

**Областное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение  
«Свободинский аграрно-технический техникум  
им. К.К. Рокоссовского»**

ПРИНЯТО  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 10 от «29» 06 2015 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ОБПОУ «САТТ  
им. К.К. Рокоссовского»  
Е.А. Громаков  
«29» 06 2015 г.  
4-388



Среднее профессиональное образование

**Основная профессиональная образовательная  
программа - программа подготовки специалистов  
среднего звена  
по специальности 39.02.01 Социальная работа  
на 2015-2016 учебный год  
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по дисциплине ОУП.05 Физическая культура**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 39.02.01 Социальная работа.

Организация-разработчик: областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Свободинский аграрно-технический техникум им. К.К. Рокоссовского»

Разработчик: Грешилов Н.И.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1.</b>	<b>ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2.</b>	<b>СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3.</b>	<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>9</b>
<b>4.</b>	<b>КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>10</b>

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ОУП.05 Физическая культура**

### **1.1 Область применения 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 на курсах повышения квалификации, подготовки и переподготовки на базе основного общего, среднего (полного) общего образования и профессионального образования без учёта стажа работы, должности и типа предприятия.

**1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина относится к общепрофессиональному циклу.

**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.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:  
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  
Основы здорового образа жизни.

**1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

- максимальной учебной нагрузки обучающегося 172 часов, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 55 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

<i>Вид учебной работы</i>	<i>Объём часов</i>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	172
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	117
в том числе:	
практические занятия	117
контрольные работы	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	55
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов
1	2	3
<b>Раздел 1.</b>	Теоретическая часть.	3
<b>Тема 1.1.</b>	Содержание учебного материала	2
	1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	1
	2 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	1
<b>Раздел 2.</b>	Практическая часть.	114
<b>Тема 2.1 Легкая атлетика</b>	Легкая атлетика.	24
	Содержание учебного материала	
	1 Высокий и низкий старт.	4
	2 Челночный бег.	4
	3 Бег 100м.	4
	4 Эстафетный бег 4×100м,4×400м.	4

	5	Равномерный бег 2000м,3000м.	4
	6	Прыжок в длину с места.	4
<b>Тема 3.1.Гимнастика</b>	Гимнастика.		20
	Содержание учебного материала		
	1	Обще развивающие упражнения.	4
	2	Упражнения в паре с партнером.	3
	3	Упражнения с мячом, обручем.	3
	4	Упражнения у гимнастической стенки, висы, упоры.	3
	5	Упражнения для коррекции осанки, зрения.	3
	6	Комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики.	4
<b>Тема 3.2 Волейбол</b>	Волейбол		36
	1	Прием мяча сверху и снизу двумя руками.	6
	2	Перемещения, передачи ,подачи.	6
	3	Нападающий удар, блокирование.	6
	4	Правила игры.	6
	5	Игра по упрощенным правилам, игра по правилам.	6
<b>Тема 3.3 Баскетбол</b>	6	Тактика нападения и защиты.	6
	Баскетбол		34

	1	Правила игры, техника безопасности.	8
	2	Ведение, ловля и передача мяча.	8
	3	Игра по правилам, броски мяча в корзину.	10
	4	Тактика нападения и защиты.	8
<b>Всего:</b>			117

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

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

Оборудование спортивного зала:

1. Мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные;
2. Скакалка;
3. Обручи;
4. Шведская лестница;
5. Гимнастические маты.

Технические средства обучения: секундомер, табло механическое, фотоаппарат.

#### **3.2 Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

- Блеер А.Н., Суслов Ф.П., Тышлер Д.А., Терминология спорта: толковый словарь-справочник. М. 2010г.
- Бутин И. М. Лыжный спорт: Учебн. пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. заведений. – М: Издательский центр «Академия», 2008. – 348с.
- Гик Е.Я., Гупало Е.Ю., Популярная история спорта М. 2009г.
- Гимнастика: Учебник для техникумов физической культуры. под. редакцией М. Л. Украна и А. М. Шлемина. М., «Физкультура и спорт», 2009. – 422с.
- Желеняк Ю.Д., Юный волейбол М. 2008г.
- Игнашенко А.М. Акробатика. – М.: Физкультура и спорт. 2008. – 159с.
- Марков А.М. Лёгкая атлетика. М.; Просвещение, 2008. – 186с.
- Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. выс. учеб. заведений / Д.И. Нестеровский: - 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия»,2010. – 356с.
- Физическая культура для профессионально-технических и учебных заведений – М.: «Высшая школа»
- Фохтин В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 77с.
- Футбол: Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Полишкиса М.С., Выжгина В.А. –М.: Физкультура, образование и наука, 2008. – 274с.

Дополнительные источники:

1. [www.wmdow.edu.ru](http://www.wmdow.edu.ru)
2. [www.mgau.ru](http://www.mgau.ru)
3. [www.kn.kture.kharkov/ua](http://www.kn.kture.kharkov/ua)
4. [www.miem.edu.ru](http://www.miem.edu.ru)

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<i>Умения</i>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры.	Практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа, учебный диалог, проведение внутриучилищных спортивных мероприятий.
<i>Знания</i>	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; способы контроля и оценка физического развития и физической подготовленности.	Практические занятия, учебный диалог; Тестирование.
основы здорового образа жизни.	Практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа, учебный диалог