Министерство образования и науки Пермского края
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Нытвенский многопрофильный техникум»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности 39.02.01 Социальная работа

Нытва, 2023г.

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура разработана на основе ФГОС СПО по специальности 39.02.01 Социальная работа, утвержденного приказом Минпросвещения России от 26.08.2022 года № 773, примерной ООП, разработанной ФГБОУ ДПО ИРПО в 2022 году.

Утверждаю
зам. директора
_____Т.Г.Мялицина
«___06__»_____03_____2023г.

Рассмотрена и одобрена
на заседании П(Ц)К математических
и естественнонаучных дисциплин
Протокол №__3__ от «_05_»___03__2023г.
Председатель _____ Каменева ОВ

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Нытвенский многопрофильный техникум»

Разработчики:
Родачев Александр Михайлович, преподаватель первой квалификационной категории

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы среднего профессионального образования по программе подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 39.02.01 Социальная работа.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина входит в социально-гуманитарный цикл данной ОПОП.

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

В ходе освоения учебной дисциплины обучающиеся должны:

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.

Данная рабочая программа способствует формированию общих компетенций:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины.

Учебная нагрузка 104 часа, в том числе:

- суммарная учебная нагрузка - 98 час.,
- консультации – 4 часа;
- самостоятельная работа обучающегося - 2 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	***Объем часов***
учебная нагрузка (всего)	*104*
суммарная учебная нагрузка (всего)	*98*
в том числе:	
практические занятия	*94*
лекционные занятия	*4*
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	*2*
Консультации	*4*
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов
Методика контроля за уровнем физической подготовки.	**Содержание учебного материала** **Практические занятия** Выполнение, самоанализ и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовленности. Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).	8
	Самостоятельная работа: ведение личного дневника здоровья; выполнение упражнений для повышения уровня общефизической подготовленности и уровня здоровья, оздоровительная гимнастика в домашних условиях	8
Легкая атлетика и кроссовая подготовка	**Содержание учебного материала** **Практические занятия** Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 30 м, эстафетный бег 4 х 100м, эстафетный бег 4х400 м; контрольный норматив бег 200 м, контрольный норматив бег 400 м, контрольный норматив бег500 м, контрольный норматив бег 800 м, контрольный норматив бег 1000 м; бег с различной скоростью. Прыжки в длину с места и с разбега способом «согнув ноги», Метание мяча (вес 150 г) на дальность полета. Кроссовая подготовка: равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши),	12
	Самостоятельная работа: кроссовая подготовка 30-40 мин. в зависимости от погодных условий и самочувствия, жонглирование малым мячом, прыжки со скакалкой, беговые и прыжковые упражнения.	12

Правила спортивных игр и судейство соревнований	Содержание учебного материала Теоретические сведения Баскетбол: размер площадки, мяч, корзина, состав команды, форма, основные правила игры, жесты судей, заполнение протокола игры. Волейбол: размер площадки, мяч, оборудование и инвентарь, состав команды, форма, основные правила игры, жесты судей, заполнение протокола игры.	2
	Самостоятельная работа обучающихся: повторение правил спортивных игр и судейства соревнований. подготовить рефераты на темы: «История зарождения баскетбола», «Развитие баскетбола в России», «Современные правила игры в баскетбол» «Возникновение и развитие волейбола», «Развитие волейбола в России», «Современные правила игры в волейбол»; выучить правила и жесты судей во время игр в баскетбол и волейбол.	2
Баскетбол.	**Содержание учебного материала** **Практические занятия** Стойки, передвижения, остановки, ведения, передача и ловля мяча, броски мяча в корзину с места и в движении. Приемы владения мячом (вырывание и выбивание). Приемы техники защиты (перехват, заслон, накрывание мяча). Техника нападения и защиты. Правила игры. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	6
	Самостоятельная работа: просмотр спортивных передач, повторение правил игры в баскетбол, оздоровительный бег.	6
Основы здорового образа жизни	**Содержание учебного материала** **Теоретические сведения** Физическая культура в обеспечении здоровья. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании, токсикомании. Физическая культура, как средство активного отдыха. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью (закаливание, водные процедуры, бани, массаж	4
	Самостоятельная работа: Выполнять оздоровительный бег, подготовить рефераты на темы: «Профилактика профессиональных заболеваний с помощью средств физической культуры», «Влияние двигательной активности на здоровье и вред гиподинамии», составить и выполнять	4

