

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
«БОГАТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫЙ
ТЕХНИКУМ ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА
СМОЛЯКОВА ИВАНА ИЛЬИЧА»**

УТВЕРЖДЕНО

Приказ и.о. директора
ГБПОУ «БГСХТ
им. Героя Советского
Союза Смолякова И.И.»
от 30.08.2023г. №138-ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла

программы подготовки специалистов среднего звена

по специальности 39.02.01 Социальная работа

Богатое, 2023

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 39.02.01 Социальная работа.

Организация – разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «БГСХТ им. Героя Советского Союза Смолякова И.И.»

Разработчик: Рачишкин Валерий Николаевич, преподаватель ГБПОУ «БГСХТ им. Героя Советского Союза Смолякова И.И.»

Рассмотрено и рекомендовано к утверждению на заседании методической комиссии профессиональных дисциплин.

Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

Руководитель МК _____ /Чешко Т.Н./

Дата актуализации	Результаты актуализации	Подпись разработчика

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ.....	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

1.1 Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) 39.02.01 Социальная работа, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 26 августа 2022 г. N 773, зарегистрированным в Минюсте России 29.09.2022 года № 70279.

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации программ переподготовки кадров в учреждениях СПО.

Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина является дисциплиной общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла в соответствии с естественнонаучным профилем профессионального образования.

1.2. Цели и задачи дисциплины-требования к результатам освоения дисциплины:

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

У 1. организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;

У 2. использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

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

З 1. психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;

З 2. основы проектной деятельности;

З 3. роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З 4. основы здорового образа жизни;

З 5. условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности;

З 6. правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

1.3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины

Результатом освоения учебной дисциплины является овладение профессиональными (ПК) и общими (ОК) компетенциями:

ПК 1.3. Предоставлять комплекс социальных услуг в соответствии с индивидуальной программой предоставления социальных услуг лицам пожилого возраста, инвалидам, различным категориям семей и детей (в т.ч. детям-инвалидам), гражданам, находящимся в тяжелой жизненной ситуации или в и/или в социально опасном положении, применяя различные методы и технологии социальной работы.

ОК 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 поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

объем образовательной нагрузки обучающихся – 122 часа, в том числе:

всего учебных занятий во взаимодействии с преподавателем – 122 часа;

самостоятельной работы обучающихся – 0 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объём образовательной нагрузки	122
Всего учебных занятий во взаимодействии с преподавателем	122
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	112
контрольные работы	
Самостоятельная работа обучающегося	0
Промежуточная аттестация в форме зачета и дифференцированного зачета	8

