


Государственное профессиональное образовательное учреждение Самарской области
«Образовательный центр с. Камышла» муниципального района Камышлинский

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора
по учебно-производственной работе


(подпись) _____ (Ф.И.О.) _____
« 01 » _____ 20 20 г.

Заместитель директора
по учебно-производственной работе

_____/_____/_____
(подпись) (Ф.И.О.)
« _____ » _____ 20 _____ г.

Заместитель директора
по учебно-производственной работе

_____/_____/_____
(подпись) (Ф.И.О.)
« _____ » _____ 20 _____ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО
ПРЕДМЕТА.**

ФК.00 «Физическая культура»

код и название учебной дисциплины

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих
по профессии:

39.01.01 «Социальный работник»

код и наименование профессии

Камышла 2020г.

ОДОБРЕНА
Методическим объединением
преподавателей общеобразовательных
учебных предметов.

Протокол № 2 от «28» 08 2020г.

Председатель МО
[подпись] / Хусниддинова Г. К. /
(подпись) (Ф.И.О.)

Протокол № от « » 20 г.

Председатель МО
 / /
(подпись) (Ф.И.О.)

Протокол № от « » 20 г.

Председатель МО
 / /
(подпись) (Ф.И.О.)

Автор [подпись] / Адигамов М.В. /
(подпись) (Ф.И.О.)
«28» 08 2020г.

Эксперт
 / /
(подпись) (Ф.И.О.)

(ученая степень или звание, долж-
ность, наименование организации,
научное звание)

Дата актуа- лизации	Результаты актуализации	Подпись разработчика

Специальность «Социальный работник»

№	Наименование тем	Кол-во часов	Уровень усвоения
	Легкая атлетика	10	2
1.	Теоретические сведения. Правила самостоятельных занятий по легкой атлетике	1	
2.	Бег по прямой 2х30. Низкий старт. Бег в медленном темпе 3 мин.	1	
3.	Теоретические сведения. Бег по повороту 2х40 м. Бег в медленном темпе 4 мин.	1	
4.	Бег 30 м (на результат). Прыжки в длину. Прыжки в высоту	1	
5.	Бег 100 м. (на результат). Прыжки в длину. Бег в медленном темпе 4 мин.	1	
6.	Прыжки в длину (на результат). Прыжки в высоту. Метание гранаты.	1	
7.	Прыжки в высоту (на результат). Метание гранаты. Бег в медленном темпе 5 мин.	1	
8.	Метание гранаты (на результат). Эстафетный бег 4х100м.	1	
9.	Эстафетный бег 4х100 м. Бег в медленном темпе 8 мин.	1	
10.	Бег 2000 м. (на результат)	1	
	Спортивные игры		
	Волейбол	8	2
11.	Правила проведения разминки на занятиях по волейболу. Совершенствование навыков перемещений и остановок.	1	
12.	Передача мяча сверху. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра.	1	
13.	Передача мяча снизу. Передача мяча сверху. Нижняя прямая подача мяча.	1	
14.	Передача мяча сверху и снизу. Подача мяча и прием после подачи. Учебная игра.	1	
15.	Передача мяча сверху (на результат). Учебная игра.	1	
16.	Передача мяча снизу (на результат). Учебная игра.	1	
17.	Подача мяча (на результат). Учебная игра.	1	
18.	Контрольная игра в волейбол	1	
	Лыжная подготовка	5	2
19.	Правила самостоятельных занятий во время занятий на лыжах	1	2
20.	Одновременно - одношажный ход. Одновременно-безшажный ход. Прохождение дистанции 1.5 км.	1	
21.	Попеременно-двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км.	1	
22.	Попеременно-четырёхшажный ход. Прохождение дистанции 2 км.	1	

23.	Повороты и развороты на лыжах. Прохождение дистанции 2 км.	1	
	Баскетбол	10	2
24.	Перемещения, остановки. Передачи мяча.	1	
25.	Передвижения с изменением направления. Передача мяча. Ведение мяча.	1	
26.	Ведение мяча и бросок его в корзину. Учебная игра.	1	
27.	Ведение мяча и бросок его в корзину. Штрафные броски.	1	
28.	Вырывание и выбывания мяча. Штрафные броски. Учебная игра.	1	
29.	Ведение мяча и бросок его в корзину (на результат) штрафные броски. Учебная игра. Штрафные броски.	1	
30.	Штрафные броски (на результат). Учебная игра.	1	
31.	ППФП. Развитие профессиональных физических качеств.	1	
32.	Теория. Физическое совершенство как необходимое условие готовности к самостоятельной жизни	1	
33.	Формирование и совершенствование вспомогательно-прикладных навыков.	1	2
	Легкая атлетика	7	
34.	Низкий старт. Бег 2x50м. Бег в медленном темпе 3-4 мин	1	
35.	Бег по повороту 2x50м. Бег в медленном темпе 5 мин	1	
36.	Бег 30м. (на результат). Прыжки в длину. Бег в медленном темпе 6 мин.	1	
37.	Прыжки в высоту. Прыжки в длину. Бег 2x50 м.	1	
38.	Бег 100 м. (на результат). Прыжки в длину и в высоту. Специальные прыжковые упражнения.	1	
39.	Прыжки в длину (на результат). Прыжки в высоту (на результат). Бег в медленном темпе 7 мин.	1	
40.	Прыжки в высоту (на результат). Метание гранаты. Бег в медленном темпе 7 мин.	1	