

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, 2021г.

Рассмотрена
на заседании
методической комиссии

Протокол № 7
от «21» мая 2021г.
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:
Директор
_____ Захаров Н.В.
«21» мая 2021г

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

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	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 40 часов;

самостоятельной работы обучающегося 40 часов.

2. СТРУКТУРА И РАБОЧЕЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

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

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	1	1
	2. Физическое развитие, рациональное питание, гигиена, поведение обучающегося.	1	1
Раздел1. Спортивные игры			
Тема 1.1. Ручной мяч	Содержание учебного материала	9	
	Практические занятия 1-9		
	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	
Тема 1.2. Настольный теннис	Содержание учебного материала	10	
	Практические занятия 10-19		
	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	
Тема 1.3. Баскетбол	Содержание учебного материала	10	
	Практические занятия 20-29		
	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 бросок	1	
	4. Практика судейства, ловля мяча двумя руками: левой и правой, двухсторонняя игра 3х3	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 4х4	1	
	9. закрепление взаимодействия двух нападающих против защитника	1	
	10. Совершенствование ведения, броска, двумя руками сверху	1	
Тема 1.4. Волейбол	Содержание учебного материала	9	
	Практические занятия 30-38		
	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 6х6	1	
	9. Дифференцированный зачет	1	
	Тематика внеаудиторной самостоятельной работы 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	40	
	Всего:	80	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий;

Оборудование спортивного зала: Велотренажер – 1 шт., силовые тренажеры – 3 шт., скамья для пресса вогнутая, столы для настольного тенниса – 2 шт., тренажеры, турник для силовых упражнений – 1 шт., беговая дорожка УМТ – 400, лыжи – 15 пар, гимнастический мостик – 1 шт., гимнастическое бревно – 1 шт., мячи: волейбольные, футбольные, баскетбольные, сетка волейбольная – 1 шт., щиты баскетбольные – 2 шт., кольцо баскетбольное – 2 шт., маты 6 – шт.

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.mirrabot.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
7. <http://yuspet.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
Умения:	
- 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
Знания:	
- 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