

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

СОГЛАСОВАНО


Зав. учебной частью

 Осокина Н.А.

« 30 » 08 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УВР


 Д. А. Солонко

« 30 » 08 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
«Физическая культура»  
по профессии 35.01.23 «Хозяйка (ин) усадьбы»  
2022-2026 годы обучения**

Разработал:

преподаватель

 Орлов В.П.

Принято на заседании ПЦК

« 30 » августа 2022 г.

Протокол № 1

Председатель ПЦК:

 Грамотина А.С.

Агролес 2022 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 .....	8
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	9

# **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 35.01.23 «Хозяйка(ин) усадьбы».

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 - 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 ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов	Практическая подготовка
Максимальная учебная нагрузка (всего)	180	
в том числе:		
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	90	45
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	90	

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

Наименования тем	Количество часов	Личностные результаты
<b>Вводные занятия</b>	<b>7</b>	ЛР 11
<b>Учебно-тренировочная часть</b>	<b>68</b>	ЛР 11
Раздел 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	18	ЛР 11
Раздел 2. Гимнастика	10	ЛР 11
Раздел 3. Баскетбол	10	ЛР 11
Раздел 4. Лыжный спорт	9	ЛР 11
Раздел 5. Волейбол	21	ЛР 11
<b>Виды спорта по выбору</b>	<b>15</b>	
Раздел 6. Настольный теннис	6	ЛР 11
Раздел 7. Атлетическая гимнастика	7	ЛР 11
<b>Итого</b>	<b>90</b>	

№ п/п	Тема раздела, урока	Кол-во часов	Личн. рез-ты
<b>1</b>	<b>Раздел «Теория»</b>	<b>7</b>	
1.1	Введение. Инструктаж по технике безопасности	1	ЛР 11
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	ЛР 11
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 спринтерского 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	ЛР 11
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	ЛР 11
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 «Атлетическая гимнастика»</b>	<b>9</b>	
5.1	Техника безопасности. Выполнение круговых действий согнутыми в локтях руками перед собой. ОРУ	1	ЛР 11
5.2	Приседание со штангой с малым весом. ОРУ	1	
5.3	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. ОРУ	1	
5.4	УПР на укрепление мышц брюшной полости. ОРУ	1	
5.5	УПР на укрепление мышц спины и плечевого сустава. ОРУ	1	
5.6	УПР на перекладине (верхняя и нижняя). ОРУ	2	
5.7	Сгибание и разгибание рук с положения лёжа. ОРУ	2	
<b>6</b>	<b>Раздел «Волейбол»</b>	<b>21</b>	
6.1	Техника безопасности. Верхняя прямая подача.	1	ЛР 11
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	ЛР 11
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 «Лыжный спорт»</b>	<b>7</b>	
8.1	Техника безопасности. Совершенствование попеременно двухшажного хода.	1	ЛР 11
8.2	Ходьба в медленном темпе от 3-х км до 5 км.	1	
8.3	Переход с одного хода на другой, спуск –подъём.	1	
8.4	Техника одновременного одношажного хода. Бег 2 км.	1	
8.5	Техника одновременного безшажного хода.	1	
8.6	Техника конькового хода.	1	
8.7	Техника попеременного четырехшажного хода.	1	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>90</b>	
	<b>Самостоятельная работа Физическая культура предусмотрена самостоятельной учебной нагрузкой, включая игровые виды подготовки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях).</b>	<b>90</b>	ЛР 11

## **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.