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретический		2	
Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Содержание учебного материала	2	
	1 Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура как один из факторов здорового образа жизни. Основные понятия в теории физического воспитания. Роль физической культуры в формировании личности профессионала. Особенности организации физического воспитания студентов СПО.	2	2,3
Раздел 2. Учебно-тренировочный		118	
Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	30	
	Практическая работа № 1 Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Бег на дистанцию 100 метров. № 2 Профилактические упражнения в процессе занятий физической культурой. № 3 Совершенствование в выполнении общеразвивающих упражнений. № 4 Контрольный бег на дистанции 60 – 100 метров. № 5 Эстафетный бег 4x100, 4x400 м. № 6 Бег по прямой с различной скоростью. № 7 Равномерный бег 2 000 м – девушки, 3 000 м – юноши. № 8 Контрольный бег 2 000 м – девушки, 3 000 м – юноши. № 9 Координационный тест – челночный бег 3x10 м. № 10 Техника старта. № 11 Техника стартового разбега. № 12 Техника финиширования. № 13 Оценка техники старта, стартового разбега, финиширования. № 14 Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». № 15 Прыжки в высоту способом «прогнувшись». № 16 Прыжки в высоту способом «перешагивание» № 17 Прыжки в высоту способом «ножницы».	30	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	№ 18 Контроль прыжков с разбега способами: «прогнувшись», «согнув ноги», «перешагивание». № 19 Прыжок в длину с места толчком с двух ног. № 20 Перекидной прыжок. № 21 Оценка техники перекидного прыжка. № 22 Техника метания гранаты массой 500 г (девушки)700 г (юноши). № 23 Контроль метания гранаты массой 500 г (девушки)700 г (юноши).		
Зачет		2	
Тема 2.2. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала Практическая работа № 24 Техника безопасности. Передвижение переменным двухшажным ходом. № 25 Передвижение одновременным бесшажным ходом. № 26 Передвижение одновременным одношажным ходом. № 27 Передвижение коньковым ходом. № 28 Передвижение попеременным четырехшажным ходом. № 29 Переход с попеременных ходов на одновременные. № 30 Бег на лыжах на дистанцию 3000 метров. № 31 Бег на лыжах на дистанцию 5000 метров.	16 16	
Тема 2.3. Гимнастика	Содержание учебного материала Практическая работа № 32 Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Общеразвивающие упражнения. № 33 Упражнения с гантелями. № 34 Упражнения с мячом, обручем (девушки). № 35 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. № 36 Упражнения для коррекции нарушений осанки. № 37 Упражнения на внимание, висы и упоры. № 38 Упражнений у гимнастической стенки. № 39 Упражнения для коррекции зрения.	30 30	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	№ 40 Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. № 41 Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине. № 42 Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине. № 43 Сгибание и разгибание рук на брусьях. № 44 Поднимание ног в висе до касания перекладины.		
Дифференцированный зачет		2	
Тема 2.4. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	12	
	Практическая работа № 45 Техника безопасности занятий. Изучение и освоение кругового метода тренировки с эспандерами и тренажерами. № 46 Изучение и освоение кругового метода тренировки амортизаторами из резины. № 47 Изучение и освоение кругового метода тренировки гантелями. № 48 Изучение и освоение кругового метода тренировки гирей, штангой.	12	
Тема 2.5. Акробатика	Содержание учебного материала	6	
	Практическая работа № 49 Техника безопасности занятий. Изучение элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, равновесие «ласточка».	6	
Зачет		2	
Тема 2.6. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	10	
	Практическая работа № 50 Техника безопасности. Передвижение переменным двухшажным ходом. № 51 Передвижение одновременным бесшажным ходом. № 52 Передвижение одновременным одношажным ходом. № 53 Передвижение коньковым ходом. № 54 Передвижение попеременным четырехшажным ходом. № 55 Переход с попеременных ходов на одновременные. № 56 Бег на лыжах на дистанцию 3000 метров. № 57 Бег на лыжах на дистанцию 5000 метров.	10	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Тема 2.7. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	8	
	Практическая работа № 58 Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Бег на дистанцию 100 метров. № 59 Профилактические упражнения в процессе занятий физической культурой. № 60 Совершенствование в выполнении общеразвивающих упражнений. № 61 Контрольный бег на дистанции 60 – 100 метров. № 62 Эстафетный бег 4x100, 4x400 м. № 63 Прыжок в длину с места толчком с двух ног. № 64 Техника метания гранаты массой 500 г (девушки) 700 г (юноши). № 65 Контроль метания гранаты массой 500 г (девушки) 700 г (юноши).	8	
Дифференцированный зачет		2	
		122	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия объектов физической культуры и спорта. Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, 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, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для полей больших стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион:

- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, упор для ног, для метания ядра, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хореографии, единоборств и др.);
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом, хоккеем;

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен.

Для проведения учебно-методических занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники

Для преподавателей

1. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева – М.: Издательство «Академия», 2020. – 269 с.
2. Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. – М.: Издательство «Юрайт», 2018. – 424 с.

Для студентов

3. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева – М.: Издательство «Академия», 2020. – 269 с.

Дополнительные источники

Для преподавателей

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изменениями, внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).
2. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: КноРус, 2021. – 214 с.

Для студентов

1. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. – М.: Русайнс, 2021. – 256 с.

Интернет – источники:

1. <http://fizkultura-na5.ru/>; 2. <http://fizkulturnica.ru/>;
2. <http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm>
3. <http://sport-men.ru/> <http://sport-men.ru/kompleksy-uprazhnenij/kompleksy-1fk.html>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>З 1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>З 2. Основы здорового образа жизни;</p> <p>З 3. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;</p> <p>З 4. 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;</p> <p>ведёт здоровый образ жизни;</p> <p>понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности;</p> <p>проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов</p>
<p>У 1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>У 2. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>У 3. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;</p> <p>У 4. 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;</p> <p>применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;</p> <p>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>