



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор института СПО

/ М.А. Харламова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

39.02.01 Социальная работа

по программе углубленной подготовки

Форма обучения: **очная**

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности (39.02.01 *Социальная работа*), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2014 № 506) Место дисциплины в структуре ППСЗ СПО - *Физическая культура, ОГСЭ. 05*.

Учебная дисциплина «*Физическая культура*» входит в перечень дисциплин общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы.

Рабочая программа разработана на кафедре теории и методики физического воспитания

Разработчик(и) рабочей программы:

Австриевских Н.В., преподаватель института СПО кафедры ТиМФВ
Шеменева С.В., преподаватель института СПО кафедры ТиМФВ

Рецензент:

Карасёва Е.Н., к.п.н, доцент

Содержание

- 1. Паспорт программы учебной дисциплины**
- 2. Структура и содержание учебной дисциплины**
- 3. Условия реализации программы дисциплины**
- 4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины**

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 39.02.01 *Социальная работа*. Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке по смежным специальностям.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

«Физическая культура» относится к профессиональным дисциплинам общего гуманитарного и социально-экономического цикла. Программа «Физическая культура» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

1.3. Цели и задачи дисциплины

Цели освоения дисциплины:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачи:

Основные задачи изучения дисциплины:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Требования к результатам освоения содержания дисциплины.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС СПО и ОПОП СПО по данному направлению подготовки (специальности):

а) общих (ОК):

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.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 344 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 172 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 172 часов.

2. Структура и содержание учебной дисциплины

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	236
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
в том числе:	
лекционные занятия	<i>Не предусмотрены</i>
практические занятия	172
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	91
в том числе:	
<ul style="list-style-type: none">- Занятия в различных секциях;- Участие в соревнованиях различного уровня;- подготовка докладов, тезисов, рефератов;- подготовка к участию в дискуссиях, к Научно-практической конференции и других активных формах занятия;- анкетирование студентов учебной группы для изучения какой-либо проблемы;- аналитическое исследование какой-либо проблемы;- составление комплексов упражнений оздоровительной гимнастики;- составление личного плана самостоятельных физических упражнений;- ведение «Дневника здоровья и самоконтроля за состоянием здоровья»;- проведение самооценки здоровья;- подбор различных упражнений для развития физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, ловкости;- выполнение подводящих упражнений для успешной сдачи контрольных упражнений.	
Промежуточная аттестация в форме зачета (3-8 семестры).	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		8	
Тема 1.1.	Содержание учебного материала	-	1,2
Основы здорового образа и стиля жизни.	1 Основы здорового образа и стиля жизни.		2,3
	2 Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей		
	Практические занятия	4	
	1 Составление и проведение комплексов упражнений оздоровительной направленности (утренней гигиенической гимнастики, дыхательных упражнений).		
	2 Выполнение комплексов упражнений профилактической направленности (корригирующей гимнастики для глаз, профилактики плоскостопия и нарушений осанки)		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	1 Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.		
	2 Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.		
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		296	
Тема 2.1.	Содержание учебного материала	-	1,2
Общая физическая подготовка	1 Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания.		
	2 Средства, методы, принципы воспитания основных физических способностей		

	Практические занятия		48	2,3	
	1	Воспитание скоростно - силовых способностей.			
	2	Воспитание гибкости.			
	3	Воспитание выносливости.			
	4	Воспитание координационных способностей.			
	5	Подвижные игры.			
	6	Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке.			
	Самостоятельная работа обучающихся.		28	2,3	
	1	Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.			
	2	Подготовка рефератов, сообщений.			
	3.	Анализ Интернет- ресурсов по теме.			
Тема 2.2 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала		-	1,2	
	1	Значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся.			
	2	Прикладное значение легкоатлетических упражнений.			
		Практические занятия		10	2,3
		1	Техника бега на короткие дистанции.		
		2	Техника бега на средние и длинные дистанции.		
		3	Техника бега по прямой и виражу.		
		4	Техника бега по пересечённой местности.		
		5	Эстафетный бег.		
		6	Прыжки в длину.		
		7	Метание гранаты.		
		8	Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике.		
	Самостоятельная работа обучающихся		10	2,3	
	1	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных			

		действий в процессе самостоятельных занятий.		
	2	Подготовка рефератов, сообщений.		
	3	Анализ Интернет- ресурсов по теме.		
Тема 2.3 Волейбол	Содержание учебного материала		-	1,2
	1	Правила игры.		
	2	Техника и тактика игры.		2,3
	Практические занятия		10	
	1	Стойки в волейболе. Перемещение по площадке.		2,3
	2	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая,		
	3	верхняя боковая.		
	4	Передача мяча двумя руками сверху.		
	5	Передача мяча двумя руками снизу.		
	6	Техника нападающего удара.		
	7	Блокирование нападающего удара.		
	8	Страховка у сетки. Расстановка игроков.		
	9	Тактика игры в защите, в нападении.		
	10	Учебная игра.		
Тема 2.3 Баскетбол	Содержание учебного материала		-	1,2
	1	Правила игры.		
	2	Техника и тактика игры.		2,3
	Практические занятия		30	
	1	Перемещения по площадке. Ведение мяча.		
	Самостоятельная работа обучающихся		10	2,3
	1	Совершенствование техники и тактики игры в процессе самостоятельных занятий.		1,2
	2	Подготовка рефератов, сообщений.		
	3	Анализ Интернет- ресурсов по теме.		

