

государственное бюджетное образовательное учреждение
среднего профессионального образования
«Обшаровский государственный техникум им. В.И. Суркова»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ. 04 Физическая культура
ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА
(Заочное отделение)

по специальности:

39.02.01 Социальная работа

квалификация:

специалист по социальной работе

Срок обучения: 2 года 10 месяцев

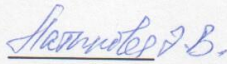
с. Обшаровка, 2019 г

Рассмотрена
на заседании
методической комиссии

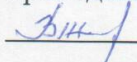
Протокол № 8
от «20» мая 2019г.

Председатель


подпись


расшифровка

Разработчик:
преподаватель

 Жоголев В.А..

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

Утверждаю:

Зам. директора по УТР

 Моина Е.В.
«20»  2019 г.



Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по программе подготовки специалистов среднего звена по специальности 39.02.01 Социальная работа

Организация-разработчик: ГБПОУ ОГТ им. В.И.Суркова

Разработчики:

Жоголев В.А. руководитель физ. воспитания

СОДЕРЖАНИЕ

1.Паспорт программы учебной дисциплины	5
2.Структура и содержание учебной дисциплины	7
3.Условия реализации учебной дисциплины	10
4.Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	11

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью примерной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 39.02.01 Социальная работа, входящей в состав укрупненной группы специальностей 39.00.00 Социология и социальная работа.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально - экономический цикл.

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

В результате изучения учебной дисциплины Физическая культура обучающийся должен

уметь:

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

знать:

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

1.4. Результатом освоения программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является овладение обучающимися общими компетенциями

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. Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности 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.

1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 216 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 12 часа;
самостоятельная работа обучающегося 204 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Количество часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>216</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>12</i>
в том числе:	
теория	<i>2</i>
практические занятия	<i>10</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>204</i>
в том числе:	
тематика внеаудиторной самостоятельной работы	
<i>Итоговая аттестация в форме: дифференцированного зачета</i>	

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	Объем часов	Уровень освоения
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Тема 1. Физическая культура	Содержание учебного материала	2	
	1. Физическое развитие. Рациональное питание, гигиена.	1	1
	2. Зачет.	1	
	Практические занятия	10	
	3. Совершенствование техники бега	1	2
	4. Зачет.	1	
	5. Совершенствование физической подготовки (гимнастика)	1	2
	6. Зачет	1	
	7. Совершенствование физической подготовки (волейбол)	1	2
	8. Зачет	1	
	9. Совершенствование физической подготовки (баскетбол)	1	2
	10. Зачет	1	
	11. Совершенствование физической подготовки (настольный теннис)	1	2
	12. Дифференцированный зачет	1	
	Всего	12	
	Тематика внеаудиторной самостоятельной работы	204	
	Основы мер безопасности		
	Самостоятельное применение средств физического воспитания		
	Отрицательное влияние вредных привычек		
	Техника прыжковых упражнений		
	Техника выполнения силовых упражнений		
	Круговая тренировка		
	Стойки, подъемы, прыжки		
	Упражнения с отжиманием		
	Итого	216	

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: компьютер, экран, проектор, секундомер, фотоаппарат.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2013.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2016.
3. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2013.
4. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2012.
5. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2012.
6. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2016.
7. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2005.
8. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2012.
9. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2005.
10. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2002.
11. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.
12. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2006.

Интернет-ресурсы:

1. http://www.mirrabort.com/work/work_39398.html
2. <http://dist.imit.ru/lms/course/category.php?id=21>
3. <http://www.ed.gov.ru/prof-edu/sred/rub/ooop/spoo.doc>
4. <http://59428s016.edusite.ru/pl6aal.html>
5. <http://www.akvt.ru/student/mouop/obscheobrazovatelnye-discipliny>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Умения:	
- выполнять индивидуально-подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	Учебный диалог
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	Опрос, показ
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	Показ
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	Показ, опрос, апробация
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.	Проведение спортивных мероприятий внутри техникума
Знания:	
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;	Учебный диалог
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности	Тестирование
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	Практические занятия