

**Сухобузимский филиал
«Красноярского аграрного техникума»**

РАССМОТРЕНО

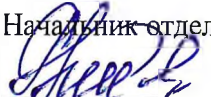
Председатель ЦК общеобразовательных дисциплин

 О.М. Петровская.

Протокол № 6
от «30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

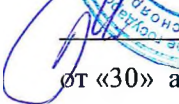
Начальник отдела по УПР

 Р.С. Третьякова

от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий филиалом
«Красноярского аграрного техникума»

 Д.А. Петровский

от «30» августа 2023

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.06. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Профессия 35.01.20 «ПЧЕЛОВОД»**

2023

Рабочая программа разработана в соответствии с «Рекомендациями по реализации образовательной программы среднего общего образования и образовательных учреждениях среднего профессионального образования в соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными учебными планами для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (письмо Департамента государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Минобрнауки России от 29.05.2007 № 03-1180), а также примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура», предназначенной для изучения физической культуры в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего общего образования при подготовки квалифицированных рабочих и специалистов среднего звена, одобренной ФГАУ «Федеральный институт развития образования» Протокол №3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 381 от 23 июля 2015 г. ФРАУ «ФИРО».

Организация-разработчик Сухоузмский филиал Красноярского аграрного техникума
Составитель:

Белянин Леонид Витальевич – преподаватель физической культуры.

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения физической культуры в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих, специалистов среднего звена.

Программа разработана:

- на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура».

- в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных, государственных, образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- Формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- Овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- Овладение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

СОДЕРЖАНИЕ

1.ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
2.СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3.ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
5.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1.ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

• Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы по профессии 43.01.09 Повар, кондитер.

• **Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы** входит в обще-гуманитарный и социально-экономический цикл основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования.

• **Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

-понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес;

-соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда;

-осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития;

-использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности;

-работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами в коллективе, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами;

-самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации;

-осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей;

-исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей);

В результате изучения физической культуры на базовом уровне обучающийся должен знать:

• Выявление оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

• Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

• Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

Уметь:

• Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической

и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- Выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
- Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения, выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки;
- Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию, и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- Повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- Подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- Организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- Активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

- **Выпускник, освоивший программу, должен обладать общими компетенциями, включающие в себя:**

• ОК 2. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

• ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

• ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 10. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

- **Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

Всего 194 часа, в том числе: во взаимодействии с преподавателем, теории -2 часа, практические занятия 192 часа, 3 зачета и 3 дифференцированных зачета.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.

Вид учебной работы	Объем часов
Всего:	172
Теория	2
Практические занятия	170
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета семестр	1,2,3,4

2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Курс	1
Раздел 1. Теоретические сведения	1
Раздел 2. Легкая атлетика	20
Раздел 3. Спортивные игры «Волейбол»	20
Раздел 4. Лыжная подготовка	10
Раздел 5. Теоретические сведения	1
Раздел 6. Спортивные игры «Баскетбол»	10
Раздел 7. Гимнастика с основами акробатики	8
Раздел 8. Легкая атлетика	10
ВСЕГО	80

3.1. Тематический план учебной дисциплины 1 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретические сведения	История развития и возникновения легкой атлетики. Инструкция по охране труда на занятиях по легкой атлетике. Влияние легкой атлетики на развитие физических качеств.	1	3
Раздел 2. Легкая атлетика		20	
	Бег на короткую дистанцию 10 м. Челночный бег 3*10.	2	2
	Бег на среднюю дистанцию 1-1.5 км. Эстафетный бег.	2	3
	Бег 30м. бег 60м	2	3
	Бег на результат 100м	2	3
	Эстафетный бег	2	1
	Бег 500м	2	3
	Бег 1000м	2	3
	Бег 3000м.	2	2,3
	Прыжок в высоту и в длину с разбега.	2	1,2
	Метание гранаты 500г.	2	2
Раздел 3. Спортивные игры		20	

