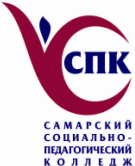
 САМАРСКИЙ СОЦИАЛЬНО- ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ	государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Самарский социально – педагогический колледж» (ГБПОУ «ССПК»)	
	Общий гуманитарный социально-экономический цикл ППССЗ 39.02.01 Социальная работа	
	К учебному плану 2019 г. (утвержден 06.06.2019):	Страница 1 из 15

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2019 г.

	государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Самарский социально – педагогический колледж» (ГБПОУ «ССПК»)	
	Общий гуманитарный социально-экономический цикл ППССЗ 39.02.01 Социальная работа	
	К учебному плану 2019 г. (утвержден 06.06.2019):	Страница 2 из 15

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) 2014 г. и программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) 39.02.01. Социальная работа (углубленная подготовка).

Организация-разработчик: ГБПОУ «ССПК»

Разработчики:

Хапин А.В., преподаватель физической культуры

**Рассмотрена и одобрена на заседании
ПЦК математических и естественно-научных дисциплин**

Протокол № 12 от 17 мая 2019 года

Председатель ПЦК _____ Ловягина Н.В.

Содержательная экспертиза от 19 мая 2019 г.


Эксперт:

Ловягина Н.В./ _____

Техническая экспертиза от 22 мая 2019 г.

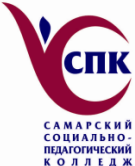
Эксперт:

Саразова О.И. / _____

 САМАРСКИЙ СОЦИАЛЬНО- ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ	государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Самарский социально – педагогический колледж» (ГБПОУ «ССПК»)	
	Общий гуманитарный социально-экономический цикл ППСЗ 39.02.01 Социальная работа	
	К учебному плану 2019 г. (утвержден 06.06.2019):	Страница 3 из 15

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

 <p>САМАРСКИЙ СОЦИАЛЬНО- ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ</p>	государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Самарский социально – педагогический колледж» (ГБПОУ «ССПК»)	
	Общий гуманитарный социально-экономический цикл ППССЗ 39.02.01 Социальная работа	
	К учебному плану 2019 г. (утвержден 06.06.2019):	Страница 4 из 15

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 39.02.01. Социальная работа.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована ОУ среднего профессионального образования.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Общий гуманитарный и социально-экономический цикл

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

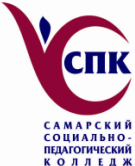
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

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

На дисциплине формируются следующие общие компетенции (ОК)

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

 САМАРСКИЙ СОЦИАЛЬНО- ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ	государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Самарский социально – педагогический колледж» (ГБПОУ «ССПК»)	
	Общий гуманитарный социально-экономический цикл ППССЗ 39.02.01 Социальная работа	
	К учебному плану 2019 г. (утвержден 06.06.2019):	Страница 5 из 15

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

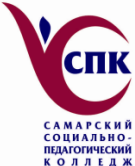
ОК 10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.

ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

максимальной учебной нагрузки обучающегося 344 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 172 часа (ОЗО – 12 часов);

самостоятельной работы обучающегося 172 часа (ОЗО – 332).

 САМАРСКИЙ СОЦИАЛЬНО- ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ	государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Самарский социально – педагогический колледж» (ГБПОУ «ССПК»)	
	Общий гуманитарный социально-экономический цикл ППССЗ 39.02.01 Социальная работа	
	К учебному плану 2019 г. (утвержден 06.06.2019):	Страница 6 из 15

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

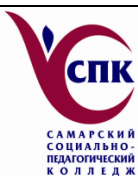
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	Объем часов (ОЗО)
Максимальная учебная нагрузка (всего)	344	344
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172	12
в том числе:		
практические занятия	172	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	172	332
Промежуточная аттестация в форме зачетов, дифференцированного зачета		

<p>САМАРСКИЙ СОЦИАЛЬНО- ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ</p>	государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Самарский социально – педагогический колледж» (ГБПОУ «ССПК»)	
	Общий гуманитарный социально-экономический цикл ППССЗ 39.02.01 Социальная работа	
	К учебному плану 2019 г. (утвержден 06.06.2019):	Страница 7 из 15

