

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**

по специальности 39.02.01 Социальная работа

квалификация:

- специалист по социальной работе

Срок обучения: 2 года 10 месяцев

с.Обшаровка, 2021г.

Рассмотрен  
на заседании  
методической комиссии

Протокол № 7  
от «21» мая 2021г.  
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:  
Директор

\_\_\_\_\_ Захаров Н.В.  
«21» мая 2021г.

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
1.1. Область применения программы учебной дисциплины .....	5
1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы .....	5
1.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины .....	6
1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины.	6
2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ .....	
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы .....	7
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины .....	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	18

# **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 108 часов;

самостоятельной работы обучающегося 108 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Количество во часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>216</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>108</b>
в том числе:	
теория	2
практические занятия	106
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>108</b>
в том числе:	
тематика внеаудиторной самостоятельной работы	108
<b><i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i></b>	

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>
		<b>Первый курс</b>	<b>64</b>	
<b>Тема 1. Физическая культура</b>		<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	1	1.Физическая культура в системе СПО: формы организации физической культуры в режиме учебного дня, во внеурочное время, самостоятельное применение средств физического воспитания в быту.	1	
	2	2.Физическое развитие, рациональное питание, гигиена, поведение обучающегося.	1	
		<b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b>	5	
		Основы мер безопасности	5	
<b>Тема 2. Легкая атлетика</b>		<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	
		<b>Практические занятия</b>		
	3	1. Совершенствование низкого старта и стартового разгона	1	
	4	2. Совершенствование высокого старта и финиширования	1	
	5	3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (100 м)	1	
	6	4. Совершенствование техники эстафетного бега	1	
	7	5. Совершенствование техники бега на средние дистанции	1	
	8	6. Совершенствование бега по прямой с различной скоростью	1	
	9	7. Совершенствование прыжков в высоту способом перешагивания	1	
	10	8. Совершенствование прыжков в высоту перекидным способом	1	



		<b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы</b>	<b>3</b>	
		Совершенствование техники бега	3	
<b>Тема 3. Спортивные игры. Волейбол</b>		<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	
		<b>Практические занятия</b>		
	11	1. Разучивание приемов мяча с подачи	1	
	12	2. Разучивание передач из зон 1,6,5 в зону 3	1	
	13	3. Разучивание верхней прямой подачи	1	
	14	4. Разучивание нападающего удара	1	
	15	5. Учебная игра	1	
	16	6. Совершенствование техники приема мяча	1	
	17	7. Совершенствование передачи мяча	1	
	18	8. Совершенствование техники подачи мяча	1	
	19	9. Контрольная игра 6х6	1	
	20	10 Совершенствование техники игры командой	1	
		<b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы</b>	<b>6</b>	
		Совершенствование техники игры	6	
<b>Тема 4 Спортивные игры. Баскетбол</b>		<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	
		<b>Практические занятия</b>		
	21	1. Разучивание ловли мяча от щита	1	

	22	2. Разучивание ведения мяча с изменением отскока и скорости	1	
	23	3. Совершенствование различных передач в движении	1	
	24	4. Совершенствование бросков мяча в корзину с разных точек	1	
	25	5. Разучивание тактических действий в защите	1	
	26	6. Разучивание тактических действий в нападении	1	
	27	7. Учебная игра	1	
	28	8. Совершенствование передачи мяча в нападении	1	
	29	9. Совершенствование техники игры в защите	1	
	30	10. Работа на тренажерах	1	
	<b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы</b>		6	
		Самостоятельное применение средств физического воспитания	6	
<b>Тема 5. Лыжная подготовка</b>		<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	
		<b>Практические занятия</b>		
	31	1. Вводный урок. ТБ. Подбор лыжного инвентаря	1	
	32	2. Совершенствование попеременного двухшажного хода	1	
	33	3. Совершенствование одновременного бесшажного хода	1	
	34	4. Зачет	1	
	35	5. совершенствование одновременного двухшажного хода	1	
	36	6. Совершенствование перехода с одного хода на другой	1	
	37	7. Лыжные гонки на 1 км	1	