«Волейбол».			
	Инструктаж по охране труда на занятиях по волейболу. Перемещения игрока. Учебная игра.	2	2
	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	2	
	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Учебная игра.	2	1,2
	Верхняя прямая подача. Учебная игра. Зачет.	2	1,2
	Прием мяча снизу. Учебная игра.	2	2
	Техника перемещения.	2	2
	Стойка волейболиста. Учебная игра.	2	2
	Боковая подача.	2	2
	Нижняя и верхняя боковая подача.	2	2
	Прямой нападающий удар	2	2
Раздел 4. Лыжная подготовка		10	
	Охрана труда на занятиях по лыжной подготовке. Попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции 3км	2	2
	Попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции 2 км.	2	1,2
	Одновременный двушажный ход. Прохождение дистанции 3 км.	2	1,2
	Комбинированный ход с чередованием. Прохождение дистанции 3 км.	2	1,2
	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 3км	2	3
Раздел 5. Теоретические сведения	Инструктаж по охране труда на занятиях по баскетболу. История развития туризма в нашей стране. Туризм в системе физического воспитания.	1	2
Раздел 6. Спортивные игры «Баскетбол»		10	
	Стойки передвижение игрока. Учебная игра.	2	2
	Ведение мяча с изменением высоты отскока. Учебная игра.	2	1,2
	Передача мяча различными способами в парах, тройках. Учебная игра.	2	1

	Бросок мяча в кольцо двумя руками из-за головы. Учебная игра.	2	2
	Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча. Учебная игра.	2	2
Раздел 7. Гимнастика с основами акробатики		8	
	Кувырки вперед.	2	2
	Кувырки назад. Полет-кувырок.	2	2,3
	Кувырки через плечо вперед.	2	2,3
	Кувырки через плечо назад.	2	3
Раздел 8. Легкая атлетика		10	
	Бег на длинную дистанцию 3км.	2	3
	Бег на длинную дистанцию 5км.	2	3
	Бег на среднюю дистанцию 2км.	2	2
	Бег на короткую дистанцию 1км.	2	2
	Метание гранаты 700гр. Дифференцированный зачет	2	2
Всего		80 часов	

3.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН на 2 и 3 курс

Курс	2 курс	3 курс
Практическая часть	72	42
1.1 Легкая атлетика	10	10
1.2 Гимнастика	10	8
1.3. Лыжный спорт	8	4
1.4. Спортивные игры	20	10
1.5. Виды спорта по выбору	24	10

Тематический план учебной дисциплины 2 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Практическая часть		72	
• Легкая атлетика		10	
	Инструкция по охране труда на занятиях по легкой атлетике. Влияние легкой атлетики на	2	2

	развитие физических качеств. Высокий и низкий старт. Строевые упражнения.		
	Бег 30м. бег 60м	2	3
	Бег на результат 100м	2	3
	Бег 1000м	2	3
	Бег 3000м. Зачет	2	2,3
• Гимнастика		10	
	Охрана труда на занятиях по гимнастике. Влияние гимнастических упражнений на телосложение.	2	1,2
	Длинный кувырок. Строевые упражнения.	2	1,2
	Стойка на голове и руках. Строевые упражнения.	2	1,2
	Акробатическая комбинация. Строевые упражнения.	2	1,2
	Опорный прыжок через «коня». Строевые упражнения.	2	
• Лыжный спорт		8	
	Охрана труда на занятиях по лыжной подготовке. Попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции 3км	2	2
	Попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции 2 км	2	1,2
	Комбинированный ход с чередованием. Прохождение дистанции 3 км	2	1,2
	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 3км . Дифференцированный зачет	2	3
• Спортивные игры		20	
Волейбол		10	
	Инструктаж по охране труда на занятиях по волейболу. Перемещения игрока. Учебная игра.	2	1
	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	2	1,2
	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Учебная игра.	2	2
	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	2	1,2
	Прием мяча снизу. Учебная игра.	2	1,2
Баскетбол		7	

