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

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

предмета: **ОУП.05 Физическая культура**

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

ЭП

О="ГБПОУ СО ""Борский государственный техникум""", CN=Александр Анатольевич Беляев, E=so_bgt_bor@samara.edu.ru
00a8860a1fd4249977
2023.05.03 22:28:45+04'00'

с. Борское 2020 г.

1

Рабочая программа учебного предмета ОУП. 05 Физическая культураразработана 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

Рабочая программа учебного предмета ОУП.05 Физическая культура разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего общего образования, федерального государственного стандарта среднего профессионального образования (далее – СПО) по профессии 39.01.01Социальный работник., рекомендациями 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 специальности или профессии среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259), примерной программы учебного предмета ОУП.05 Физическая культура для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (далее – ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, протокол №3 от «21» июля2015г., регистрационный номер рецензии № 383 от «23» июля 2015г. ФГАУ «ФИРО».

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА……. 5

1.1. Область применения программы учебного предмета…….. 5

1.2. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы ……. 5

1.3. Планируемые результаты освоения учебного предмета …….. 5

1.4. Количество часов на освоение программы учебного предмета. 11

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ …… 12

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы …… 12

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета …… 13

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА……. 20

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА…… 22

ПРИЛОЖЕНИЕ 1 …….. 23

ПРИЛОЖЕНИЕ 2……... 25

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы учебного предмета

Программа учебного предмета ОУП.05 Физическая культура является частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО –программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (далее ППКРС): 39.01.01 Социальный работник.

1.2. Место учебного предмета в структуре ППКРС

Учебный предмет является предметом общеобразовательного учебного цикла в соответствии, с техническим профилем профессионального образования.

Учебный предмет относится к предметной области ФГОС среднего общего образования физическая культура, является общей из обязательных предметных областей.

Уровень освоения учебного предмета в соответствии с ФГОС среднего общего образования базовый.

Реализация содержания учебного предмета предполагает соблюдение принципа строгой преемственности по отношению к содержанию курса история на ступени основного общего образования.

В то же время учебный предмет ОУП.05 Физическая культура для профессиональных образовательных организаций обладает самостоятельностью и цельностью.

Рабочая программа учебного предмета ОУП.05 Физическая культура имеет межпредметную связь с общеобразовательными учебными предметами биология, ОБЖ и профессиональным предметом безопасность жизнедеятельности.

Изучение учебного предмета ОУП.05 Физическая культура завершается промежуточной аттестацией в форме дифференцированного зачетав рамках освоения ППКРС на базе основного общего образования.

1.3. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Планируемые результаты освоения учебного предмета:

личностных:

-готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

-сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

-потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

-приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

-формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в

социальной, в том числе профессиональной, практике;
-готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
-способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
-способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
-формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
-принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
-умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
-патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
-готовность к служению Отечеству, его защите;

метаредметных:

-способность использовать метапредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
-готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
-освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
-готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
-формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
-умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных:

-умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
-владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний,

связанных с учебной и производственной деятельностью;
-владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
-владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
-владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
Освоение содержания учебного предмета ОУП.05Физическая культура обеспечивает формирование и развитие универсальных учебных действий в контексте преемственности формирования общих 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).

Виды универсальных учебных действий	Общие компетенции (в соответствии с ФГОС СПО по специальности)
Теоретическая часть	
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)	ОК 1.
1.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены	ОК 2.
2.Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля	ОК 3
3.Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности	ОК 4.
4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.	ОК 5.

Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования	
Практическая часть	
Учебно-методические занятия. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровье-сберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности	ОК 7.
Учебно-тренировочные занятия	
1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов	ОК 6.
2. Лыжная подготовка. Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача на оценку техники лыжных ходов. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях	ОК 4. ОК 5.
3. Гимнастика Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для	ОК 7.

коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики	
4. Спортивные игры. Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации	ОК 7. ОК 5.
5. Плавание. Умение выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой. Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине. Освоение элементов игры в водное поло (юноши), элементов фигурного плавания (девушки); знание правил плавания в открытом водоеме. Умение оказывать доврачебную помощь пострадавшему. Знание техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне. Освоение самоконтроля при занятиях плаванием	ОК 7.
Виды спорта по выбору	
Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений	ОК 4. ОК 6.
1. Ритмическая гимнастика Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий	ОК 7.
2.Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах. Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля	ОК 7.

3.Дыхательная гимнастика Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы. Знание техники безопасности при занятии спортивной аэробикой.Умение осуществлять самоконтроль. Участие в соревнованиях.	ОК 4.
4.Спортивная аэробика. Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике). Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности	ОК 5.
Внеаудиторная самостоятельная работа Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности	ОК 5. ОК 6.