	38	8. Совершенствование спусков со склона с поворотами и торможением	1	
	39	9. Лыжные гонки 2 км	1	
	40	10. Прохождение дистанции до 5 км	1	
	41	11. Лыжные гонки на 3 км	1	
	42	12. Лыжные гонки на 5 км. Прохождение дистанции до 5 км без учета времени	1	
	<b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы</b>		8	
		Техника выполнения силовых упражнений		
<b>Тема 6. Гимнастика</b>		<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>	<b>8</b>
		<b>Практические занятия</b>		
	43	1. Вводный урок. ТБ	1	
	44	2. Разучивание: длинного кувырка вперед через препятствие 90 см. (м); перекатом стойка на лопатках (д)	1	
	45	3. Разучивание: - стойки на голове и руках и руках силой (м); из стойки на лопатках переворот назад в полуштанг (д)	1	
	46	4. Разучивание соединения из 3-4 элементов	1	
	47	5. Совершенствование лазания по канату	1	
	48	6. Разучивание опорного прыжка	1	
	49	7. Совершенствование упражнений с гантелями	1	
	50	8. Совершенствование упражнений у гимнастической стенки	1	
	51	9. Разучивание комплекса упражнений производственной гимнастики	1	
	52	10. Сдача нормативов по гимнастики	1	

	53	11. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	1	
	54-55	12-13. Работа на тренажерах	1	
	56	14. Силовая подготовка	2	
	57	15. Работа на тренажерах	1	
	58	16. Сдача контрольных нормативов	1	
	<b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы</b>		10	
		Техника выполнения силовых упражнений	10	
<b>Тема 7. Легкая атлетика.</b>		<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	
		<b>Практические занятия</b>		
	59	1. Совершенствование прыжка в длину	1	
	60	2. Совершенствование метания гранаты	1	
	61	3. Кроссовая подготовка	1	
	62	4. Зачет	1	
	<b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы</b>		20	
		Совершенствование тренировочного процесса	20	
		<b>Второй курс</b>	<b>44</b>	
<b>Тема 8. Баскетбол</b>		<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>	
		<b>Практические занятия</b>		
	1-2	1. Совершенствование ловли мяча после отскока мяча	2	
	3-4	2. Совершенствование передачи одной рукой в движении	2	

	5-6	3. Совершенствование тактических действий в защите	2
	7-8	4. Совершенствование тактических действий в нападении	2
	9-10	5. Учебно-тренировочные игры	2
	11-12	6. Совершенствование техники бросков	2
	13-14	7. Совершенствование техники ведения игры	2
	15-16	8. Скоростная силовая подготовка	2
	17-18	9. Работа на тренажерах	2
	19-20	10. Совершенствование техники судейств	2
	<b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы</b>		30
		Совершенствование приемов мяча	15
		Основы мер безопасности	15
<b>Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>		<b>Содержание учебного материала</b>	<b>24</b>
		<b>Практические занятия</b>	
	21	1. Работа на тренажерах	1
	22	2. Силовые упражнения на снарядах	1
	23	3. Совершенствование координации движений	1
	24-25	4-5. Проведение учета двигательной подготовленности	2
	26-27	6-7. Совершенствование упражнений для верхнего плечевого пояса	2
	28	9. Совершенствование вестибулярной устойчивости	1

	29	10-11. Совершенствование акробатической подготовки	1	
	30-31	12-13. Работа на тренажерах	2	
	32-33	14. Совершенство упражнений на перекладине	2	
	34	14. Зачет	1	
	35	15. Силовая подготовка	1	
	36	16. Совершенство упражнений по гимнастике	1	
	37	17. Совершенство упражнений по акробатике	1	
	38	18. Сдача контрольного норматива	1	
	39	19. Совершенствование приема мяча в зону 3	1	
	40	20. Совершенствование второй передачи в зону «, 4	1	
	41	21. Совершенствование нападающего	1	
	42	22. Совершенствование техники блокирования	1	
	43-44	23. Учебно-тренировочные игры	2	
	45-46	24. Дифференцированный зачет	2	
	<b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы</b>		20	
		Самостоятельное применение средств физического воспитания	10	
		Совершенствование выполнения упражнений	10	
	<b>Всего</b>		<b>216</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

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

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. Бишаева А.А. Физическая культура. — М., 2012.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2015.
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., 2011.
7. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2012.
8. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2005.
9. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2012.

Интернет-ресурсы:

1. [http://www.mirrabot.com/work/work\\_39398.html](http://www.mirrabot.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/oop/spoo.doc>

4. <http://59428s016.edusite.ru/p16aal.html>
5. <http://www.akvt.ru/student/moup/obscheobrazovatelnye-discipliny>
6. [http://www.2.uniyar.ac.ru/projects/bio/SUBJECTS/subjects\\_main.htm](http://www.2.uniyar.ac.ru/projects/bio/SUBJECTS/subjects_main.htm)
7. <http://yuspet.narod.ru/disMeh/html>



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

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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<i>1</i>	<i>2</i>
<b>Умения:</b>	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Учебный диалог Практические занятия
<b>Знания:</b>	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Учебный диалог
- основы здорового образа жизни	Тестирование Практические занятия