	Инструктаж по охране труда на занятиях по баскетболу. Стойки передвижение игрока. Учебная игра.	2	2
	Ведение мяча с изменением высоты отскока. Учебная игра.	2	1,2
	Передача мяча различными способами в парах, тройках. Учебная игра.	2	1
	Бросок мяча в кольцо двумя руками из-за головы. Учебная игра.	1	2
Футбол		3	
	Инструктаж по охране труда на занятиях по футболу. Удар мяча по воротам. Учебная игра.	2	2
	Передача мяча в парах, тройках. Учебная игра.	1	2,3
Виды спорта по выбору	Плавание, гандбол, волейбол, футбол, баскетбол.	24	
Всего		72	

3.3. Тематический план учебной дисциплины 3 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Практическая часть		42	
• Легкая атлетика		10	
	Инструктаж по охране труда на занятиях по легкой атлетике. Бег на короткие дистанции. Строевые упражнения.	2	2
	Бег в равномерном темпе 15-20 мин.	2	2
	Бег на средние дистанции.	2	1,2
	Прыжки в длину с места и с разбега.	2	1,2
	Метание гранаты 700гр.	2	1,2
• Гимнастика		8	
	Инструктаж по охране труда на занятиях по гимнастике. Висы и упоры.	2	1,2
	Упражнения в равновесии.	2	1,2
	Комбинация упражнений на брусках.	2	1,2
	Опорные прыжки через коня.	2	
• Лыжный спорт	Зачет	4	

	Инструктаж по охране труда на занятиях по лыжам. Попеременный двушажный ход.	2	2
	Безшажный ход. Коньковый ход. 3 км.	2	2
• Спортивные игры		10	
Волейбол		6	
	Инструктаж по охране труда на занятиях по волейболу. Стойки и перемещения игрока. Учебная игра.	2	2
	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	2	2
	Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра.	2	2
Баскетбол		2	
	Инструктаж по охране труда на занятиях по баскетболу. Стойки и передвижения игрока. Учебная игра.	2	2
Футбол		2	
	Инструктаж по охране труда на занятиях по футболу. Передача мяча.	2	3
Виды спорта по выбору	Плавание, гандбол, волейбол, футбол, баскетбол.	10	
Дифференцированный зачет			1
Всего		42	

*Выполнение учебной программы по физической культуре может варьироваться в зависимости от погодных условий и проведения городских и зональных соревнований среди ССУЗов и ВУЗов.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

- **Требования к минимальному материально-техническому обеспечению:**

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета:

- наличие спортивного зала, стадиона, стрелкового тира, тренажерного зала;
- наличие спортивного инвентаря (мячи, гири, шахматы, часы шахматные, футбольные стойки, гимнастические маты, перекладины, брусья, гимнастические «козлы», «кони» и др.);

- **Информационное обеспечение обучения**

Перечень рекомендуемых изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

- Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред.проф. образования /А.А.Бишаева. – Издательский центр «Академия»,2015. – 272с.
- [http](http://znanium.com/) HYPERLINK "http://znanium.com/" HYPERLINK
"http://znanium.com/" HYPERLINK "http://znanium.com/" ://
HYPERLINK "http://znanium.com/" HYPERLINK "http://znanium.com/"
HYPERLINK "http://znanium.com/" znanium HYPERLINK
"http://znanium.com/" HYPERLINK "http://znanium.com/" HYPERLINK
"http://znanium.com/". HYPERLINK "http://znanium.com/" HYPERLINK
"http://znanium.com/" HYPERLINK "http://znanium.com/" com
HYPERLINK "http://znanium.com/" HYPERLINK "http://znanium.com/"
HYPERLINK "http://znanium.com/" электронная библиотечная система

Дополнительные источники:

- Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для ВУЗов. – М., 2013.
- Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов ВУЗов: в 3ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. – Кострома, 2014.
- Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. –М., 2013.
- Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. – М., 2014.

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, тестирования а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований. Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов
уметь:	
• Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; • Выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации; • Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения, выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; • Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; • Выполнять контрольные нормативы.	Наблюдение за выполнением практических заданий. Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы. Определение уровня физической подготовленности. Личные достижения обучающихся. Наблюдение за выполнением практических заданий Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы Наблюдение за практическим выполнением заданий. Участие в соревнованиях Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
знать:	
• Выявление оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;	Контроль устных ответов. Подготовка рефератов, сообщений, презентаций. Выполнение тестовых заданий

• Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; • Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	Выполнение практических заданий
---	---------------------------------