

Министерство сельского хозяйства и продовольствия Самарской области.

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области
«Алексеевское профессиональное училище» п. Авангард


УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора
по УПР
Иванова К.Ф.
« 4 » июля 2019 г.

Рабочая программа

учебной дисциплины

ФК.00 « Физическая культура»

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по
профессии

39.01.01 «Социальный работник»

п. Авангард, 2019г.

ОДОБРЕНА
Методической комиссией
общеобразовательных дисциплин

Протокол № 8 от «11» 04 2019 г.

Председатель МК
Н.В. Зотова / Зотова Н.В. /
(подпись) (Ф.И.О.)

Автор
Е.В. Скрипник / Скрипник Е.В. /
(подпись) (Ф.И.О.)
«10» 04 2019 г.

Эксперт
_____/_____
(подпись) (Ф.И.О.)

(ученая степень или звание,
должность, наименование
организации, научное звание)

Дата актуализации	Результаты актуализации	Подпись разработчика

ОДОБРЕНА
Методической
комиссией

Протокол № от « ___ » _____ 20__ г.

Председатель МК

_____ / Т.Н. Жукова /

Автор

_____ / Е.В. Скрипник /

« ___ » _____ 20__ г.

Эксперт

(подпись) / _____ /
(Ф.И.О.)

(ученая степень или звание, должность,
наименование организации, научное звание)

Дата актуализации	Результаты актуализации	Подпись разработчика

Рабочая программа ФК.00 «Физическая культура» разработана для профессий и специальностей СПО по профессии СПО: 39.01.01. «Социальный работник», в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по профессии 39.01.01 (040401.01), утвержденного Приказом Минобрнауки России от 02.08.2013 г. № 690 (в редакции от 09.04.2015г. №389) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 040401.01(39.01.01) Социальный работник» (Зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2013 г. №29500), согласно методическим рекомендациям Министерства образования и науки РФ от 20.07.2015г. № 06-846 «Методические рекомендации по организации учебного процесса по очно-заочной и заочной формам обучения в образовательных организациях, реализующих основные профессиональные образовательные программы среднего профессионального образования».

ФК.00 «Физическая культура» изучается как факультативная дисциплина профессиональных образовательных программ по профессиям СПО социально-экономического профиля на базе полного (общего) образования «Социальная работа», входящей в состав укрупненной группы профессий 39.00.00 «Социология и социальная работа», по направлению подготовки по профессии СПО: 39.01.01 «Социальный работник».

Организация – разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Алексеевское профессиональное училище» п. Авангард, Алексеевский район, Самарская область.

Разработчик: Скрипник Е.В., преподаватель физической культуры.

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана на основе Федерального образовательного стандарта (далее ФГОС) по профессии 39.01.01 Социальный работник, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 02 августа 2013 года № 690, зарегистрированного в Минюсте России 20 августа 2013 года № 29500, разработана на основе примерной программы учебной дисциплины Физическая культура, одобренной и утвержденной Министерством образования и науки Самарской области от 3 мая 2011 года; Центром профессионального образования Самарской области от 03.05.2011г.; Приказа Министерства образования и науки РФ от 9 апреля 2015 г. № 389 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты среднего профессионального образования» и Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.06.2014 г. № 632 «Об установлении соответствия профессий и специальностей среднего профессионального образования, перечни которых утверждены Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.10.2013 г. № 1199, профессиям начального профессионального образования, перечень которых утверждены Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.09.2009 г. № 355».

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ	16
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
5. ПРИЛОЖЕНИЯ.....	16

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (далее – ППКРС) в соответствии с ФГОС по профессии 39.01.01 Социальный работник.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППКРС

Учебная дисциплина Физическая культура является дисциплиной обязательной части учебных циклов ППКРС и раздела «Физическая культура», устанавливающей базовые знания для получения профессиональных знаний и умений.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины Физическая культура обучающийся должен:

- **уметь** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

- **знать** о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- **знать** основы здорового образа жизни.

