

Министерство образования и науки Республики Марий Эл
Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Республики Марий Эл
«Йошкар-Олинский техникум сервисных технологий»

УТВЕРЖАЮ
Директор ГБПОУ
Республики Марий Эл «ЙОТСТ»
Е.Ю. Валькова/
2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФК.00 Физическая культура

39.01.01 Социальный работник

2021г.

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00 «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы и разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) по профессии СПО 39.01.01 Социальный работник, утвержденного 02.08.2013 г. приказом Министерства образования и науки РФ № 690;
- методических рекомендаций по разработке примерных и рабочих программ дисциплины ФИРО.

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Марий Эл «Йошкар-Олинский техникум сервисных технологий»

Разработчик (и):


Чистяков Н. В., преподаватель ГБПОУ Республики Марий Эл «ЙОТСТ»

Рецензенты:

1. Петрова В.Н., преподаватель высшей квалификационной категории ГБПОУ Республики Марий Эл «ЙОТСТ», председатель ПЦК общеобразовательных дисциплин и дисциплин направления «Социальная работа»

2. _____,

Рекомендована:

предметно-цикловой комиссией общеобразовательных дисциплин и дисциплин направления «Социальная работа»,
протокол № 1 от 31 августа 2021 г., Председатель ПЦК  / В.Н. Петрова

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

I ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура является частью образовательной программы среднего профессионального образования подготовки квалифицированных рабочих и служащих 39.01.01 Социальный работник.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

В структуре программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих учебная дисциплина входит в профессиональный учебный цикл.

1.3. Результаты освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен *уметь*:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен *знать*:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Данная дисциплина способствует формированию знаний, умений в рамках следующих общих и профессиональных компетенций, предусмотренных ФГОС СПО:

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.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

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

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 40 часов.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	80
Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа (всего)	40
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	40
курсовая работа (проект)	-
Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i>	

1.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Результаты освоения учебной дисциплины
1	2	3	4
Раздел 1 Легкая атлетика			
Тема 1.1 Бег	Содержание учебного материала	14	ОК 1 - 7 ПК 1.1 - 1.5 31,2 У1
	Бег на короткие, средние, длинные дистанции.		
	Практические занятия		
	1. ТБ. Техника бега на короткие дистанции	2	
	2. Техника бега на средние дистанции	2	
	3. Техника бега на длинные дистанции	2	
	4. Специальные беговые упражнения.	2	
	5. Техника бега на спринтерские дистанции	2	
6. Техника бега на стайерские дистанции 2км, 3км.	2		
7. Техника бега в эстафете 4 x100м	2		
Тема 1.2 Прыжки	Содержание учебного материала	12	ОК 1 - 7 ПК 1.1 - 1.5 31,2 У1
	Прыжок в длину с места, с разбега, в высоту.		
	Практические занятия	12	
	8. Техника прыжков в длину с места	2	
	9. Прыжок в длину с места	2	
	10. Техника прыжков в длину с разбега	2	
	11. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	
	12. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», «ножницы».	2	
	13. Прыжок в высоту с разбега способом «фосбюри-флоп»	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:	26	
	Подготовка реферата «Влияние физических упражнений на здоровье человека».	4	
	Составление комплекса упражнений гигиенической гимнастики.	4	
	Выполнение общеразвивающих упражнений.	4	
	Составление комплекса упражнений общей физической подготовки.	4	
Составление комплекса упражнений гигиенической гимнастики.	4		
Выполнение общеразвивающих упражнений.	4		

	Составление комплекса упражнений общей физической подготовки.	2	
Раздел 2 Лыжная подготовка			
Тема 2.1. Классический, коньковый ход. Спуски и подъемы на лыжах. Способы торможения	Содержание учебного материала	28	ОК 1 - 7 ПК 1.1 - 1.5 31,2 У1
	Передвижение на лыжах классическим ходом, коньковым ходом. Спуски и подъемы на лыжах. Способы торможения.		
	Практические занятия	14	
	14. ТБ при занятиях лыжным спортом. Подбор лыжных ботинок, палок.	2	
	15. Техника скольжения на лыжах.	2	
	16. Попеременные лыжные ходы. Одновременные лыжные ходы.	2	
	17. Коньковый ход. Способы перехода с хода на ход.	2	
	18. Способы преодоления подъемов и спусков.	2	
	19. Способы торможений.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:	14	
	Ежедневный бег по 15 минут.	3	
	Выполнение общеразвивающих упражнений.	3	
	Выполнение силовых упражнений.	2	
	Кросс на 30 мин.	3	
	Подготовка реферата «Закаливание. Принципы и средства закаливания».	3	
	20. Дифференцированный зачет	2	
		Всего	80

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

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

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- гантели;
- тренажеры;
- гири;
- лыжный инвентарь;
- баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- скамейки;
- секундомеры;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Решетников Н.В. Физическая культура: Учеб. пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2005.
2. Физическая культура: практическое пособие / Б.И. Загорский. – М.: Высшая школа, 1984
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания спорта. – М.: Академия, 2001

Дополнительные источники:

1. Анцупов А.Я. Социально-психологическая оценка персонала : / А. Я. Анцупов, В. В. Ковалев. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2008. - 391 с.
2. Асташенко О.И. Энциклопедия лечебных движений при различных заболеваниях / О. И. Асташенко. - СПб. : Вектор, 2010. - 306 с.
3. Большая энциклопедия дыхательных гимнастик / [авт.-сост. Л. Орлова]. - Минск : Харвест, 2007. - 223 с.
4. Иващенко Т.А. Предсоревновательная подготовка в степ-аэробике : учебно-методическое пособие / Т. А. Иващенко, С. А. Лебедева, М. З. Федосеева ;