1.4. Количество часов на освоение программы учебного предмета

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 257 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 171 часов;

- самостоятельная работа обучающегося 86 часов.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	257
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	171
в том числе:	
Теоретические занятия	21
Практические занятия	150
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	86
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета ОУП.05 «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		
Введение		**2**	
Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	**Содержание учебного материала:** Цели и задачи учебного предмета «Физическая культура». Здоровый образ жизни и его основные элементы: сознательный отказ от вредных привычек, соблюдение личной гигиены, сбалансированное питание, оптимальный режим труда и отдыха, двигательная активность, сохранение и мобилизация функциональных резервов организма, духовно-нравственное совершенствование. Особенности физически тренированного организма. Двигательная активность и формирование здорового образа жизни. Здоровье человека как ценность. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Влияние экологических факторов на здоровье человека. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, бани, массаж. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Основные принципы построения самостоятельных занятий. Коррекция фигуры Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Основные признаки утомления Факторы регуляции нагрузки. Самоконтроль при занятиях его основные методы. Нагрузка и отдых как важнейшие элементы воздействия на организм человека физическими упражнениями. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Утомление и переутомление. Их признаки и меры предупреждения. Факторы регуляции нагрузки. Значение двигательного режима для здоровья, гармонического развития и производительного труда. Активный отдых.	**1**	**2**

	Самостоятельная работа: 1. Теоретические требования к физической подготовке рабочих данной специальности. 2. Здоровье и профессиональная деятельность. 3. Теоретические сведения о здоровом образе жизни. 4. Теоретические сведения: «Экология и здоровья»	**0.5**	**3**
Социально-биологические основы физической культуры	**Содержание учебного материала:** Совершенствование мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Изменения в системах кровообращения и дыхания при интенсивной мышечной деятельности. Двигательная активность как биологическая потребность организма.	**1**	**2**
	Самостоятельная работа: 1. Комплекс вводной гимнастики. 2. Комплекс производственной гимнастики. 3. Признаки и меры предупреждения утомления и переутомления. 4. Самоконтроль и его значение. 5. Физиологические изменения организма под воздействием физических упражнений.	**0.5**	**3**
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.	**2** **26**	**2** **3**

	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	**14**	**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.	**6** **30** **18**	**2** **3** **3**

Тема 3 Гимнастика	**Содержание учебного материала:** Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. Выполнение строевых упражнений: строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Управление строем. Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) с гимнастическими предметами: палкой, мячом, скакалкой, мячом. **Практические занятия** **Акробатическая** подготовка: обучение группировке, перекатам в группировке; кувырок вперед, назад; мост из положения лежа, с помощью партнера; стойка на лопатках; стойка на руках у опоры или с помощью партнера, стойка на голове. переворот в сторону. Комбинация по акробатике. **Лазание по канату** с помощью ног, без помощи ног **Силовые** упражнения: Отжимание в упоре лежа на полу (на ладошках, на пальцах) Отжимание в упоре на брусьях. Подтягивание на перекладине. Упражнения на **брюшной** пресс: поднимание и опускание туловища, наклоны туловища назад **Опорный прыжок** через козла. Прыжки через скакалку. Приседание на одной ноге **Упражнения в равновесии** Упражнения на внимание.	**9** **55**	**2** **3**

	Самостоятельная работа: 1. Комплекс упражнений на гибкость туловища. 2. Комплекс упражнений на растяжку. 3. Комплекс акробатических упражнений: стойка на голове, на лопатках, на руках. 4. Комплекс акробатических упражнений: кувырки вперед и назад. 5. Комплекс упражнений на вестибулярный аппарат. 6. Комплекс упражнений со скакалкой. 7. Упражнений с преодолением собственного веса. 8. Комплекс упражнений на равновесие 9. комплекс утренней гимнастики.	**32**	**3**
Тема 4 Баскетбол	**Содержание учебного материала** Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.	**2**	**2**
	Практические занятия 1. Техника перемещений. Передача и ловля мяча на месте и в движении. 2. Передача мяча от груди двумя руками. Броски в кольцо. 3. Техника выполнения штрафного броска. 4. Ведение мяча на месте и в движении. 5. Ведение мяча с изменением направления. Обводка. 6. Ведение мяча с броском в кольцо. 7. Техника нападения. 8.Тактика нападения: индивидуальные, групповые, командные действия. 9. Техника защиты. 10. Тактика защиты: индивидуальные, групповые, командные действия.	**39**	**3**
	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 (баскетбол); 3. подготовка к выполнению контрольных нормативов, подготовка и	**20**	**3**

	участие в соревнованиях.		
	Дифференцированный зачет	**2**	**3**
	Всего:	**257**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы предмета 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 УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, лабораторных работ, тестирования, а также в результате выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения раскрываются через усвоенные знания и приобретенные умения, направленные на приобретение общих компетенций.

