Министерство образования и науки Самарской области

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Октябрьский техникум строительных и сервисных технологий им. В.Г. Кубасова»

Утверждаю: Директор ГБПОУ «Октябрьский техникум строительных и сервисных технологий им. В. Г. Кубасова» Е. А. Фадеева Приказ № 72/2-00 от 30.05.2023 г.

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

Г. Октябрьск, 2023 г.

Организация- государственное бюджетное профессиональное разработчик: образовательное учреждение Самарской области

«Октябрьский техникум строительных и сервисных технологий им. В.Г. Кубасова»

Разработчик: Назарова Светлана Владимировна,

<u>преподаватель ГБПОУ «</u>Октябрьский техникум строительных и сервисных технологий им. В.Г.

Кубасова»

Рецензенты: Гуськова Наталья Геннадьевна, заместитель

директора по УР ГБПОУ «Октябрьский

техникум строительных и сервисных технологий

им. В.Г. Кубасова»

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее — ФГОС) утвержденного приказом Минпросвещения России от 26.08.2022 № 773 по специальности 39.02.01 Социальная работа.

Рассмотрено и одобрено на заседании

ПЦК «Профессиональных дисциплин»

Протокол заседания № 6 от 29.05.2023

Председатель ПЦК ______/Л.Ю. Яворская

СОДЕРЖАНИЕ

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

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.

- OК 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 поддержание 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 наклонностей (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		T		
Раздел 1. Физическая	культура и формирование ЗОЖ	2			
Тема 1.1. Здоровый	Содержание учебного материала	2		OK 04,OK 08	ЛР9
образ жизни	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 атле	етика	8			
Тема 2.1.Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	8			
Прыжок в длину с	Практические занятия			ОК 04,ОК 08	ЛР9
места	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	1						
Раздел 3. Спортивные	способом	24						
Тема3.1.Волейбол.	Содержание учебного материала	11		OV 04 OV 08	про			
Техника приема и		11	_	ОК 04,ОК 08 ЛР9			OK 04,OK 08 JIPS	JIF9
<u>-</u>	Практические занятия	1						
передачи мяча	1. Разучивание приемов мяча с подачи	1 1	_					
	2. Разучивание передач из зон 1,6,5 в зону 3 3. Разучивание верхней прямой подачи	1 1	_					
		1 1	_					
	4. Разучивание нападающего удара	1 1	_					
	5. Учебная игра	1	_					
	6. Учебная игра	1	_					
	7. Совершенствование техники приема мяча	1 1	_					
	8. Совершенствование передачи мяча	1 1	_					
	9. Совершенствование техники подачи мяча	1 1	_					
	10. Контрольная игра 6х6	1 1	_					
	11 Совершенствование техники игры командой	1						
Тема 3.2. Баскетбол.	Содержание учебного материала	13		OK 04,OK 08	ЛР9			
Техника приема и	Практические занятия		_					
передачи мяча	1. Разучивание ловли мяча от щита	1						
	2. Разучивание ведения мяча с изменением отскока и	1						
	скорости		_					
	3. Совершенствование различных передач в движении	1	_					
	4. Совершенствование бросков мяча в корзину с разных	1						
	точек		_					
	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 под	готовка	11						

Тема4.1. Лыжная	Содержание учебного материала	11	ОК 04,ОК 08	ЛР9
подготовка	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	1		
	торможением			
	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.	Содержание учебного материала	10	OK 04,OK 08	ЛР9
Легкоатлетическая	Т			
гимнастика, работа	Практические занятия	1		
на тренажерах	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);	1		
	из стойки на лопатках переворот назад в полуштанг (д)			
	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	1		
	гимнастики			
	10. Сдача нормативов по гимнастики	1		
	, , <u>1</u>	8		

Тема 6.1. Бег на	Содержание учебного материала	8	ОК 04,ОК 08	ЛР9
средние дистанции	Практические занятия			
Прыжок в длину с разбега.	1. Совершенствование прыжка в длину	1		
разоега. Метание снарядов	2. Контрольный норматив прыжок в длину	1		
мстапис спарядов	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	е игры.	43		
Тема7.1. Волейбол	Содержание учебного материала	9	OK 04,OK 08	ЛР9
.Совершенствование	Практические занятия			
подачи и приема мяча .	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 .	Содержание учебного материала	34	ОК 04,ОК 08	ЛР9
Совершенствование	Практические занятия			
подачи и приема	1.Совершенствование ловли мяча после отскока мяча	1		
мяча.	2.Совершенствование ловли мяча после отскока мяча	1		
	3.Совершенствование ловли мяча после отскока мяча	1		

4. Совершенствование ловли мяча после отс	кока мяча 1
5. Совершенствование передачи одной руко	
6.Совершенствование передачи одной руко	.
7. Совершенствование передачи одной руко	
8. Совершенствование передачи одной руко	і́ в движении 1
9. Совершенствование тактических действий	в защите 1
10.Совершенствование тактических действи	й в защите 1
11.Совершенствование тактических действи	й в защите 1
12.Совершенствование тактических действи	й в защите 1
13.Совершенствование тактических действи	й в нападении 1
14.Совершенствование тактических действи	й в нападении 1
15. Совершенствование тактических действ	ий в нападении 1
16. Совершенствование тактических действ	ий 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 иг	ры 1
25. Совершенствование техники ведения иг	ры 1
26. Совершенствование техники ведения иг	ры 1
27. Совершенствование техники ведения иг	ры 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.	Содержание учебного материал	15	OK 04,OK 08	ЛР9
Легкоатлетическая				
гимнастика, работа	Практические занятия			
на тренажерах	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	1		
	пояса			
	6. Совершенствование упражнений для верхнего плечевого	1		
	пояса			
	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	Дифференцированный зачет	1	OK 04,OK 08	ЛР9
аттестация				
	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-еизд., 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

- 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-// 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
роль физической культуры в	обучающийся понимает роль	Устный опрос.
общекультурном,	физической культуры в	Тестирование.
профессиональном и	общекультурном,	Результаты выполнения

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



состояния здоровья и функциональных возможностей своего

организм

DN: О="ГБПОУ ""ОТСиСТ им. В.Г. Кубасова", CN=Фадеева Елена Александровна, E=pl_48@samara.edu.ru Дата: 2023.08.31

11:18:33+04'00'