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1.	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека и влияние физической культуры на здоровье человека	12	
Тема 1.1 Роль физической культуры и физического развития, как составляющей гармонично развитой личности.	Установочные занятия	12	
	1. Понятие физической культуры и физического развития	1	1
	2. Классификация двигательных режимов	1	
	3. Влияние физической культуры на критерии, определяющие состояние здоровья	1	
	4. Промежуточная аттестация зачет	1	
	5. Влияние физической культуры на критерии, определяющие состояние здоровья	1	
	6. Промежуточная аттестация: зачет	1	
	7. Роль физической культуры в жизнедеятельности человека	1	
	8. Промежуточная аттестация: зачет	1	
	9. Факторы влияющие на состояние здоровья.	1	
	10. Нетрадиционные формы занятий физической культуры	1	
	11. Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет	2	
Раздел 2. Легкая атлетика		156	
Тема 2.1. Спринтерский бег	Самостоятельная работа обучающихся 1-36	36	**
	1. Выполнение низкого старта (техника, 2,4с)	2	
	2. Совершенствование выполнения низкого старта (техника, 2,2с)	2	
	3. Совершенствование выполнения низкого старта (техника, 2,0с)	2	
	4. Выполнение финиширования (техника,	2	



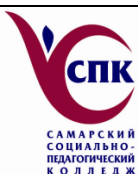
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Самарский социально – педагогический колледж» (ГБПОУ «ССПК»)

Общий гуманитарный социально-экономический цикл
ПСССЗ 39.02.01 Социальная работа

К учебному плану 2019 г. (утвержден 06.06.2019):

Страница 8 из 15

	2,2с)		
	5. Совершенствование выполнения финиширования (техника, 2,0 с)	2	
	6. Совершенствование выполнения финиширования (техника, 1,8 с)	2	
	7. Бег по дистанции 100 м (техника, 16,5 с)	2	
	8. Бег по дистанции 100 м (техника, 16,3 с)	2	
	9. Бег по дистанции 100 м (техника, 16,1 с)	2	
	10.Выполнение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств	18	
Тема 2.2 Бег на длинные дистанции	Самостоятельная работа обучающихся 37-74.	38	
	1. Техника и тактика бега	1	
	2. Выполнение высокого старта (техника, 2,6 с)	1	**
	3.Совершенствование выполнения высокого старта (техника, 2,4 с)	2	
	4.Совершенствование выполнения высокого старта (техника, 2,2 с)	2	
	5. Выполнение финиширования (техника, 2,0 с)	2	
	6. Совершенствование выполнения финиширования (техника, 1,9 с)	2	
	7. Совершенствование выполнения финиширования (техника, 1,8 с)	2	
	8. Бег по дистанции 2000 м (12,00 мин)	2	
	9. Бег по дистанции 2000 м (11,30 мин)	2	
	10. Бег по дистанции 2000 м (11,00 мин)	2	
	Выполнение комплекса упражнений на развитие выносливости	20	
	Тема 2.3 Бег на средние дистанции	Самостоятельная работа обучающихся 75-114.	40
1. Техника и тактика бега		2	
2. Выполнение высокого старта (техника, 2,6 с)		2	
3.Совершенствование выполнения высокого старта (техника, 2,4 с)		2	
4.Совершенствование выполнения высокого старта (техника, 2,2 с)		2	
5. Выполнение финиширования (техника, 2,0 с)		2	
6. Совершенствование выполнения финиширования (техника, 1,9 с)		2	
7. Совершенствование выполнения финиширования (техника, 1,8 с)		2	
8. Бег по дистанции 500 м (2,1 мин)	2		



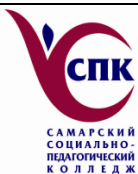
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Самарский социально – педагогический колледж» (ГБПОУ «ССПК»)

Общий гуманитарный социально-экономический цикл
ПСССЗ 39.02.01 Социальная работа

К учебному плану 2019 г. (утвержден 06.06.2019):

Страница 9 из 15

	9. Бег по дистанции 500 м (2,0 мин)	2	
	10. Бег по дистанции 500 м (1,55 мин)	2	
	Выполнение комплекса упражнений на развитие быстроты движений	20	
Тема 2.4 Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	Самостоятельная работа обучающихся 115 - 136.	22	
	1. Подбор разбега	2	
	2. Выполнение отталкивания	1	
	3. Выполнение приземления	1	
	4. Выполнение прыжка в длину с разбега (320 см)	2	
	5. Выполнение прыжка в длину с разбега (330 см)	2	
	6. Выполнение прыжка в длину с разбега (345 см)	2	
	Выполнение комплекса упражнений на развитие прыгучести	12	
Тема 2.5 Метание	Самостоятельная работа обучающихся 137-156.	20	
	1. Выполнение финального усилия в метаниях	2	
	2. Выполнение разбега в метаниях	2	
	3. Метание гранаты (17 м)	2	
	4. Метание гранаты (19 м)	2	
	5. Метание гранаты (21 м)	2	
	Выполнение комплекса упражнений на развитие силы	10	
Раздел 3. Волейбол		89	
Тема 3.1. Передача мяча двумя руками сверху	Самостоятельная работа обучающихся 157-191	35	
	1. Стойки волейболиста	1	
	2. Выполнение передач мяча в парах двумя руками сверху	1	**
	3. Выполнение передач мяча двумя руками сверху индивидуально (8 раз)	2	
	4. Выполнение передач мяча двумя руками сверху индивидуально (10 раз)	2	
	5. Выполнение передач мяча двумя руками сверху индивидуально (12 раз)	2	
	6. Выполнение передач мяча в парах через сетку двумя руками сверху (8 раз)	3	
	7. Выполнение передач мяча в парах через сетку двумя руками сверху (10 раз)	3	
	8. Выполнение передач мяча в парах через сетку двумя руками сверху (12 раз)	3	