	комплекс производственной гимнастики	
Волейбол.	**Содержание учебного материала** **Практические занятия** Стойки, перемещения, передачи, подачи, прием и подачи, нападающий удар, блокирование скидки. Тактика нападения и защиты. Упрощенные правила игры.	12
Гимнастика.	**Самостоятельна работа:** просмотр соревнований по ТВ; выучить правила игры в волейбол; проведение утренней гигиенической гимнастики	12
	Содержание учебного материала **Практические занятия** Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гимнастическими палками, упражнения со скакалками, упражнения с гантелями, упражнения с набивными мячиками Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения с чередованием напряжения с расслаблением, упражнение для коррекции нарушения осанки, упражнение на внимание, равновесие, гибкость, силу. Упражнения у гимнастической стойки и гимнастической скамейкой. Висы и упоры. Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений, упражнения гигиенической гимнастики, производственной гимнастики, физкультминутки.	6
	Самостоятельная работа: просмотр соревнований по ТВ., составить комплексы специальный упражнений при нарушении осанки, ожирении, плоскостопии; подготовить рефераты на тему: «Физическая подготовка с целью развития качеств быстроты движений, силы, ловкости, выносливости, гибкости»; «Нетрадиционные виды гимнастики».	6
Профилактика профессиональных заболеваний	**Содержание учебного материала** **Практические занятия** Физические упражнения по коррекции телосложения. Физические упражнения	16

средствами и методами физического воспитания	профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Физические упражнения для коррекции зрения. Методика определения профессионально значимых психофизических и двигательных качеств на основании профессиограммы специалиста.	
	Самостоятельная работа: составление индивидуальных комплексов упражнений и их выполнение; ведение дневника самоконтроля.	16
Лыжная подготовка.	**Содержание учебного материала** **Практические занятия** Переход с одновременного лыжного хода на попеременный. Преодоление подъемов, бугров и впадин. Спуски в различных стойках. Повороты и торможения. Коньковый ход. Прохождение дистанции до 5000 м.	8
	Самостоятельная работа: прогулки на лыжах; горно-лыжная подготовка на склоне.	8
Конькобежная подготовка.	**Содержание учебного материала** **Практические занятия** Безопасное падение. Посадка, скольжение, отталкивание, торможение. Бег по прямой. Бег по повороту. Старт, разгон, бег по прямой, финиширование. Бег на коньках 300 м. на время. Свободное катание на коньках 3000 м.	8
	Самостоятельная работа: массовое катание на коньках, оздоровительный прогулки на свежем воздухе. Изучение техники элементов конькобежной подготовки.	8
Методика проведения комплексов гимнастических	**Содержание учебного материала** **Практические занятия** Составление и проведение комплексов упражнений и производственной гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности обучающихся.	12

упражнений	**Самостоятельная работа**: выполнение комплекса упражнений гигиенической гимнастики; выполнение производственной гимнастики	12
Плавание	**Содержание учебного материала** **Практические занятия** Специальные упражнения для изучения техники плавания (кроль на груди и спине, брасс). Имитация старта, техника ныряния, поворота, финиширования. Правила соревнований по плаванию. Правила поведения на воде, техника спасания утопающего.	2
	Самостоятельная работа: выучить правила поведения на воде; способы спасения утопающего; правила оказания первой помощи утопающим.	2
Атлетическая гимнастика	**Содержание учебного материала** **Практические занятия** Работа на тренажерах. Коррекция фигуры. Регуляция мышечного тонуса.	8
	Самостоятельная работа: выполнение комплекса упражнений для коррекции телосложения и развития двигательных качеств, самостоятельные тренировочные занятия.	8
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	**Содержание учебного материала** **Теоретические сведения** Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Основные принципы построения самостоятельных занятий. Объём нагрузки с учётом индивидуальных особенностей организма. Признаки утомления (внешние и внутренние).	4
	Самостоятельная работа обучающихся: составить комплекс утренней гигиенической гимнастики и выполнять его; подготовить рефераты по темам: «Физиологическая характеристика некоторых состояний, возникающих в процессе двигательной деятельности (предстартовое состояние, разминка, врабатывание, «мёртвая точка», «второе дыхание», утомление)», «Средства физической культуры в совершенствовании функциональных возможностей организма и обеспечении его умственной и физической деятельности, устойчивости к различным условиям внешней среды».	4
	Дифференцированный зачет	**2**
	ВСЕГО:	**216**

