | 6                |
| 7. Атлетическая гимнастика   | 7                |
| <b>Итого</b>   | <b>90</b>        |

| <b>№ п/п</b> | <b>Тема раздела, урока</b>  | <b>Кол-во часов</b> |
|--------------|---|---------------------|
| <b>1</b>     | <b>Раздел «Теория»</b>  | <b>7</b>            |
| 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                   |
| <b>2</b>     | <b>Раздел «Лёгкая атлетика»</b>   | <b>18</b>           |
| 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 палочки.  | 1                   |
| <b>3</b>     | <b>Раздел «Гимнастика»</b>  | <b>10</b>           |
| 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         |
| <b>4</b> | <b>Раздел «Баскетбол»</b>   | <b>10</b> |
| 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         |
| <b>5</b> | <b>Раздел «Лыжный спорт»</b>  | <b>9</b>  |
| 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         |
| 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         |
| <b>6</b> | <b>Раздел «Волейбол»</b>  | <b>21</b> |
| 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         |
| <b>7</b> | <b>Раздел «Настольный теннис»</b>   | <b>6</b>  |
| 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         |
| <b>8</b> | <b>Раздел «Атлетическая гимнастика»</b>   | <b>7</b>  |
| 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 брусках. 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         |
|          | <b>ИТОГО:</b>   | <b>90</b> |

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