

Министерство образования и науки Челябинской области
филиал Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения
«Троицкий технологический техникум» в с. Октябрьское

УТВЕРЖДЕНА
Приказом
от 30 мая 2024 г. № 250 о/д
директор ГБПОУ «ТТТ»
_____Д.А.Корюхов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.05 Физическая культура

по специальности 39.02.01 Социальная работа

с. Октябрьское 2024 г.

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности 39.02.01 Социальная работа

Организация-разработчик:

Филиал ГБПОУ Троицкий технологический техникум» в с. Октябрьское

Разработчики:

Кламм А.В., преподаватель физ.воспитания в филиале ГБПОУ
«Троицкий технологический техникум» с. Октябрьское

Рассмотрена на заседании цикловой методической комиссии преподавателей общеобразовательных дисциплин.

Протокол № 10 от «23» мая 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 6
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 13
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 15

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 39.02.01 Социальная работа.

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании при подготовке квалифицированных рабочих и специалистов среднего звена при наличии среднего (полного) общего образования. Дисциплина входит в социально-гуманитарный цикл, базируется на знаниях и умениях, сформированных в ходе изучения предшествующих дисциплин: ОД.09 Физическая культура.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина «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.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и зн

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08	- использовать физкультурнооздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии; - взаимодействовать с коллегами.	- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения - сущность гражданскопатриотической позиции, общечеловеческих ценностей.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 122 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 4 часов;
самостоятельной работы обучающегося -118 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Общая трудоемкость учебной нагрузки (всего)	122
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	
в том числе:	
теоретические занятия	4
лабораторные работы	
практические занятия	-
контрольные работы	
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
консультации	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	118
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрено)</i>	-
изучение дополнительной литературы и письменные ответы на контрольные вопросы	-
<i>Указываются другие виды самостоятельной работы при их наличии (реферат, расчетно-графическая работа, внеаудиторная самостоятельная работа и т.п.).</i>	
Промежуточная аттестация в форме диф.зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, ак. ч / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Введение в предмет			ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала	4	
	Цель, задачи курса дисциплины «физическая культура». Правила поведения на уроках по ф.к., инструктаж по мерам безопасности. Гигиенические требования.	2	
	Основы здорового образа жизни. Биоритмы. Правильное питание. Режим труда и отдыха. Сон.		
	Вредные привычки и их влияние на организм человека. Влияние курения, алкоголя, наркотиков на органы человека.		
	Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Построение занятий. Самоконтроль при занятиях. Средства восстановления. Массаж, самомассаж.	2	
Раздел 1. Волейбол			
Тема 1.1 Стойка и перемещения волейболиста (приставным шагом, бегом, ускорения,	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Волейбол как учебный раздел. Сущность и правила игры. Типы стартовых стоек. Ходьба и бег в волейболе.		

прыжки)	Перемещение и выбор места для выполнения конкретного технического приёма. Скачок.		
	Чередование бега с ускорениями. Челночный бег.		
	Выполнение перемещений с другими техническими приёмами.		
Тема 1.2. Верхняя и нижняя передачи.	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		

Прием мяча. Подачи	Верхняя передача. Передачи на собой. Передачи в стену. Передачи партнеру.		
	Нижняя передача и нижний прием мяча. Прием мяча одной рукой.		
	Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Верхняя прямая подача. Приём мяча после подачи.		
	Сочетание различных технических приёмов. Совершенствование приёмов в учебной игре.		
Тема 1.3. Нападающий удар	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Обучение прямому нападающему удару. Техника разбега, толчка, ударное действие по мячу, приземление.		
	Боковой нападающий удар. Обводящий удар. Скидка. Совершенствование прямого нападающего удара.		
	Нападающий удар с укороченной передачи. Нападающие удары из зоны «2», «3», «4»		
	Совершенствование нападающих ударов. Применение изученных приёмов в игре.		
Тема 1.4 Взаимодействие игроков в нападении.	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		