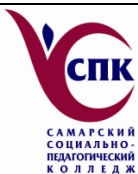
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Самарский социально – педагогический колледж» (ГБПОУ «ССПК»)

Общий гуманитарный социально-экономический цикл
ППССЗ 39.02.01 Социальная работа

К учебному плану 2019 г. (утвержден 06.06.2019):

Страница 10 из 15

	Выполнение комплекса упражнений на развитие координации движений	18	
Тема 3.2 Передача мяча двумя руками снизу	Самостоятельная работа обучающихся 192 – 232.	41	
	1. Стойки волейболиста	2	
	2. Выполнение передач мяча в парах двумя руками снизу	2	
	3. Выполнение передач мяча двумя руками снизу индивидуально (6 раз)	3	
	4. Выполнение передач мяча двумя руками снизу индивидуально (8 раз)	3	
	5. Выполнение передач мяча двумя руками снизу индивидуально (10 раз)	3	
	6. Выполнение приема мяча двумя руками снизу после нападающего удара	3	
	7. Выполнение приема мяча двумя руками снизу после подачи	3	
	Выполнение комплекса упражнений на развитие мышц плечевого пояса	22	
Тема 3.3 Виды подач в волейболе	Самостоятельная работа обучающихся 233-245.	13	
	1. Выполнение нижней прямой подачи	2	
	2. Выполнение боковой подачи	2	
	3. Выполнение верхней прямой подачи	3	
	Выполнение комплекса упражнений на развитие мышц плечевого пояса	6	
Раздел 4 Баскетбол		64	
Тема 4.1 Передачи мяча	Самостоятельная работа обучающихся 246-285.	40	
	1. Передача мяча в парах на месте двумя руками от груди	2	
	2. Передача мяча в парах на месте двумя руками от груди с отскоком от пола	2	
	3. Передача мяча одной рукой от плеча	2	
	4. Передача мяча двумя руками из-за головы	2	
	5. Передача мяча в парах двумя руками от груди с движением приставным шагом	2	
	6. Передача мяча в парах двумя руками от груди с отскоком от пола в движении	2	
	7. Передача мяча одной рукой от плеча с движением приставным шагом	2	
	8. Передача мяча в парах двумя руками от груди с движением приставным шагом с дальнейшим броском в корзину	2	
	9. Передача мяча в парах двумя руками от	2	



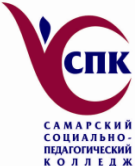
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Самарский социально – педагогический колледж» (ГБПОУ «ССПК»)

Общий гуманитарный социально-экономический цикл
ППССЗ 39.02.01 Социальная работа

К учебному плану 2019 г. (утвержден 06.06.2019):

Страница 11 из 15

	груди с отскоком от пола в движении с дальнейшим броском в корзину		
	10. Передача мяча одной рукой от плеча с движением приставным шагом с дальнейшим броском в корзину	2	
	Выполнение комплекса упражнений на развитие ловкости	20	
Тема 4.2 Броски в корзину	Самостоятельная работа обучающихся 286 - 297	12	
	1. Штрафной бросок (2 раза из 5)	2	
	2. Штрафной бросок (3 раза из 5)	2	
	3. Штрафной бросок (4 раза из 5)	2	
	Выполнение комплекса упражнений на развитие глазомера	6	
Тема 4.3 Ведение мяча	Самостоятельная работа обучающихся 298-309.	12	
	1. Ведение мяча правой, левой рукой в беге средним темпом	2	
	2. Ведение мяча правой, левой рукой с изменением отскока мяча	2	
	3. Ведение мяча правой, левой рукой с изменением направления	2	
	Выполнение комплекса упражнений на развитие ловкости	6	
Раздел 5 Гимнастика		23	
Тема 5.1 Акробатические упражнения	Самостоятельная работа обучающихся 310 – 332.	23	
	1. Выполнение кувырков вперед, назад	2	
	2. Выполнение перекатов в стороны	2	
	3. Выполнение стойки на лопатках	2	
	4. Выполнение элемента «мост»	2	
	5. Выполнение элемента переворот в сторону («колесо»)	3	
	Выполнение комплекса упражнений на развитие гибкости	12	
	всего	344	

