

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области
«Обшаровский государственный техникум им. В.И.Суркова»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА

по специальности 39.02.01 Социальная работа
квалификация: специалист по социальной работе
Срок обучения: 2 года 10 месяцев

с.Обшаровка, 2023 г.

Рассмотрена
на заседании
методической комиссии
Протокол № 7
от «23» мая 2023г.
Председатель

подпись

расшифровка подписи

Разработчик:
преподаватель
_____ Жоголев В.А.

Составлена на основании ФГОС
по программе подготовки
специалистов среднего звена
по специальности 39.02.01
Социальная работа
и примерной программы учебной
дисциплины Физическая культура

Утверждаю:
Директор
_____ Захаров Н.В.

« 23 » мая 2023г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе примерной образовательной программы среднего профессионального образования подготовки специалистов среднего звена, в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (далее – ФГОС) утвержденным приказом Министерства просвещения РФ от 26.08.2022 № 773 по специальности 39.02.01 Социальная работа

Организация-разработчик: ГБПОУ «Обшаровский государственный техникум им. В.И.Суркова»

Разработчики: Жоголев В.А. руководитель физвоспитания

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы СПО - программы подготовки специалистов среднего звена по специальности среднего профессионального образования 39.02.01 Социальная работа, социально-экономического профиля, входящей в состав укрупнённой группы специальностей 39.00.00 Социология и социальная работа.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы среднего профессионального образования: дисциплина входит в социально-гуманитарный цикл.

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

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

- организовывать работу коллектива и команды;
- взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;
- использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

знать:

- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;
- основы проектной деятельности;
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;

– условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;

– правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Результатом освоения программы учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура является овладение обучающимися **общими и профессиональными компетенциями.**

ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ПК 1.1. Выявлять проблемы лиц пожилого возраста, инвалидов, различных категорий семей и детей (в том числе детей-инвалидов), граждан, находящихся в трудной жизненной ситуации и/или в социально опасном положении, обуславливающие нуждаемость в социальном обслуживании, определять их потенциал в преодолении обстоятельств, ухудшающих или способных ухудшить условия их жизнедеятельности.

ПК 1.3. Предоставлять комплекс социальных услуг в соответствии с индивидуальной программой предоставления социальных услуг лицам пожилого возраста и инвалидам, различным категориям семей и детей (в том числе детям-инвалидам), гражданам, находящимся в трудной жизненной ситуации и/или в социально опасном положении, применяя различные методы и технологии социальной работы.

В рамках программы учебной дисциплины Физическая культура обучающимися осваиваются **личностные результаты** программы воспитания:

ЛР9.Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию.

Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных склонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:
объем образовательной нагрузки обучающихся составляет -122 часа, всего учебных занятий обучающихся – 122 часа, включая практические занятия 120 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	122
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	120
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Рабочий тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия.	Объем часов	Уровень освоения	Осваиваемые элементы компетенций	Код личностных результатов реализации программы воспитания
1	2	3	4	5	6
Второй курс 72					
Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ					
Тема 1.1. Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	2			
	Практические занятия				ЛР9
	1. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. 2. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ.	1	1		ОК 04, ОК 08
Раздел 2. Легкая атлетика		8			
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала	8			
	Практические занятия				ЛР9
	1. Совершенствование низкого старта и стартового разгона	1			
	2. Совершенствование высокого старта и финиширования	1			
	3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (100 м)	1			
	4. Совершенствование техники эстафетного бега	1			
	5. Совершенствование техники бега на средние дистанции	1			
	6. Совершенствование бега по прямой с различной скоростью	1			
	7. Совершенствование прыжков в высоту способом перешагивания	1			

	8. Совершенствование прыжков в высоту перекидным способом	1			
Раздел 3. Спортивные игры.		24			
Тема 3.1. Волейбол. Техника приема и передачи мяча	Содержание учебного материала	11			ЛР9
	Практические занятия				
	1. Разучивание приемов мяча с подачи	1			
	2. Разучивание передач из зон 1,6,5 в зону 3	1			
	3. Разучивание верхней прямой подачи	1			
	4. Разучивание нападающего удара	1			
	5. Учебная игра	1			
	6. Учебная игра				
	7. Совершенствование техники приема мяча	1			
	8. Совершенствование передачи мяча	1			
	9. Совершенствование техники подачи мяча	1			
	10. Контрольная игра 6х6	1			
11 Совершенствование техники игры командой	1				
Тема 3.2. Баскетбол. Техника приема и передачи мяча	Содержание учебного материала	13			ЛР9
Практические занятия					
1. Разучивание ловли мяча от щита	1				
2. Разучивание ведения мяча с изменением отскока и скорости	1				
3. Совершенствование различных передач в движении	1				
4. Совершенствование бросков мяча в корзину с разных точек	1				
5. Разучивание тактических действий в защите	1				
6. Разучивание тактических действий в нападении	1				
7. Учебная игра	1				
8. Учебная игра					
9. Совершенствование передачи мяча в нападении	1				
10. Совершенствование техники игры в защите	1				
11. Работа на тренажерах	1				
12. Работа на тренажерах	1				
13 .Зачет		1			
Раздел 4. Лыжная подготовка		11			

