

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

(заочная форма обучения)

с.Обшаровка, 2026 г.

Рассмотрена
на заседании
методической комиссии
Протокол № ____
от «26» мая 2026г.
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.

« 26 » мая 2026г.

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. 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 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, из них в форме практической подготовки -120 часов:

Практические занятия с №1- №120

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
<i>в том числе в форме практической подготовки</i>	<i>120</i>
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		2			
Тема 1.1. Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	2		ОК 04. ОК 08.	ЛР9
	Практические занятия				
	1. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология.	1	1		
2. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ.	1	1			
Раздел 2. Легкая атлетика		8			
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала	8		ОК 04. ОК 08.	ЛР9
	Практические занятия				
	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		ОК 04. ОК 08.	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		ОК 04. ОК 08.	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		ОК 04. ОК 08.	ЛР9
	Практические занятия				
	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		ОК 04. ОК 08.	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 полуштанг (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 гимнастики	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				

4. Совершенствование ловли мяча после отскока мяча	1			
5. Совершенствование передачи одной рукой в движении	1			
6. Совершенствование передачи одной рукой в движении	1			
7. Совершенствование передачи одной рукой в движении	1			
8. Совершенствование передачи одной рукой в движении	1			
9. Совершенствование тактических действий в защите	1			
10. Совершенствование тактических действий в защите	1			
11. Совершенствование тактических действий в защите	1			
12. Совершенствование тактических действий в защите	1			
13. Совершенствование тактических действий в нападении	1			
14. Совершенствование тактических действий в нападении	1			
15. Совершенствование тактических действий в нападении	1			
16. Совершенствование тактических действий в нападении	1			
17. Учебно-тренировочные игры	1			
18. Учебно-тренировочные игры	1			
18. Учебно-тренировочные игры	1			
19. Учебно-тренировочные игры	1			
20. Совершенствование техники бросков	1			
21. Совершенствование техники бросков	1			
22. Совершенствование техники бросков	1			
23. Совершенствование техники бросков	1			
24. Совершенствование техники ведения игры	1			
25. Совершенствование техники ведения игры	1			
26. Совершенствование техники ведения игры	1			
27. Совершенствование техники ведения игры	1			
28. Скоростная силовая подготовка	1			
29. Скоростная силовая подготовка	1			
30. Скоростная силовая подготовка	1			
31. Скоростная силовая подготовка	1			
32. Работа на тренажерах	1			
33. Работа на тренажерах	1			
34. Зачет	1			
Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка	15			

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. Совершенство упражнений на перекладине	1			
	10. Силовая подготовка	1			
	11. Совершенство упражнений по гимнастики	1			
	12. Совершенство упражнений по гимнастики	1			
	13. Совершенство упражнений по акробатике	1			
14. Совершенство 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; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; 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; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов</p>
<p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; 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; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм</p>	<p>Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий</p>