Освоение содержания учебной дисциплины обеспечивает формирование общих и профессиональных компетенций.

Общие и профессиональные компетенции (в соответствии с ФГОС СПО по профессии)

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2 . Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3 . Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

ОК 5 . Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6 . Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

ПК 1.1. Оказывать социально-бытовые услуги лицам пожилого возраста и инвалидам на дому.

ПК 1.2. Содействовать лицам пожилого возраста и инвалидам в получении социально-медицинских услуг, оказывать первую медицинскую помощь. ПК

1.3. Содействовать лицам пожилого возраста и инвалидам в получении социально-психологических услуг, оказывать первичную психологическую поддержку.

ПК 1.4. Содействовать лицам пожилого возраста и инвалидам в получении социально-экономических услуг.

ПК 1.5. Содействовать лицам пожилого возраста и инвалидам в получении социально-правовых услуг.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

Максимальная учебная нагрузка обучающегося - 80 часов, в том числе:
обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося - 40 часов (40 часов при очно-заочной форме обучения);
самостоятельная работа обучающегося - 40 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Кол-во часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	80
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
в том числе:	
практические занятия	38
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	40
В том числе:	
рефераты, доклады, сообщения, творческие задания	
Итоговая аттестация: дифференцированный зачет	

**2.1 Содержание учебной дисциплины
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения	
1	2	3	4	
Раздел 1.	Содержание учебного материала	10		
Легкая атлетика «Кроссовая подготовка», «Бег на 100, 500м 2000м» «Прыжки в длину с места»	1. Подготовительные подводящие упражнения для освоения техники бега на короткие, длинные дистанции, челночного бега			
	2. Подготовительные подводящие упражнения для освоения техники прыжков с места			
	3. Подготовительные подводящие упражнения для совершенствования техники низкого старта			
	4. Подготовительные подводящие упражнения для развития скоростной выносливости			
	5. Упражнения для развития быстроты реакции, быстроты и скорости бега			
	6. Сдача контрольных нормативов			
	Практическое занятие № 1 Техника специальных упражнений бегуна. Совершенствование техники специальных упражнений бегуна.		2	
	Практическое занятие № 2 Техника бега на короткие и средние дистанции. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции		2	
	Практическое занятие № 3 Техника прыжка в длину с места. Совершенствование техники прыжка в длину с места.		2	
	Практическое занятие № 4 Техника эстафетного бега. Совершенствование техники эстафетного бега.		2	
	Практическое занятие № 5 Техника метания мяча (теннисного мяча)		2	
	Самостоятельная работа № 1 Социально-биологические основы физической культуры		2	
	Самостоятельная работа № 2 Лёгкая атлетика - королева спорта		2	

	Самостоятельная работа № 3 Гигиена тела и специальная одежда	2	
	Самостоятельная работа № 4 Основы здорового образа жизни	2	
	Самостоятельная работа № 5 Физическая культура в общей и профессиональной подготовке	2	
Раздел 2. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала	10	
	1. Комплекс упражнений направленный на развитие физических качеств.		
	2. Комплекс упражнений направленный на профилактику осанки, для коррекции зрения.		
	3. Комплекс упражнений у гимнастической стенки, у шведской стенки, у гимнастической лавочки.		
	4. Комплекс упражнений направленный на борьбу с избыточным весом.		
	Практическое занятие № 6 Общая физическая подготовка	10	
	Самостоятельная работа № 6 Составить комплекс общеразвивающие упражнения без предмета.	2	
	Самостоятельная работа № 7 Составить комплекс ОРУ с мячом.	2	
	Самостоятельная работа № 8 Составить комплекс ОРУ с обручем.	2	
	Самостоятельная работа № 9 Составить комплекс ОРУ с гимнастической палкой.	2	
	Самостоятельная работа № 10 Составить комплекс СФП у шведской стенки.	2	
Раздел 3. Баскетбол. Техническая подготовка	Содержание учебного материала	10	
	1. Техника ведения мяча.		
	2. Техника передачи мяча.		
	3. Техника броска мяча (угловые, штрафные, 3-х очковые, после ведения)		
	4. Техника игры		
	5. Техника бросков		
	Практическое занятие № 7 Техника введения и передачи мяча. Совершенствование техники введения и передачи мяча.	2	
	Практическое занятие № 8 Техника комбинационных действий. Совершенствование техники комбинационных действий	2	
	Практическое занятие № 9 Техника бросков мяча. Совершенствование техники бросков мяча	2	