Организация атакующих действий. Комбинационная игра	Игра в три передачи. Организация нападения через пасующего находящегося в зоне»3», «2», «4».		
	Прием подачи, организация атаки. Совершенствование в учебной игре.		
Тема 1.5 Защита «углом вперед», «углом назад». Блокирование. Страховка за блоком	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Блокирование. Страховка за блоком. Индивидуальные тактические действия в защите. Прием мяча от подачи. Прием мяча от нападающего удара.		
	Командные тактические действия в защите. Защита со страховкой центральным игроком зоны «б». Страховка игроками зоны 1 или 5. Выполнение учебных нормативов.		
	Консультации		
Раздел 2 Гимнастика			
Тема 2.1. Строевые упражнения.	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		

Построения и перестроения. Гимнастическая терминология	Строевые упражнения. Построения и перестроения. Выполнение команд. Общеразвивающие упражнения. Составление комплексов ОРУ.		
Тема 2.2. Упражнения на низкой и высокой перекладине	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Низкая перекладина: техника подъема в упор махом одной, толчком другой. Техника оборота на перекладине.		
	Высокая перекладина: Вис. Размахивание в висе. Обучение технике подъема переворотом. Подъем разгибом.		
	Обороты на перекладине. Совершенствование изученных приемов. Гимнастические комбинации на снарядах.		

Тема 2.3. Упражнения на параллельных брусьях	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Размахивание на брусьях. Соскок махом вперед (вправо). Кувырок вперед (из седа ноги врозь). Гимнастические комбинации на брусьях		
	Стойка на плечах силой. Соскок махом назад.		
	Из упора на руках подъём разгибом в сед ноги врозь, кувырок вперед, перемах внутрь, соскок махом назад (вправо).		
	Консультации		
Тема 2.4. Акробатические упражнения. Кувырки, перекаты, упражнения на координацию и равновесие	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Перекаты и кувырки (группировка). Обучение кувырку вперед, кувырку назад, кувырки через плечо. Кувырок прыжком. Упражнения на равновесие.		
	Обучение технике стоек (на лопатках, голове, руках). Перевороты влево (вправо). Упражнения на координацию. Гимнастические комбинации.		
Тема 2.5. Опорные прыжки через коня в ширину и длину	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Прыжок согнув ноги через коня в ширину. Прыжок в длину (конь в длину 115см., мостик сбоку)		
	Прыжок ноги врозь(конь в длину 115-125см, юноши) толчком о дальнюю часть коня.		
	Консультации		

Раздел 3. Мини-футбол			
Тема 3.1. Передачи мяча и остановки. Передачи различными частями стопы. Игра головой. Передачи в одно	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Передачи внутренней стороной стопы, внутренней частью подъёма, серединой подъёма, внешней частью подъёма.		
	Передачи мяча головой. Удары серединой лба. Боковой частью лба. Учебная игра.		

касание (без остановки)	Передачи мяча в двойках, тройках. Техника остановок мяча ногой, бедром, грудью. Совершенствование в игре		
Тема 3.2. Ведение мяча. Передачи после ведения	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Ведение мяча ногой. Сочетание бега и ударов. Ведение по прямой. Ведение по дуге.		
	Ведение мяча с изменением скорости. Ведение мяча с изменением направления. Сочетание скорости бега с изменением направления.		
	Сочетание ведения мяча с передачами.		
Тема 3.3 Удары мяча. Штрафные и свободные удары	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Техника ударов по мячу ногой. Послеударные действия. Разбег постановка опорной ноги, последний шаг, ударное действие. Штрафные и свободные удары.		
	Изучение ударов по мячу головой. Прямые и резаные удары. Совершенствование в игре.		
	Удары по неподвижному мячу. Удары по катящемуся навстречу мячу. Удары по прыгающему навстречу мячу. Удары с лета. Учебная игра		
	Консультации		
Тема 3.4. Взаимодействие игроков в нападении. Взаимодействие в двойках, тройках. Учебная игра	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Обучение индивидуальным тактическим действиям: открывание, ложный увод, создание численного большинства		
	Обводка и финты. Внезапные смены скорости, направления. Финты с наступанием и переступанием.		
	Групповые тактические действия «стенка», «скрещивание», «пропускание мяча», «смена мест».		
Тема 3.5.	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 06,
Организация защитных действий. Совершенствование в	В том числе практических и лабораторных занятий		ОК 07, ОК 08
	Индивидуальные действия в защите: закрывание, перехват и отбор мяча, преследование игрока с мячом и без мяча, страховка. Учебная игра.		

