Министерство образования и науки Самарской области
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области «Октябрьский техникум строительных и сервисных
технологий им. В.Г. Кубасова»

Утверждено директором
ГБПОУ «Октябрьский техникум
строительных и сервисных
технологий им. В.Г. Кубасова»
Приказ № 49/3 од от «31» мая 2021г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 Физическая культура

По профессии среднего профессионального образования -
программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих
39.01.01. Социальный работник

2021 г

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе приказа Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 (ред. от 11.12.2020) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»; приказа Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 (ред. от 11.12.2020) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»; приказа Минобрнауки России от 02.08.2013 № 690 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 39.01.01 Социальный работник»

Организация-разработчик: ГБПОУ «Октябрьский техникум строительных и сервисных технологий им. В.Г. Кубасова».

Разработчик:
Назарова С. В., преподаватель

РАССМОТРЕНА
на заседании ПЦК общепрофессионального цикла
Протокол № 5/1 от 24.05.2021г
_____ Яворская Л.А.

ОДОБРЕНА
Зам. директора по УР
_____ Гуськова Н. Г.

СОДЕРЖАНИЕ

		стр.
1.	**ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	4
2.	**СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	4
3.	**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	11
4.	**КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	12

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы ФГОС СПО по направлению подготовки квалифицированных рабочих, служащих
39.01.01. Социальный работник

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: раздел ФК.ОО «Физическая культура»

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения раздела 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.

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.

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 социальномедицинских услуг, оказывать первую медицинскую помощь.

ПК 1.3. Содействовать лицам пожилого возраста и инвалидам в получении социальнопсихологических услуг, оказывать первичную психологическую поддержку.

ПК 1.4. Содействовать лицам пожилого возраста и инвалидам в получении социальноэкономических услуг.

ПК 1.5. Содействовать лицам пожилого возраста и инвалидам в получении социальноправовых услуг.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 80 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 40 часов;

самостоятельной работы обучающегося - 40 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**80**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**40**
в том числе:	
лабораторные занятия	Не предусмотрено
практические занятия	40
контрольные работы	Не предусмотрено
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	**40**
в том числе:	
внеаудиторной самостоятельной работы	40
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФК.00 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	*2*		*3*	*4*
Раздел 1.Футбол			**20**	
Тема 1.1 Удары по мячу	**Содержание материала**		9	
	1	Практическое занятие № 1-3. Техника ударов по мячу.	3	2
	2	Практическое занятие № 4-6. Совершенствование ударов по мячу с места и в движении.	3	2
	3	Практическое занятие № 7-8. Совершенствование ударов мяча по воротам	2	2
	4	Практическое занятие № 9. Контрольный тест. Штрафной удар.	1	2
Тема 1.2. Простые тактические комбинации	**Содержание материала**		11	
	1	Практическое занятие № 10-12. Тактика и техника простых тактических комбинаций.	3	2
	2	Практическое занятие № 13-14. Совершенствование тактических комбинаций в парах и тройках.	2	2
	3	Практическое занятие № 15-17. Ведение, удары, приемы и передачи мяча.	3	2
	4	Практическое занятие № 18-19. Учебная игра	2	2
	5	Практическое занятие № 20. Зачет	1	2
Тема 2.1 Комплексы вольных общеразвивающих упражнений.	**Раздел 2 Атлетическая гимнастика**		**20**	
	1.	Практическое занятие № 21-23. Совершенствование техники упражнений с собственным весом на турнике, приседания, отжимания, упражнения на пресс, поднятие на носки. ОРУ	3	2
	2.	Практическое занятие № 24. Совершенствование техники упражнений с предметами.	1	2
	3	Практическое занятие № 25-26. Совершенствование техники упражнений для развития основных мышечных групп .	2	2
	4	Практическое занятие № 27-28. Совершенствование силовых упражнений направленных на развития мышц тела.	2	2
	5	Практическое занятие № 29-30. Совершенствование техники упражнений со свободными весами гирями, штангами, гантелями.	2	2
	6	Практическое занятие № 31-32. Совершенствование техники упражнений для развития силы.	2	2

	7	Практическое занятие № 33-34. Совершенствование техники упражнений для развития силы.	2	2
	8	Практическое занятие № 35-36. Совершенствование техники упражнений для развития для различных групп мышц	2	2
	9	Практическое занятие № 37-40. Совершенствование техники упражнения пресс, отжимание, подтягивание.ДЗ	4	2
Самостоятельная работа обучающихся				
	1	Физическая культура в обеспечении здоровья.	40	3
	2	Основные требования к организации здорового образа жизни		
	3	Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.		
	4	Самоконтроль при занятиях физкультурой и спортом.		
	5	Разработка упражнений утренней гимнастики.		
	6	Составление комплекса упражнений по коррекции отстающих групп мышц.		
	7	Составление и демонстрация упражнений для улучшения координации движений.		
	8	Совершенствование техники игры обязательных видов спорта (легкая атлетика, кроссовая подготовка, гимнастика, спортивные игры),		
	9	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.		
	10	Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки.		
		ВСЕГО	80	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.ОО ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы дисциплины имеется спортивный зал и открытая спортивная площадка.

Оборудование спортивного зала:

- два щита баскетбольных, разметка для двух площадок (баскетбол, волейбол);
- турник гимнастический;
- брусья;
- гимнастическое бревно;
- козел;
- конь;
- скамейки;
- стол теннисный;
- штанга;
- помост;
- шведская стенка;

Технические средства обучения:

Сетка волейбольная, мячи, скалки, обручи, маты гимнастические, палки гимнастические, ролик гимнастический, подпруженный мостик, секундомер, гири 6 кг,, 20 кг., гантели, сетка для настольного тенниса, ракетки теннисные, магнитофон.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаев А.А. Физическая культура: учебник М.: Изд.центр «Академия», 2014.

Дополнительные источники:

1.Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации**:** Web: http://minstm.gov.ru.

2.Федеральный портал «Российское образование»: Web: http://www.edu.ru.

3.Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml

4.Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: http://goup32441.narod.ru.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Профессиональная образовательная организация, реализующая программу учебной дисциплины, обеспечивает организацию и проведение текущего контроля получения обучающимися опыта практической деятельности и промежуточного контроля уровня сформированности знаний и умений.

Текущий контроль проводится преподавателем в процессе обучения на основе оценивания результатов практических занятий обучающихся. Семестровая отметка выставляется на основе требований к деятельности обучающихся по результатам зачёта и дифференцированного зачёта.

DN: O="ГБПОУ "
"ОТСиСТ им.В.Г.
Кубасова"""", CN
=Фадеева Елена
Александровна,
E=pl_48@
samara.edu.ru
Дата: 2023.02.10
12:27:15+03'00'