	2	Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку.		2,3
	3	Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча».		
	4	Ловля мяча: с отскоком от пола.		
	5	Броски мяча по кольцу с места, в движении.		
	6	Тактика игры в нападении.		
	7	Тактика игры в защите в баскетболе.		
	8	Групповые и командные действия игроков.		
	9	Двусторонняя игра.		
	10	Сдача контрольных нормативов по баскетболу.		
	Самостоятельная работа обучающихся		29	
Тема 2.4 Настольный теннис	1	Совершенствование техники и тактики игры в процессе самостоятельных занятий.		1,2
	2	Подготовка рефератов, сообщений.		
	3	Анализ Интернет- ресурсов по теме.		
	Содержание учебного материала		-	
	1	Правила игры.		
	2	Техника и тактика игры.		
	Практические занятия		8	
	1	Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка.		
	2	Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки.		
	3	Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, свеча.		
	4	Тактика игры .Двусторонняя игра.		2,3
	Самостоятельная работа обучающихся		8	
	1	Совершенствование техники и тактики игры в процессе самостоятельных занятий.		
	2	Подготовка рефератов, сообщений.		

	3	Анализ Интернет- ресурсов по теме.		1,2
Тема 2.5	Содержание учебного материала		-	
Аэробика (девушки) Атлетическая гимнастика (юноши)	1	Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками		
	2	Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.		
	Практические занятия		12	2,3
	1	Техника выполнения движений в фитбол-аэробике (девушки). Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы (юноши).		
	2	Техника выполнения движений в шейпинге (девушки). Упражнения с собственным весом (юноши).		
	3	Техника выполнения движений в пилатесе (девушки). Упражнения со свободными весами: гантелями (юноши).		
	4.	Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике (девушки). Упражнения со свободными весами: штангами (юноши).		
	Самостоятельная работа обучающихся		12	2,3
	1	Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.		
	2	Составление комплексов упражнений по теме.		
	3	Анализ Интернет- ресурсов по теме.		
Раздел 3 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Военно – прикладная физическая подготовка			40	
Тема 3.1	Содержание учебного материала		-	

Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	1	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности.		1,2
	Практические занятия		12	2,3
	1	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.		
	2	Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.		
	Самостоятельная работа обучающихся		12	2,3
	1	Составление и выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время.		
2	Подготовка рефератов, докладов.			
3	Анализ Интернет- ресурсов по теме.			
Тема 3.2 Военно прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала		-	1,2
	1	Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю.		
	Практические занятия		8	2,3
	1	Разучивание, закрепление и выполнение основных приёмов строевой подготовки.		
	2	Разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления полосы препятствий.		
	Самостоятельная работа обучающихся		8	2,3
	1	Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями.		
	2	Разучивание, закрепление и совершенствование приемов защиты.		

Всего:	263
---------------	------------

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством;
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. Условия реализации программы

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета, универсального спортивного зала, тренажёрного зала; открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелкового тира.

Технические средства обучения: интерактивная доска, экран, проектор, компьютер.

Программа предусматривает применение технологий электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Физическая культура: учебник: [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск : СФУ, 2018. – 612 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151> (дата обращения: 01.09.2022). – Библиогр.: с. 608-609. – ISBN 978-5-7638-3640-0. – Текст : электронный.

2. Коровин, С. С. Физическая культура. Ценности. Личность: учебное пособие для обучающихся системы среднего профессионального образования и обучающихся — бакалавров высшего образования : [12+] / С. С. Коровин. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 199 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570992> (дата обращения: 01.09.2022). – Библиогр.: с. 193-195. – ISBN 978-5-4499-0428-7. – DOI 10.23681/570992. – Текст : электронный.

Дополнительные источники:

1. Физическая культура и спорт в вузе : учебное пособие : [16+] / А. В. Завьялов, М. Н. Абраменко, И. В. Щербаков, И. Г. Евсеева. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 106 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425> (дата обращения: 01.09.2022). – ISBN 978-5-4499-0718-9. – Текст : электронный.

2. Болманенкова, Т. А. Основы физического воспитания : учебное пособие : [12+] / Т. А. Болманенкова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 236 с.

: табл. – Режим доступа: по подписке. –

URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=571983> (дата обращения: 01.09.2022). – Библиогр.: с. 218-221. – ISBN 978-5-4499-0197-2. – DOI 10.23681/571983. – Текст : электронный.

3. Шеенко, Е. И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности) : учебное пособие : [12+] / Е. И. Шеенко, Б. Г. Толистинов, И. А. Халев ; Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 81 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370> (дата обращения: 01.09.2022). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-1472-9. – Текст : электронный.

4. Шеенко, Е. И. Оценка физической культуры студента : рабочая тетрадь : [16+] / Е. И. Шеенко, Р. О. Валынкин, Н. Ю. Молчкова ; Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 48 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597371> (дата обращения: 01.09.2022). – ISBN 978-5-4499-1473-6. – Текст : электронный.

Интернет-ресурсы:

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн». – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>.
2. Образовательный портал. Режим доступа: Intuit.ru.
3. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
4. ООО «Издательство Лань» Электронно-библиотечная система, Адрес для работы: [http:// www.e.lanbook.com](http://www.e.lanbook.com)

4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины.

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

Результаты обучения по учебной дисциплине	Формируемые компетенции	Оценочные средства по дисциплине
знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и	ОК 1,6,7,10,13	Темы рефератов, докладов, сообщений. Комплект заданий для тестирования.

<p>социальном развитии человека;</p> <p>- основы здорового образа жизни;</p> <p><u>уметь:</u></p> <p>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>		<p>Задания для контрольной работы.</p> <p>Задания для практической работы.</p> <p>Вопросы для собеседования</p>
--	--	---