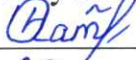


Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Новосибирской области  
«Искитимский центр профессионального обучения»

СОГЛАСОВАНО

Зав. учебной частью

 Н.А. Осокина  
« 30 » 08 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УПР

 Солонко Д.А.  
« 30 » 08 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
«Физическая культура»  
по профессии 35.01.20 «Пчеловод»  
2021-2024 уч. год**

Разработал:

Преподаватель

 Орлов В.П.

Принято на заседании ПЦК

« 30 » августа 2021 г.

Протокол № 1

Председатель ПЦК:

 Грамотина А.С.

Агролес 2021 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».....	3
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	7
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	8

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».**

## **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»

Рабочая программа составлена на основе ОПОП с учетом программы воспитания ГБПОУ НСО «Искитимский центр профессионального обучения» и календарным планом воспитательной работы.

## **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;

**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 ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

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

Наименования тем	Количество часов	Личностные результаты
Раздел 1. Теория	2	ЛР 29, ЛР 31
Раздел 2. Легкая атлетика.	10	ЛР 29, ЛР 31
Раздел 3. Гимнастика	6	ЛР 29, ЛР 31
Раздел 4. Баскетбол	5	ЛР 29, ЛР 31
Раздел 5. Лыжный спорт	5	ЛР 29, ЛР 31
Раздел 6. Волейбол	4	ЛР 29, ЛР 31
Раздел 7. Настольный теннис	3	ЛР 29, ЛР 31
Раздел 8. Атлетическая гимнастика	5	ЛР 29, ЛР 31
<b>Итого</b>	<b>40</b>	

№ п/п	Тема раздела, урока	Количество часов	Личностные результаты
<b>1</b>	<b>Раздел «Теория»</b>	<b>2</b>	
1.1	Введение. Инструктаж по технике безопасности	1	ЛР 29, ЛР 31
1.2	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	1	
<b>2</b>	<b>Раздел «Лёгкая атлетика»</b>	<b>10</b>	
2.1	Низкий старт до 40м. Стартовый разгон. Техника безопасности.	1	ЛР 29, ЛР 31
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	
<b>3</b>	<b>Раздел «Гимнастика»</b>	<b>6</b>	
3.1	Техника безопасности. Строевая подготовка.	1	ЛР 29, ЛР 31
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	
<b>4</b>	<b>Раздел «Баскетбол»</b>	<b>5</b>	
4.1	Техника безопасности. Бросок одной рукой от плеча.	1	ЛР 29, ЛР 31
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	
<b>5</b>	<b>Раздел «Лыжный спорт»</b>	<b>5</b>	
5.1	Техника безопасности. Совершенствование попеременно двухшажного хода.	1	ЛР 29, ЛР 31
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	
<b>6</b>	<b>Раздел «Волейбол»</b>	<b>4</b>	

6.1	Техника безопасности. Верхняя прямая подача.	1	ЛР 29, ЛР 31
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	
<b>7</b>	<b>Раздел «Настольный теннис»</b>	<b>3</b>	
7.1	Позиция ног для нанесения удара, при ударе справа.	1	ЛР 29, ЛР 31
7.2	Позиция ног для нанесения удара, при ударе слева.	1	
7.3	Игра накатом слева по левой диагонали.	1	
<b>8</b>	<b>Раздел «Атлетическая гимнастика»</b>	<b>5</b>	
8.1	Техника безопасности. Выполнение круговых действий согнутыми в локтях руками перед собой. ОРУ	1	ЛР 29, ЛР 31
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	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>40</b>	
	<b>Самостоятельная работа по ОПД «Физическая культура» предусмотрена самостоятельной учебной нагрузкой, включая игровые виды подготовки ( за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях).</b>	<b>40</b>	

## **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, плоскостных спортивных сооружений

Оборудование учебного кабинета:

- гимнастические снаряды (перекладина, брусья, маты, козёл гимнастический);
- мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные.

Технические средства обучения:

- компьютер с необходимым программным обеспечением.

### **4.2. Информационное обеспечение обучения**

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
<b>Умения:</b> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Практическая занятия, контрольные упражнения, сдача нормативов
<b>Знания:</b> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни;	Практические занятия. Рефераты. Доклады.