

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Самарской области  
«Обшаровский государственный техникум им. В.И.Суркова»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ФК - Физическая культура**  
**ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ РАБОЧИХ,**  
**СЛУЖАЩИХ**

по профессии 39.01.01 Социальный работник

квалификация: социальный работник

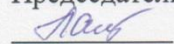
Срок обучения: 10 месяцев

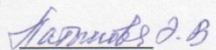
с.Обшаровка, 2019г.

Рассмотрена  
на заседании  
методической комиссии

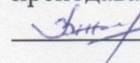
Протокол № 8  
от «20» мая 2019 г.

Председатель

  
подпись

  
расшифровка

Разработчик:  
преподаватель

 Жоголев В.А.

Составлена на основании ФГОС  
3-го поколения по программе  
подготовки квалифицированных  
рабочих, служащих  
по профессии: 39.01.01  
Социальный работник  
и примерной программы  
учебной дисциплины  
ФК - Физическая культура



Утверждаю:  
Зам.директора по УПР

 Мониная Е.В.  
2019 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 39.01.01 Социальный работник

Организация-разработчик:

ГБПОУ «Обшаровский государственный техникум им. В.И.Суркова»

Разработчик:

Жоголев В.А. - руководитель физвоспитания

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	7
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	10
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	11

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## ***ФК- Физическая культура***

### **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью примерной программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС по профессии 39.01.01 Социальный работник, входящей в состав укрупненной группы 39.00.00 Социология и социальная работа.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки).

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в профессиональный учебный цикл.

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

В результате изучения учебной дисциплины ФК - Физическая культура 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. Результатом освоения программы учебной дисциплины ФК – Физическая культура является овладение обучающимися профессиональными и общими компетенциями**

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. Организовать собственную деятельность с соблюдением требований охраны труда и экологической безопасности.

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.

**1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 80 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 38 часов;

самостоятельной работы обучающегося 40 часов.

## 2. СТРУКТУРА И РАБОЧЕЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Количество во часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>80</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>40</b>
в том числе:	
практические занятия	38
теория	2
лабораторная работа	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>40</b>
в том числе:	
тематика внеаудиторной самостоятельной работы	40
<b><i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i></b>	

## 2.2. Рабочий тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Введение	1.Физическая культура в системе СПО 2. Физическое развитие, рациональное питание, гигиена, поведение обучающегося.	1 1	
<b>Раздел1. Спортивные игры</b>			
<b>Тема 1.1. Ручной мяч</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>9</b>	
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Правила игры в ручной мяч, ведение мяча, взаимодействие игроков	1	
	2. Игра вратаря, игра головой, удары по воротам	1	
	3.Правила судейства, отработка ударов мяча	1	
	4.Совершенствование техники игры в ручной мяч	1	
	5.Взаимодействие игроков нападения и защиты, двухсторонняя игра	1	
	6. Развитие скоростных и силовых качеств, броски на точность	1	
	7. Совершенствование техники игры в ручной мяч	1	
	8. Правила судейства, игра в защите, игра вратаря	1	
	9. Совершенствование техники броска мяча на точность, игра бхб	1	
<b>Тема 1.2. Настольный теннис</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	
	<b>Практические занятия</b>		
	1.Совершенствование техники игры, способы держания ракетки, удар, подача	1	
	2.Подача через сетку, движение возле стола, обработка ударов	1	
	3.Совершенствование техники ведения игры, нападающие удары	1	
	4.Совершенствование техники подачи, обводящий удар, правила судейства	1	
	5. Совершенствование игры 1х1, навыки игры 2х2	1	
	6. Закрепление навыков подачи, совершенствование техники приема мяча	1	
	7. Совершенствование техники ведения игры на расстоянии от стола, защита	1	
	8. Совершенствование техники судейства, техника игры 2х2	1	
	9. Совершенствование техники подач, приема мяча, обманные подачи	1	
	10. Совершенствование техники игры в парах, контрольные игры, самосудейство	1	
<b>Тема 1.3. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	
	<b>Практические занятия</b>		
	1.Обучение специально подготовленным упражнениям баскетболиста	1	
	2.Обучение ведению левой (правой) рукой, попеременно, бросок левой, правой рукой	1	
	3.Совершенствование изменения направления бега, челночный бег, передача мяча, штрафной	1	



	бросок		
	4. Практика судейства, ловля мяча двумя руками: левой и правой, двухсторонняя игра 3x3	1	
	5. Зачет	1	
	6. Обучение передачи мяча одной и двумя руками из размеченных исходных позиций	1	
	7. Совершенствование выполнения штрафных бросков	1	
	8. Совершенствование практики судейства в учебной игре 4x4	1	
	9. закрепление взаимодействия двух нападающих против защитника	1	
	10. Совершенствование ведения, броска, двумя руками сверху	1	
<b>Тема 1.4. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>9</b>	
	<b>Практические занятия</b>		
	1.Обучение передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку	1	
	2.Обучение нападающему удару при одиночном блокировании	1	
	3. Совершенствование нападающего удара при одиночном блокировании	1	
	4. Обучение взаимодействию игроков в нападении в зонах 2,3,4.	1	
	5. Отработка верхней подачи, приема мяча, отскакивающего от сетки	1	
	6.Обучение блокированию нападающего удара, отработка передачи мяча на заднюю траекторию	1	
	7.Отработка верхней прямой подачи в зоны 1, 5, 6	1	
	8.Совершенствование верхней прямой подачи, двухсторонняя игра 6x6	1	
	9. Дифференцированный зачет	1	
	<b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы</b>	40	
	Основы мер безопасности		
	Самостоятельное применение средств физического воспитания		
	Отрицательное влияние вредных привычек		
	Техника прыжковых упражнений		
	Техника выполнения силовых упражнений		
	Круговая тренировка		
	Стойки, подъемы, прыжки		
	Упражнения с отжиманием		
	<b>Всего:</b>	<b>80</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажерного зала, спортивной площадки.

Оборудование спортивного зала: мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные; скакалки, обруч, шведская лестница, гимнастические маты, перекладина, брусья, гимнастический козел, гимнастический конь, гимнастический мостик.

Технические средства обучения: секундомер, фотоаппарат.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

1. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2013.
2. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2016.
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2015.
4. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2012.
5. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2015.
6. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2012.

Интернет-ресурсы:

1. [http://www.mirrabort.com/work/work\\_39398.html](http://www.mirrabort.com/work/work_39398.html)
2. <http://dist.imit.ru/lms/course/category.php?id=21>
3. <http://www.ed.gov.ru/prof-edu/sred/rub/oop/spoo.doc>
4. <http://59428s016.edusite.ru/p16aal.html>
5. <http://www.akvt.ru/student/moup/obscheobrazovatelnye-discipliny>
6. [http://www.2.uniyar.ac.ru/projects/bio/SUBJECTS/subjects\\_main.htm](http://www.2.uniyar.ac.ru/projects/bio/SUBJECTS/subjects_main.htm)
7. <http://yuspets.narod.ru/disMeh/html>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
<b>Умения:</b>	
- выполнять индивидуально-подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	Учебный диалог
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	Опрос, показ
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	Показ
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	Показ, опрос, апробация
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.	Проведение внутритехникумовских спортивных мероприятий
<b>Знания:</b>	
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;	Учебный диалог
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности	Тестирование
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	Практические занятия