игре	Выполнение учебных нормативов.		
	Консультации		
Промежуточная аттестация			
Всего:		4/118	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины имеется спортивный зал.

Оборудование спортивного зала:

- Козел гимнастический
- Перекладина высокая
- Канат подвесной для лазания
- Мат паролоновый
- Обруч гимнастический
- Скакалка гимнастическая
- Скамейка гимнастическая жесткая
- Стенка гимнастическая
- Коврики для аэробики и шейпинга
- Волейбольная стойка универсальная
- Сетка волейбольная
- Щит тренировочный навесной с кольцом и сеткой
- Щит баскетбольный игровой с кольцом и сеткой
- Столы для настольного тенниса
- Комплект для игры в настольный теннис
- Мячи баскетбольные
- Мячи волейбольные
- Мячи футбольные
- Планка для прыжков в высоту
- Стойка для прыжков в высоту
- Флажки разметочные
- Эстафетные палочки
- Секундомер
- Крепления лыжные
- Лыжи, ботинки лыжные
- Палки лыжные
- Номера нагрудные для лыжных и легкоатлетических кроссов

Технические средства обучения: магнитофон, мультимедийный проектор.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

1. Бишаева, А. А. Физическая культура: учебник для СПО / А. А. Бишаева.

Изд. 4-е, стереотип. – М.: ИЦ «Академия», 2020.-320 с.

2. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Б. Муллер [и др.]. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 424 с. – (Профессиональное образование).

3. Филиппова, Ю. С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебнометодическое пособие / Ю. С. Филиппова. — М.: ИНФРА-М, 2020. — 197 с.

3.2.2. Основные электронные издания

1. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-9763-8. — Текст : электронный // Лань : электроннобиблиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/198284>.

2. Коновалов, В. Л. Баскетбол / В. Л. Коновалов, В. А. Погодин. — 1-е изд. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 84 с. — ISBN 978-5-8114-9723-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/207539>.

3. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380>.

4. 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, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495018>.

5. Филиппова, Ю. С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебнометодическое пособие / Ю. С. Филиппова. — М.: ИНФРА-М, 2020. — 197 с. - Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/product/1071372>.

3.2.3. Дополнительные источники

1. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Е. Ловягина [и др.]; под редакцией

А.Е. Ловягиной. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 338 с. – (Профессиональное образование)

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 (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>Знания:</i> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни. <i>Умения:</i> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Текущий контроль: Практические занятия; Внеаудиторная самостоятельная работа. Промежуточный контроль: Практические занятия; Внеаудиторная самостоятельная работа. Итоговый контроль: Зачет

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения учебной дисциплины должны позволять, проверять у обучающихся не только сформированность усвоенных знаний, освоенных умений, но и развитие общих компетенций.

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля оценки
Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	Демонстрация интереса к будущей профессии в процессе освоения образовательной программы, участие в НОУ, олимпиадах профессионального мастерства, фестивалях, конференциях.	Наблюдение и оценка достижений обучающихся на практических занятиях, внеурочной деятельности.
Организовывать собственную деятельность исходя из целей и способов ее достижения.	Выбор и применение методов и способов решения поставленных задач. Оценка эффективности и качества выполнения.	Наблюдение и оценка достижений обучающихся на практических занятиях, внеурочной деятельности.
Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности,	Организация самостоятельных занятий по изучению данной дисциплины.	Наблюдение и оценка достижений обучающихся на практических занятиях, внеурочной

1.	ответственность за результаты своей работы.		деятельности.
	Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.	Эффективный поиск необходимой информации по данной дисциплине. Использование различных источников, включая электронные.	Наблюдение и оценка достижений обучающихся на внеаудиторной самостоятельной работе.
	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	Применение информационно-коммуникационных технологий при организации самостоятельной работы по данной дисциплине.	Наблюдение и оценка достижений обучающихся на внеаудиторной самостоятельной работе.
	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.	Взаимодействие обучающихся с мастерами, преподавателями в ходе обучения.	Наблюдение и оценка достижений обучающихся на практических занятиях, внеурочной деятельности.
	Исполнять воинскую обязанность, в т.ч. с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).	Демонстрация профессиональных знаний и умений необходимых для исполнения воинской обязанности.	Наблюдение и оценка достижений обучающихся на практических занятиях, внеурочной деятельности.