 <p>САМАРСКИЙ СОЦИАЛЬНО- ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ</p>	<p>государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Самарский социально – педагогический колледж» (ГБПОУ «ССПК»)</p>	
	<p>Общий гуманитарный социально-экономический цикл ППССЗ 39.02.01 Социальная работа</p>	
	<p>К учебному плану 2019 г. (утвержден 06.06.2019):</p>	<p>Страница 12 из 15</p>

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета спортивный зал.

Оборудование учебного кабинета:

1. Волейбольные мячи
2. Баскетбольные мячи
3. Теннисные мячи
4. Медболы
5. Футбольные мячи
6. Гимнастические маты
7. Гимнастические палки
8. Обручи
9. Волейбольная сетка
10. Штанга
11. Гантели
12. Скакалки
13. Теннисные ракетки
14. Бадминтон

3.2. Информационное обеспечение обучения

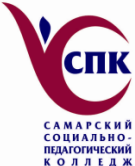
Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

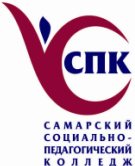
1. Решетников Н.В. Физическая культура : учеб. пособие для студентов учреждений сред. проф. образования / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын. - 4-е изд., стер. - М.: Академия, 2005.
2. Кузьмин Б.С. Осинцев А.А. Социально-экономические проблемы физической культуры и спорта. - М.: Проспект, 2007.
3. Барышева Н.В., Минияров В.М., Неклюдова М.Т. Основы физической культуры. - М.: Академия, 2006.
4. Баршай В.М. «Гимнастика». Издание 2-е – Ростов Н/Д Феникс, 2009

Дополнительные источники:

1. Давыдов М.А. Судейство в баскетболе. - М.: «Физкультура и спорт», 2005.
2. Клещев Ю.Н. Спортивные игры. - М.: «Высшая школа», 2008.
3. Озолин Н.Г., Марков Д.П. Лёгкая атлетика. – М.: «Физкультура и спорт», 2004.

 САМАРСКИЙ СОЦИАЛЬНО- ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ	государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Самарский социально – педагогический колледж» (ГБПОУ «ССПК»)	
	Общий гуманитарный социально-экономический цикл ППСЗ 39.02.01 Социальная работа	
	К учебному плану 2019 г. (утвержден 06.06.2019):	Страница 13 из 15

4. Преображенский И.Н., Н.А. Харазянц Баскетбол в школе. - М.: Академия, 2008.
5. Чехов О.С., Клещев Ю.Н., Железняк Ю.Д. Подготовка юных волейболистов. - М.: Физкультура и спорт, 2007.
6. Барышева Н.В., Виноградова П.А., Жолдак В.И. Физическая культура и здоровый образ жизни.- Самара, Самарский издательский дом, 2007.
- 7.

	государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Самарский социально – педагогический колледж» (ГБПОУ «ССПК»)	
	Общий гуманитарный социально-экономический цикл ППССЗ 39.02.01 Социальная работа	
	К учебному плану 2019 г. (утвержден 06.06.2019):	Страница 14 из 15

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Выполнение практических заданий
О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Устный опрос
основы здорового образа жизни.	Устный опрос

ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Активные и интерактивные формы и методы обучения	Код формируемых компетенций
1.	Тема 1.1 Роль физической культуры и физического развития, как составляющей гармонично развитой личности. Изучение нетрадиционных форм физической культуры	2	Технология обучения сообща (чтение/суммирование в парах)	ОК 2,5,6 ПК 2.1,3.2
2.	Тема 2.1. Спринтерский бег Выполнение комплекса упражнений на развитие	2	Технология обучения сообща (групповая работа)	ОК 2,6 ПК 2.1,3.2



государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Самарский социально – педагогический колледж» (ГБПОУ «ССПК»)

Общий гуманитарный социально-экономический цикл
ППССЗ 39.02.01 Социальная работа

К учебному плану 2019 г. (утвержден 06.06.2019):

Страница 15 из 15

	скоростно-силовых качеств			
3.	Тема 2.2 Бег на длинные дистанции Техника и тактика бега		Технология обучения сообща (зиг-заг)	ОК 5,6 ПК 1.1,2.1,3.2
4.	Тема 4.3 Ведение мяча Ведение мяча правой, левой рукой с изменением направления		Решение проблемных ситуаций	ОК 2,5,6 ПК 2.1,3.2