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины осуществляется в спортивном и тренажерном залах, имеющем оборудование:

- спортивные снаряды:
-гимнастическая скамейка- 3
-баскетбольные фермы с кольцами и сетками- 2
- волейбольная сетка с тросом и креплениями в стену- 1
- гимнастическая стенка – 6
-баскетбольный мяч- 7
- волейбольный мяч- 12
- футбольный мяч – 1
- обруч- 5
- скакалка- 10
- гимнастическая палка -20
- лыжи пластиковые с креплениями и лыжными ботинками, лыжные палки – 40 комп.
- мячи для метания- 1
- коврик туристический – 9
- маты гимнастические – 4
- гантель спортивная - 8
- тренажеры – 2
- музыкальный центр – 1
- учебно–методический комплекс по учебной дисциплине
- тренажеры - 5

А так же на открытом стадионе техникума на котором отрабатываются темы программы учебной дисциплины «Легкая атлетика и кроссовая подготовка» и «Лыжная подготовка».

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники

1. Лях В.И. Физическая культура, М.: «Просвещение», 2015.
2. Физическая культура: Учебное пособие / Евсеев Ю.И., - 9-е изд., стер. - Рн/Д:Феникс, 2014.

Дополнительные источники

Для студентов

Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Бурукова. — М., 2012.

Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2013.

Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2012.

Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.

Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2012.

Сайганова Е. Г, Дудов В. А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2012. — (Бакалавриат).

Для преподавателей:

Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.

Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2012.

Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2012.

Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.

Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2012.

Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.

Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

Хомич М.М., Эммануэль Ю. В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2012.

Интернет-ресурсы:

www.school.edu.ru
www.sport.rags.ru
http://standart.edu.ru
www.mosgi.ru
www.gushidding.ru
www.instetut.ru
www.avt.miem.edu.ru
www.umd.ru
www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта России).
www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
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. ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам; ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности; ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях; ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде; ОК 05. Осуществлять устную	Входе практических занятий для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни. подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; -выбирает оздоровительные системы для крепления здоровья, профилактики профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; -развивает профессионально необходимые двигательные качества - анализирует стандартные и нестандартные ситуационные задачи; - выбирает способы разрешения ситуаций; - принимает ответственное решение участвует в групповом обсуждении, высказываясь по заданному вопросу, аргументировано отвергает или принимает идеи - определение существенных характеристик изучаемого объекта;

и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста; ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения; ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях; ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.	- самостоятельное создание алгоритмов деятельности; формулирование полученных результатов.

