

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 Физическая культура

2023 г.

.

СОДЕРЖАНИЕ

| | Стр. |
|--|-------------|
| 1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины | 4 |
| 2. Цели и планируемые результаты освоения учебной дисциплины | 5 |
| 3. Тематическое планирование и содержание учебной дисциплины | 6 |
| 4. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины | 13 |
| 5. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины | 15 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 39.02.01 Социальная работа.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08

ЦЕЛИ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.2 Цель общеобразовательной дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| Код ОК | Умения | Знания |
|----------------|--|---|
| ОК 04 ОК 08 | 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 | 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 |

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|--|-------------|
| Объем образовательной нагрузки обучающегося | 80 |
| Во взаимодействии с преподавателем | 80 |
| в том числе: | |
| теоретическое обучение | 6 |
| лабораторные и практические работы | 70 |
| консультации | - |
| промежуточная аттестация | 4 |
| самостоятельная работа обучающегося | - |
| Промежуточная аттестация - дифференцированный зачет | |

3.2. Содержание учебной дисциплины СГ .04 Физическая культура

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | | Объем часов | Коды компетенций, формирование которых способствует элемент программы |
|---|--|--|-------------|---|
| 1 | 2 | | 3 | 4 |
| Основное содержание | | | 69 | ОК 04 ОК 08 |
| Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ | | | 2 | |
| Тема 1.1. Здоровый образ жизни | 1-2. | Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб. Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура - ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры | 2 | |
| Раздел 2. Легкая атлетика | | | 12 | ОК 04 ОК 08 |
| Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной | 3-4. | Практическое занятие № 1-2. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения | 2 | |
| | 5-6. | Практическое занятие № 3-4. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции | 2 | |

| | | | | |
|--|--------|---|-----------|----------------|
| ходьбы | | | | |
| Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега | 7-8. | Практическое занятие № 5-6. Специальные упражнения прыгуна, ОФП | 2 | |
| Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега | 9-10. | Практическое занятие № 7-8. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега | 2 | |
| Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег | 11-12. | Практическое занятие № 9-10. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость | 2 | |
| Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках | 13-14. | Практическое занятие № 11-12. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость | 2 | |
| Раздел 3. Волейбол | | | 15 | ОК 04 ОК 08 |
| | 15-16. | Практическое занятие № 13-14. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП | 2 | |
| Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП) | 17-18. | Практическое занятие № 15-16. Выполнение комплекса упражнений по ОФП | 2 | |

| | | | | | |
|--|--------|---|-----------|--|----------------|
| Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП | 19-20. | Практическое занятие № 17-18. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног | 2 | | |
| Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП | 21-22. | Практическое занятие № 19-20. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног | 2 | | |
| Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП | 23-24. | Практическое занятие № 21-22. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча | 2 | | |
| Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении | 25. | Практическое занятие № 23. Отработка навыков судейства в волейболе | 1 | | |
| Тема 3.6. Основы методики судейства | 26. | Зачет | 1 | | |
| Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу | 27. | Практическое занятие № 24. Выполнение передачи мяча в парах | 1 | | |
| | 28. | Практическое занятие № 25. Игра по упрощённым правилам волейбола | 1 | | |
| | 29. | Практическое занятие № 26. Игра по правилам | 1 | | |
| Раздел 4. Баскетбол | | | 17 | | ОК 04 ОК 08 |
| Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП | 30-31. | Практическое занятие № 27-28. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног | 2 | | |
| | 32-33. | Практическое занятие № 29-30. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса. | 2 | | |
| Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП | 34-35. | Практическое занятие № 31-32. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса | 2 | | |

| | | | | |
|--|--------|--|-----------|----------------|
| Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП | 36-37. | Практическое занятие № 33-34. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног | 2 | ОК 04 ОК 08 |
| Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП | 38-39. | Практическое занятие № 35-36. Игра по упрощенным правилам баскетбола | 2 | |
| Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам | 40-41. | Практическое занятие № 37-38. Игра по правилам | 2 | |
| | 42-43. | Практическое занятие 39-40. Практика в судействе соревнований по баскетболу | 2 | |
| Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе | 44-45. | Практическое занятие 41-42. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка» | 2 | |
| | 46. | Зачет | 1 | |
| Раздел 5. Гимнастика | | | 10 | |
| Тема 5.1. Строевые приемы | 47. | Практическое занятие № 43. Отработка строевых приёмов. | 1 | |
| | 48-49. | Практическое занятие № 44-45 Отработка гимнастических стоек . | 2 | |
| Тема 5.2. Техника акробатических упражнений | 50-51. | Практическое занятие № 46-47. Отработка техники акробатических упражнений. | 2 | |
| | 52-53. | Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ | 2 | |
| Тема 5.5. Составление | 54. | Практическое занятие № 48. Выполнение комплекса ОРУ | 1 | |
| | 55. | Практическое занятие № 49. Контроль комбинации по акробатике | 1 | |