	Практическое занятие № 10 Двухсторонняя игра. Совершенствование техники игры	4	
	Самостоятельная работа № 11 Составить комплекс упражнений на гимнастической скамейке	2	
	Самостоятельная работа № 12 Составить комплекс упражнений с гантелями	2	
	Самостоятельная работа № 13 Правила игры по в/б	2	
	Самостоятельная работа № 14 Правила игры по б/б	2	
	Самостоятельная работа № 15 Составить комплекс упражнений утренней гимнастики	2	
Раздел 4. Волейбол. Техника, тактика игры	Содержание учебного материала	8	
	1. Техника приема мяча двумя руками сверху, снизу.		
	2. Техника нападающего удара.		
	3. Техника подачи мяча: верхняя, нижняя.		
	Практическое занятие № 11 Техника приема и передачи мяча сверху двумя рукам. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя рукам	2	
	Практическое занятие № 12 Техника приема и передачи мяча снизу двумя рукам. Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу двумя рукам.	2	
	Практическое занятие № 13 Техника верхней и нижней подачи мяча. Совершенствование техники верхней и нижней подачи мяча.	2	
	Практическое занятие № 14 Учебная игра. Совершенствование техники игры	2	
		2	
	Самостоятельная работа № 16 Здоровье и двигательная активность человека.		
	Самостоятельная работа № 17 Профилактика простудных заболеваний.	2	
	Самостоятельная работа № 18 Правильное питание	2	
	Самостоятельная работа № 19 Комплекс упражнений, направленных на борьбу с избыточным весом	2	
	Самостоятельная работа № 20 Комплекс упражнений, направленный на профилактику осанки	2	
Дифференцированный зачет		2	
Всего		80	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины Физическая культура осуществляется в спортивном и тренажерном залах.

Оборудование учебного кабинета:

- вешалки;
- таблицы
- скамейки;
- стол для преподавателя;
- шведские стенки;
- гимнастические маты; – баскетбольные кольца;
- волейбольная сетка.

Технические средства обучения:

Музыкальный центр.

Спортивный инвентарь:

1. Гантели
2. Ядра
3. Секундомер
4. Футболка
5. Гимнастическая скамейка
6. Стенка гимнастическая
7. Маты гимнастические
8. Скакалка
9. Бадминтон
10. Мяч волейбольный
11. Мяч баскетбольный
12. Мяч футбольный
13. Щит баскетбольный с кольцом
14. Волейбольная сетка
15. Насос
16. Стол для настольного тенниса
17. Комплект для настольного тенниса
18. Коврик гимнастический
19. Обручи
20. Эспандеры

Аптечка для оказания первой помощи студентам и сотрудникам.

Методический уголок:

- график отработок пропущенных занятий;
- виды самостоятельной внеаудиторной работы обучающихся; - инструкция по технике безопасности; - инструкция по пожарной безопасности;
- список обязательной и дополнительной литературы;
- информация по работе предметного кружка.