Приложение

Перечень вопросов для дифференцированного зачета по предмету

1. Раскройте значение занятий физическими упражнениями для специалистов среднего звена сферы услуг.
2. Расскажите о целях и задачах занятий физической культурой в «Вологодском колледже технологии и дизайна».
3. Охарактеризуйте разделы программы по предмету «Физическая культура».
4. Расскажите об оздоровительных, рекреационных, образовательных и социализирующих функциях физической культуры и спорта.
5. Раскройте влияние занятий физическими упражнениями на организм человека.
6. Опишите механизмы, лежащие в основе изменений в организме человека, происходящих под влиянием выполняемых движений.
7. Объясните, что понимается под биологическим и психическим здоровьем человека.
8. Расскажите, какие механизмы лежат в основе проявления быстроты (нервно-психические, биохимические и физиологические).
9. Расскажите, какие механизмы лежат в основе проявления силы (нервно-психические, биохимические и физиологические).
10. Расскажите, какие механизмы лежат в основе проявления выносливости (нервно-психические, биохимические и физиологические).
11. Расскажите, какие механизмы лежат в основе проявления гибкости (нервно-психические, биохимические и физиологические).
12. Расскажите, какие механизмы лежат в основе проявления ловкости (нервно-психические, биохимические и физиологические).
13. Расскажите о средствах, применяемых для развития физического качества быстрота, их классификация и характеристика.
14. Расскажите о средствах, применяемых для развития физического качества сила, их классификация и характеристика.
15. Расскажите о средствах, применяемых для развития физического качества выносливость, их классификация и характеристика.
16. Расскажите о средствах, применяемых для развития физического качества гибкость, их классификация и характеристика.
17. Расскажите о средствах, применяемых для развития физического качества ловкость, их классификация и характеристика.
18. Раскройте методы и приемы, используемые при выполнении физических упражнений с целью развития быстроты.
19. Раскройте методы и приемы, используемые при выполнении физических упражнений с целью развития силы.
20. Раскройте методы и приемы, используемые при выполнении физических упражнений с целью развития выносливости.
21. Раскройте методы и приемы, используемые при выполнении физических упражнений с целью развития гибкости.
22. Раскройте методы и приемы, используемые при выполнении физических упражнений с целью развития ловкости.

23. Расскажите, какое негативное влияние оказывают на организм человека табакокурение, алкоголизм, наркомания, токсикомания.
24. Дайте определение составляющим здорового образа жизни.
25. Расскажите об общих и специальных принципах методики профессионально-прикладной физической подготовки работников сферы услуг.
26. Дайте характеристику средств и методов профессионально-прикладной физической подготовки, их классификация.
27. Расскажите о формах организации занятий по профессионально-прикладной физической подготовки.
28. Объясните, в чем специфика содержания занятий по профессионально-прикладной физической подготовки, обусловленная особенностями конкретных специальностей (по которой вы обучаетесь).
29. Расскажите о режиме трудовой и учебной деятельности.
30. Охарактеризуйте средства физической культуры, которые вы можете применять для активного отдыха.
31. Дайте определение производственной гимнастики (для своей специальности).
32. Расскажите о гигиенических средствах оздоровления и управления работоспособностью (закаливание, водные процедуры, баня, массаж).
33. Объясните, в чём заключается профилактика профессиональных заболеваний с помощью средств физической культуры.
34. Расскажите о пользе двигательной активности и вреде гиподинамии.
35. Расскажите, с помощью каких тестов можно определить уровень физической подготовленности.
36. Расскажите, как определить уровень нагрузки для самостоятельных занятий физическими упражнениями.
37. Расскажите, что включает в себя дневник самоконтроля.
38. Дайте общую характеристику процесса обучения движениям.
39. Расскажите о задачах, средствах и методах обучения технике физических упражнений на этапе начального разучивания.
40. Расскажите о задачах, средствах и методах обучения технике физических упражнений на этапе закрепления.
41. Расскажите о задачах, средствах и методах обучения технике физических упражнений на этапе совершенствования.
42. Объясните, каковы причины травматизма во время занятий физическими упражнениями и их профилактика.
43. Раскройте сущность правильной осанки и красивой походки.
44. Охарактеризуйте внешние и внутренние признаки утомления.
45. Расскажите как можно регулировать нагрузку во время занятий физическими упражнениями.
46. Расскажите о формах самостоятельных занятий физическими упражнениями, мотивация и целенаправленность .
47. Раскройте основные принципы построения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

48. Дайте физиологическую характеристику некоторых состояний, возникающих в процессе двигательной деятельности (предстартовое состояние, разминка, врабатывание, «мёртвая точка», «второе дыхание», утомление).
49. Раскройте сущность методики определения профессионально значимых психофизических и двигательных качеств на основании профессиограммы специалиста.
50. Проанализируйте свой уровень здоровья.