Тема 4.1. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	11	
	Практические занятия		ЛР9
	1. Вводный урок. ТБ. Подбор лыжного инвентаря	1	
	2. Совершенствование попеременного двухшажного хода	1	
	3. Совершенствование одновременного бесшажного хода	1	
	4. Совершенствование одновременного двухшажного хода	1	
	5. Совершенствование перехода с одного хода на другой	1	
	6. Лыжные гонки на 1 км	1	
	7. Совершенствование спусков со склона с поворотами и торможением	1	
	8. Лыжные гонки 2 км	1	
	9. Прохождение дистанции до 5 км	1	
	10. Лыжные гонки на 3 км	1	
	11. Лыжные гонки на 5 км. Прохождение дистанции до 5 км без учета времени	1	
Раздел 5. Гимнастика		10	
Тема 5.1. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала	10	ЛР9
	Практические занятия		
	1. Вводный урок. ТБ	1	
	2. Разучивание: длинного кувырка вперед через препятствие 90 см. (м); перекатом стойка на лопатках (д)	1	
	3. Разучивание: - стойки на голове и руках и руках силой (м); из стойки на лопатках переворот назад в полупанг (д)	1	
	4. Разучивание соединения из 3-4 элементов	1	
	5. Совершенствование лазания по канату	1	
	6. Разучивание опорного прыжка	1	
	7. Совершенствование упражнений с гантелями	1	
	8. Совершенствование упражнений у гимнастической стенки	1	
	9. Разучивание комплекса упражнений производственной гимнастики	1	
	10. Сдача нормативов по гимнастике	1	
Раздел 6. Легкая атлетика.		8	

Тема 6.1. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов	Содержание учебного материала		8	ОК 04, ОК 08	ЛР9
	Практические занятия				
	1. Совершенствование прыжка в длину		1		
	2. Контрольный норматив прыжок в длину		1		
	3. Совершенствование метания гранаты		1		
	4. Контрольный норматив. Граната		1		
	5. Кроссовая подготовка		1		
	6. Совершенствование техники бега средней дистанции		1		
	7. Работа на тренажерах		1		
	8. Контроль двигательной подготовки		1		
Раздел 7. Спортивные игры.			43		
Тема 7.1. Волейбол .Совершенствование подачи и приема мяча .	Содержание учебного материала		9	ОК 04, ОК 08	ЛР9
	Практические занятия				
	1. Совершенствование подачи		1		
	2. Совершенствование подачи		1		
	3. Совершенствование приема мяча в зону 3		1		
	4. Совершенствование приема мяча в зону 3		1		
	5. Совершенствование второй передачи в зону «, 4		1		
	6. Совершенствование второй передачи в зону «, 4		1		
	7. Совершенствование нападающего		1		
	8. Совершенствование нападающего		1		
9. Зачет			1		
Третий курс 50					
Тема 7.2. Баскетбол . Совершенствование подачи и приема мяча .	Содержание учебного материала		34	ОК 04, ОК 08	ЛР9
	Практические занятия				
	1. Совершенствование ловли мяча после отскока мяча		1		
	2. Совершенствование ловли мяча после отскока мяча		1		
3. Совершенствование ловли мяча после отскока мяча		1			

Тема 8.1. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материал	15	ОК 04, ОК 08	ЛР9
	Практические занятия			
	1. Силовые упражнения на снарядах	1		
	2. Совершенствование координации движений	1		
	3. Совершенствование координации движений	1		
	4. Проведение учета двигательной подготовленности	1		
	5. Совершенствование упражнений для верхнего плечевого пояса	1		
	6. Совершенствование упражнений для верхнего плечевого пояса	1		
	7. Совершенствование вестибулярной устойчивости	1		
	8. Совершенствование вестибулярной устойчивости	1		
	9. Совершенствование упражнений на перекладине	1		
	10. Силовая подготовка	1		
	11. Совершенствование упражнений по гимнастике	1		
	12. Совершенствование упражнений по гимнастике	1		
	13. Совершенствование упражнений по акробатике	1		
	14. Совершенствование упражнений по акробатике	1		
	15. Сдача контрольного норматива	1		
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет	1	ОК 04, ОК 08	ЛР9
	Всего	122		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажерного зала, спортивной площадки.

Оборудование спортивного зала: мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные; скакалки, обруч, шведская лестница, гимнастические маты, перекладина, брусья, гимнастический козел, гимнастический конь, гимнастический мостик.

Технические средства обучения: секундомер, фотоаппарат.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

3.2.1. Основные печатные издания

1. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А. А. Бишаева. - [7-изд., стер.] - Москва: Издательский дом Академия, 2020. - 320с. - ISBN 978-5-4468-9406-2 - Текст: непосредственный

2. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования/ Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с.- ISBN 978-5-4468-7250-3

1.2.1. Основные электронные издания

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

2. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021.

— 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

1.2.2. Дополнительные источники

1. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;</p> <p>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>ведёт здоровый образ жизни;</p> <p>понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности;</p> <p>проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Устный опрос.</p> <p>Тестирование.</p> <p>Результаты выполнения контрольных нормативов</p>
<p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;</p> <p>выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>	<p>обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;</p> <p>выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм</p>	<p>Выполнение комплекса упражнений.</p> <p>Регулирование физической нагрузки.</p> <p>Владение навыками контроля и оценки.</p> <p>Подбор средств и методов занятий</p>