3.2. Информационное обеспечение обучения

1. Ильинин, В.И. Физическая культура студента. [Текст]: В.И.Ильин – М., 2001. – 108 с
2. Мишин, Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. [Текст]: Б.И. Мишин – М., 2001. – 204 с.
3. Полиевский, С.А., Старцева, И.Д. Физкультура и профессия. [Текст]: С.А. Полиевский, И.Д. Старцева – М., 2000. – 201 с.
4. Решетников, Н.В., Кислицын, Ю.Л. Физическая культура. Учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений. 2-е изд., перераб. и доп. / [Текст]: Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – М., 2002. – 167с.
5. Холодов, Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта. / [Текст]: Ж.К. Холодов. – М., 2001. – 116 с.

Дополнительные источники

1. Белов, В.И., Михайлович, Ф.Ф. Валеология: здоровье, молодость, красота, долголетия / [Текст]: В.И. Белов, Ф.Ф. Михайлович.- М., 2000. – 111 с.
2. Жуков, М.Н. Подвижные игры / [Текст]: М.Н. Жуков – М., 2002. – 142 с.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики
<http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы
<http://www.mosport.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и сдачи контрольных нормативов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формируемые общие компетенции	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. - выполнять задания, связанные с самостоятельной работой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта 	<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.</p> <p>ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.</p> <p>ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.</p> <p>ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности</p> <p>ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.</p>	<p>Оценка выполненной самостоятельной работы</p> <p>Оценка практической работы, выполненной на практическом занятии</p>

<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни 	<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.</p> <p>ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.</p> <p>ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.</p> <p>ОК 5. Использовать информационнокоммуникационные технологии в профессиональной деятельности.</p> <p>ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.</p>	<p>Оценка выполненной самостоятельной работы</p> <p>Оценка практической работы, выполненной на практическом занятии</p>
--	---	---

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

**ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ
АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ
ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Активные и интерактивные формы и методы обучения	Код формируемых компетенций (ОК)
1	Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта.	2	Работа с информационными ресурсами. Физические упражнения	ОК 1 - 7 ПК 1.1 - 1.5
2	Техника бега на короткие и средние дистанции	2	Работа с информационными ресурсами. Физические упражнения	ОК 1 - 7 ПК 1.1 - 1.5
3	Техника прыжка в длину с места.	2	Работа с информационными ресурсами. Физические упражнения	ОК 1 - 7 ПК 1.1 - 1.5
4	Техника эстафетного бега	2	Работа с информационными ресурсами. Физические упражнения	ОК 1 - 7 ПК 1.1 - 1.5
5	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Техника акробатических упражнений.	2	Работа с информационными ресурсами. Физические упражнения	ОК 1 - 7 ПК 1.1 - 1.5
6	Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками	2	Работа с информационными ресурсами. Физические упражнения	ОК 1 - 7 ПК 1.1 - 1.5
7	Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками	2	Работа с информационными ресурсами. Физические упражнения	ОК 1 - 7 ПК 1.1 - 1.5

8	Техника верхней и нижней подачи мяча	2	Работа информационными ресурсами. Физические упражнения	с	ОК 1 - 7 ПК 1.1 - 1.5
9	Освоение техники перемещения по площадке	2	Работа информационными ресурсами. Физические упражнения	с	ОК 1 - 7 ПК 1.1 - 1.5
10	Учебная игра	2	Работа информационными ресурсами. Физические упражнения	с	ОК 1 - 7 ПК 1.1 - 1.5
11	Учебная игра, судейство	2	Работа информационными ресурсами. Физические упражнения	с	ОК 1 - 7 ПК 1.1 - 1.5
12	Техника ведения и передачи мяча	2	Работа информационными ресурсами. Физические упражнения	с	ОК 1 - 7 ПК 1.1 - 1.5
13	Комбинационные действия	2	Работа информационными ресурсами. Физические упражнения	с	ОК 1 - 7 ПК 1.1 - 1.5
14	Броски мяча, двухсторонняя игра	2	Работа информационными ресурсами. Физические упражнения	с	ОК 1 - 7 ПК 1.1 - 1.5
15	Общая физическая подготовка	12	Работа информационными ресурсами. Физические упражнения	с	ОК 1 - 7 ПК 1.1 - 1.5