- М-во образования и науки Рос. Федерации, ФГБОУ ВПО "Поволж. гос. технол. ун-т". - 2-е изд. - Йошкар-Ола : ПГТУ, 2012. - 39 с. : ил. - Загл. обл. :
5. Ильин Е.П. Психология спорта: [учебник] / Е. П. Ильин. - СПб. [и др.] : Питер, 2011. - 351 с.
 6. Кале-Жермен, Бландин. Анатомия красоты / Бландин Кале-Жермен ; [пер. с фр. А. Воликова]. - М. ЭКСМО, 2011. - 157 с.
 7. Кинг Ян. Большая книга мышц : гениальный путеводитель к идеальной физической форме / Ян Кинг, Лу Шулер ; [пер. с англ. Д. Смирнова]. - М. : Эксмо, 2011. - 359 с.
 8. Мешалкин В.Э. Славянская гимнастика. Свод Здрaвы Перуна. [Ключевые упражнения к сводам] / В. Мешалкин, Е. Баранцевич. - СПб. [и др.] : Питер, 2011. - 155 с.
 9. Особенности психологической подготовки спортсменов [Текст] : / М-во образования и науки РФ, ФГБОУ ВПО "Поволж. гос. технол. ун-т" ; [С. А. Лебедева и др.]. - Изд. 2-е. - Йошкар-Ола : ПГТУ, 2012. - 67 с.
 10. Самсонова А.В. Биомеханика мышц [Текст]: Учебно методическое Пособие. / А.В Самсонова, Е.Н Комиссарова – СПб. гос. Ун-т физ.культуры им. П.Ф. Лесгафта, 2009.
 11. Тихомиров Г.А. Физическое воспитание : основы техники легкоатлетических упражнений [Текст] : учебно-метод. пособие для преподавателей и студентов очной формы обучения / Г. А. Тихомиров. - Йошкар-Ола : МарГТУ, 2008. - 38 с.
 12. Физвоспитание в Марийском государственном техническом университете [Текст] : учебно-метод. пособие для студентов и преподавателей каф. физ. воспитания / [сост. В. А. Дорохов]. - Йошкар-ола : МарГТУ, 2007. - 38 с.
 13. Физическая культура : [учеб. пособие для сред. проф. образования] / Н. В. Решетников [и др.]. - 9-е изд., стер. - М.: Academia, 2009. - 173, [1] с.
 14. Физическое воспитание. Методика составления вариантов и проведения утренней гигиенической зарядки [Текст] : метод. указания для самостоят. работы студентов специальностей мед. группы / [сост. Л. Г. Черных]. - Йошкар-Ола : МарГТУ, 2008. - 28 с.
 15. Черных Л.Г. Физвоспитание. Комплексный подход к оздоровительным занятиям со студентами специальной медицинской группы [Текст] : учеб. пособие / Л. Г. Черных. - Йошкар-Ола : МарГТУ, 2007. - 54 с.
 16. Щелкунова Е.М. История развития физической культуры и спорта в МарГТУ / Е. М. Щелкунова ; Мар. гос. техн. ун-т. - Йошкар-Ола : МарГТУ, 2008. - 41 с.

Интернет-ресурсы:

1. Единое окно доступа к образовательным ресурсам. – URL: <http://window.edu.ru> (дата обращения: 15.03.2020). – Текст: электронный.
2. Официальный сайт Олимпийского комитета России. – URL: <https://olympic.ru> (дата обращения: 28.03.2020). – Текст: электронный.

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися самостоятельной работы.

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; <p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни. <p>ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.</p> <p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.</p> <p>ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.</p> <p>ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.</p> <p>ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности</p> <p>ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.</p> <p>ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).</p> <p>ПК 1.1. Оказывать социально-бытовые услуги лицам пожилого возраста и инвалидам на дому.</p> <p>ПК 1.2. Содействовать лицам пожилого возраста и инвалидам в получении социально-медицинских услуг, оказывать первую медицинскую помощь.</p> <p>ПК 1.3. Содействовать лицам пожилого возраста и инвалидам в получении социально-психологических</p>	<p>Текущий контроль: оценка повышения результативности при сдаче контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике и лыжной подготовке при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p> <p>Рубежный контроль: выполнение контрольных заданий (упражнений) для оценки физической подготовленности студентов основной медицинской группы (юноши); выполнение контрольных заданий (упражнений) для оценки физической подготовленности студентов основной медицинской группы (девушки); выполнение контрольных заданий (упражнений) для оценки физической подготовленности студентов подготовительной медицинской группы (юноши); выполнение контрольных заданий (упражнений) для оценки физической подготовленности студентов подготовительной медицинской группы (девушки); выполнение контрольных заданий (упражнений) для оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской группы (юноши);</p>

<p>услуг, оказывать первичную психологическую поддержку.</p> <p>ПК 1.4. Содействовать лицам пожилого возраста и инвалидам в получении социально-экономических услуг.</p> <p>ПК 1.5. Содействовать лицам пожилого возраста и инвалидам в получении социально-правовых услуг.</p>	<p>выполнение контрольных заданий (упражнений) для оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской группы (девушки); дифференцированный зачет.</p>
---	---