| | | | | |
|---|--------|---|-----------|----------------|
| комплекса ОРУ и проведение их обучающимися | 56. | Практическое занятие № 50. Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. НПФП | 1 | |
| Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика | | | 13 | ОК 04 ОК 08 |
| Тема.6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне | 57. | Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики | 1 | |
| | 58-59. | Практическое занятие № 51-52. Отработка подач | 2 | |
| Тема 6.2. Поддачи | 60-61. | Практическое занятие № 53-54. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш» | 2 | |
| Тема 6.3. Нападающий удар | 62-63. | Практическое занятие № 55-56. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону | 2 | |
| Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону | 64-65. | Практическое занятие № 57-58. Контроль техники подач, ударов справа, слева | 2 | |
| | 66-67. | Практическое занятие № 59-60. Контроль техники игры: одиночные, парные игры | 2 | |
| | 68-69. | Практическое занятие № 61-62. Игра по правилам | 2 | |
| Раздел 7. Профессионально -прикладная физическая подготовка (ППФП) | | | 11 | ОК 04 ОК 08 |
| | 70. | Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП | 1 | |

| | | | | |
|--|--------------------------|--|-----------|--|
| Тема.7.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов | 71-72. | Практическое занятие № 63-64. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий | 2 | |
| | 73-74. | Практическое занятие № 65-66. Формирование профессионально значимых физических качеств | 2 | |
| | 75-76. | Практическое занятие № 67-68. Самостоятельное проведение студентом ППФП комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста | 2 | |
| | 77. | Практическое занятие № 69. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов | 1 | |
| | 78. | Практическое занятие № 70. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп | 1 | |
| | 79-80. | Дифференцированный зачет | 2 | |
| | | Всего: | 80 | |
| Дифференцированный зачет (ДЗ) | | | | |
| № К | Темы консультации | | | |
| 1 | | | | |
| Всего во взаимодействии с преподавателем: | | | 80 | |
| Самостоятельные работы: | | | - | |
| ИТОГО: | | | 80 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал, оснащенный:

- оборудованными раздевалками;
- спортивным оборудованием:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина.); маты гимнастические; канат для перетягивания; беговая дорожка;

скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные); гири 16, 24, 32 кг; секундомеры;

весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, мячи волейбольные;

оборудование и инвентарь открытого стадиона широкого профиля: ракетки для бадминтона, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, тумбы «Старт- Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры;

- техническими средствами обучения:

компьютер с лицензионным программным обеспечением;

многофункциональный принтер; музыкальный центр.

4.2. Информационное обеспечение обучения

Для студентов:

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

Для преподавателей:

Основные источники:

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:

0 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>

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> Интернет- ресурсы:
<http://minstm.gov.ru> -Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации <http://www.edu.ru>-
Федеральный портал «Российское образование»:
<http://www.mfosport.m/xml/t/default.xml>-Национальная информационная сеть
«Спортивная Россия»
www.olympic.ru- Официальный сайт Олимпийского комитета России
<http://goup32441.narod.ru> - Сайт: Учебно-методические пособия
Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в
Вооруженных Силах Российской Федерации

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> |

Лист изменений и дополнений к учебной программе

Дополнения и изменения к рабочей программе дисциплины, СГ.04

Физическая культура на _____ учебный год вносится на основании документа (приказа, рекомендации, №, _____ дата, наименование документа)

В рабочую программу внесены следующие изменения:

Дополнения и изменения в рабочей _____ программе дисциплины и профессиональном модуле обсуждены на заседании ДЦК.

« _____ » _____ _____ 20 _____ г. (протокол № _____ / _____).
Председатель _____
ДЦК