Результаты обучения (предметные) на уровне учебных действий	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
-умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	Демонстрация правильного выполнения преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения. Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Демонстрация правильного выполнения приемов страховки и самостраховки. Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Демонстрация творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой. Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	Основные показатели оценки результата выполнение контрольных нормативов. Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний **Дифференцированный зачет.**

-

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	Формулируемые универсальные учебные действия
1	Техника бега на короткие дистанции. Сдача учебных нормативов	2	Метод демонстрации Метод общения Метод самоконтроля Самоконтроль (рефлективный) Соревновательный метод Метод микро-упражнений	Организовать собственную деятельность, выбрать топовые методы и способы выполнения профессиональных задач. Оценивать их эффективность и качество. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
2	Обучение сочетанию верхней и нижней передачи мяча	2	Метод демонстрации Метод общения Метод самоконтроля Самоконтроль (рефлективный) Соревновательный метод	Организовать собственную деятельность, выбрать топовые методы и способы выполнения профессиональных задач. Оценивать их эффективность и качество. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
3	Совершенствование строевых упражнений.	2	Метод демонстрации Метод общения Метод самоконтроля Самоконтроль (рефлективный) Соревновательный метод	Организовать собственную деятельность, выбрать топовые методы и способы выполнения профессиональных задач. Оценивать их эффективность и качество. Решать проблемы, оценивать риски и

				принимать решения в нестандартных ситуациях.
4	Совершенствование техники ведения мяча и передач.	2	Метод демонстрации Метод общения Метод самоконтроля Самоконтроль (рефлективный) Соревновательный метод	Организовать собственную деятельность, выбрать топовые методы и способы выполнения профессиональных задач. Оценивать их эффективность и качество. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
5	Совершенствование техники ведения мяча и передач.	2	Метод демонстрации Метод общения Метод самоконтроля Самоконтроль (рефлективный) Соревновательный метод	Организовать собственную деятельность, выбрать топовые методы и способы выполнения профессиональных задач. Оценивать их эффективность и качество. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

Приложение 2

Темы рефератов (докладов), индивидуальных проектов.

1. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
2. История развития физической культуры как дисциплина.
3. История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.
4. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем.
5. Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества.
6. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека
7. Процесс организации здорового образа жизни.
8. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.
9. Физическая культура как средство борьбы от переутомлении и низкой работоспособности.
10. Меры предосторожности во время занятий физической культуры.
11. Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний.
12. Профилактика и возникновение профессиональных заболеваний.
13. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
14. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапов.
15. Основные виды спортивных игр.
16. Бокс и борьба как основные виды силовых состязаний.
17. Виды бега и их влияние на здоровье человека.
18. Развитие выносливости во время занятия спортом.
19. Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности.
20. Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности.
21. Лыжный спорт: перспективы развития.
22. Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.
23. Питание, его значение при занятиях физической культурой и спортом.

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.05 Физическая культура.

Профессия: 39.01.01 Социальный работник.
Нормативный срок освоения ОПОП 2 года 10 месяцев
Цели и задачи учебного предмета– требования к результатам освоения предмета:
Планируемые результаты освоения учебного предмета:
личностных:
-готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
-сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
-потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
-приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
-формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
-готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
-способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
-способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
-формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
-принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
-умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
-патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

-готовность к служению Отечеству, его защите;
метапредметных:
-способность использовать метаредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
-готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
-освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
-готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
-формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
-умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;
предметных:
-умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
-владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
-владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
-владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
-владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
Освоение содержания учебного предмета ОУП.05 Физическая культура обеспечивает формирование и развитие универсальных учебных действий в контексте преемственности формирования общих компетенций.

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов её 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).

.**Наименование разделов и тем предмета:**

ОУП.05 Физическая культура

Тема 1 Легкая атлетика

Тема 2 Волейбол

Тема 3 Гимнастика

Тема 4 Баскетбол

Программой учебного предмета предусмотрены виды учебной работы:

Вид учебной работы	**Объем часов**
Максимальная учебная нагрузка (всего)	257
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	171
в том числе:	
Теоретические занятия	21
практические занятия	150
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	86
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

Программа предмета относится к общеобразовательному циклу. Программа учебного предмета является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии ППКРС: 39.01.01 Социальный работник.

Методическое и информационное обеспечение предмета

1.Рабочая программа по предмету

2.Календарно-тематическое планирование предмета

3. КОС по предмету

4.Материалы текущего и рубежного контроля