Министерство образования и науки Самарской области
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области
«Борский государственный техникум»

«Согласовано» Руководитель МК _____Н.Е.Кочкарева «31» августа 2020 г. Протокол № 1 от «31» августа 2020г.	**«Согласовано»** Зам. директора по УВР _____Е.М. Ковалева «31» августа 2020г.	**«Утверждаю»** Директор _____А.В. Антимонов «___» августа 2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины: **ФК.00. Физическая культура**

для профессии **39.01.01 Социальный работник.**
(социально-экономический профиль профиль)

ЭП

O="ГБПОУ СО ""Борский государственный техникум""", CN=Александр Анатольевич Беляев, E=so_bgt_bor@samara.edu.ru
00a8860a1fd4249977
2023.05.03 22:28:50+04'00'

с. Борское 2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ФК. 00 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС), по программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих (далее ППКРС) : 39.01.01 Социальный работник.

Организация-разработчик:

ГБПОУ СО «Борский государственный техникум»

Разработчик: Долгих А.В., преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы учебной дисциплины

Программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура является частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО –программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (далее – ППКРС) по профессии среднего профессионального образования 39.01.01 Социальный работник.

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина является частью обязательной части ППКРС.

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

В результате освоения дисциплины 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. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 80 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 40 часов;

- самостоятельная работа обучающегося 40 часов.

1.5 Результатом освоения учебной дисциплины ФК.00. Физическая культура

Обучающийся должен обладать следующими общими и профессиональными компетенциями, включающими в себя способность:

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.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	80
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
в том числе:	
Теоретические занятия	4
практические занятия	36
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	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, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2		
Тема 1 Легкая атлетика	**Содержание учебного материала** Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину. **Практические занятия** 1. Ознакомление с техникой бега на средние и длинные дистанции. 2. Общая беговая подготовка. Техника бега на повороте дорожки. 3. Техника высокого старта и стартового ускорения. 4. Техника бега на средние дистанции в целом. 5. Совершенствование техники бега. 6. Развитие общей выносливости. Марш-бросок. 7. Ознакомление с техникой бега по прямой на короткие дистанции. 8. Низкий старт, стартовый разбег, финиширование. 9. Развитие скоростных качеств, эстафетный бег. 10. Совершенствование техники бега. Общая беговая подготовка. 11. Основы техники прыжка в длину способом «согнув ноги». 12. Техника прыжка в длину. Подбор разбега 13. Развитие скоростно-силовых качеств. 14. Совершенствование техники прыжка. **Самостоятельная работа студента** 1. Выполнение индивидуальной программы физического воспитания, направленной на развитие общей выносливости, скоростных качеств; 2. занятия видами спорта (тренажеры); 3. подготовка к выполнению контрольных нормативов	**2** **28** **30** 	**2** **3** **3**

Тема 2 Волейбол	**Содержание учебного материала** Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра. **Практические занятия** 1. Основы техники волейбола: стойки, перемещения, передачи. 2. Передача мяча сверху с собственного набрасывания, в парах. 3. Передача сверху двумя руками. Обучение нижней прямой подаче. 4. Обучение верхней прямой подаче. 5. Обучение нижней и верхней боковым подачам. 6. Прием мяча. 7. Обучение технике прямого нападающего удара, блокирования. 8. Командные тактические действия в нападении. 9. Выполнение контрольных нормативов. Учебная игра. 10. Совершенствование элементов техники игры. **Самостоятельная работа студента** 1. Выполнение индивидуальной программы физического воспитания, направленной на развитие общей выносливости, координационных способностей, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения, силовых качеств; 2. занятия видами спорта (волейбол); 3. подготовка к выполнению контрольных нормативов; 4. подготовка и участие в соревнованиях.	**2** **8** **10**	**2** **3** **3**
	Дифференцированный зачет	**2**	**3**
	Всего:	**80**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличие спортивной площадки, спортивного игрового зала, тренажерного зала, футбольного поля.

1. Маты гимнастические.
2. Гимнастические скамейки.
3. Стенка гимнастическая.
4. Мостики эластичные.
5. Мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные.
6. Насос.
7. Щиты баскетбольные.
8. Мячи набивные.
9. Свистки сигнальные.
10. Сетки волейбольные, баскетбольные.
11. Номера участников соревнований.
12. Стойки для прыжков, планка.
13. Эстафетная палочка.
14. Секундомер.
15. Тренажерный комплекс.
16. Гантели, гири.
17. Армстол.
18. Зеркальная стенка.
19. Скакалки.
20. Обручи.
21. Форма волейбольная, баскетбольная,
22. Тренажеры

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений СПО М., «Академия» 2018

Дополнительные источники:

1. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб.пособие. — М., 2013.-213 ст.
2. Ю.И. Гришина. Общая физическая подготовка. Знать и уметь. Феникс. Ростов на Дону.2014.-249 ст.
3. В.И. Лях, А.А. Зданевич Физическая культура учебник для общеобразовательных школ 10-11 кл М.Просвещение. 2012-237 ст.
4. Г.А. Ямалетдинова. Педагогика физической культуры и спорта. Екатеренбург. 2014.- 244 ст.
5. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013

№ 120-ФЗ, от 02.07.2013№ 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ,от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014№ 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

6. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

7. Приказ Министерства образования и наука РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012№ 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».

8. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и наука РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации 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».

Интернет-ресурсы

1.www. minstm. gov. ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

2.www. edu. ru (Федеральный портал «Российское образование»).

3.www. olympic. ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

4.www. goup32441. narod. ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка».

5.Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения семинарских занятий, тестирования.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
1	2
Освоенные умения использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Оценка выполнения задания в форме итогового тестирования по всем темам курса (итоговое занятие), семинарские занятия.
Усвоенные знания: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	Оценка результатов письменного опроса в форме тестирования. Оценка результатов устных ответов. Семинарские занятия. Оценка результатов выполнения творческих заданий. Оценка результатов письменного опроса в форме тестирования. Оценка выполнения заданий по сравнению достижений ведущих стран мира в области науки, культуры. Оценка результатов выполнения проблемных заданий. **Дифференцированный зачет.**

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 Физическая культура.

Профессия: 39.01.01 Социальный работник.
Нормативный срок освоения ОПОП 2 года 10 месяцев
Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:
Планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

В результате освоения дисциплины 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.

Освоение содержания учебной дисциплины ФК.00. Физическая культура обеспечивает формирование и развитие универсальных учебных действий в контексте преемственности формирования общих и профессиональных компетенций.

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.

Наименование разделов и тем дисциплины:
ФК.00 Физическая культура

Тема 1 Легкая атлетика
Тема 2 Волейбол

Программой учебной дисциплины предусмотрены виды учебной работы:

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	80
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
в том числе:	
Теоретические занятия	4
практические занятия	36
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	40
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

Программа дисциплины относится к общеобразовательному циклу. Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программыподготовки квалифицированных рабочих, служащих (далее – ППКРС) по профессии среднего профессионального образования: 39.01.01 Социальный работник.

Методическое и информационное обеспечение дисциплины
1.Рабочая программа по дисциплине
2.Календарно-тематическое планирование дисциплины
3. КОС по дисциплине
4.Материалы текущего и рубежного контроля