

Государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Обшаровский государственный техникум им.В.И.Суркова»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ. 04 Физическая культура

ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА

по специальности 39.02.01 Социальная работа

квалификация:

- специалист по социальной работе

Срок обучения: 2 года 10 месяцев

с.Обшаровка, 2019 г.

Рассмотрен
на заседании
методической комиссии

Протокол № 8
от «20» мая 2019г.

Председатель


подпись


расшифровка

Разработчик:
преподаватель
 Жоголев В.А..

Составлена на основании ФГОС
3-го поколения по программе
подготовки специалистов
среднего звена по специальности
39.02.01 Социальная работа
и примерной программы учебной
дисциплины Физическая
культура


Утверждаю.
Зам. директора по УПР
 Мониная Е.В.
«20» _____ 2019 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе
Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС)
по программе подготовки специалистов среднего звена по специальности
39.02.01 Социальная работа

Организация-разработчик: ГБПОУ ОГТ им. В.И.Суркова

Разработчики:

Жоголев В.А. руководитель физ. воспитания

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
1.1. Область применения программы учебной дисциплины	5
1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы	5
1.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины	6
1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины.	6
2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	7
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью примерной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 39.02.01 Социальная работа, входящей в состав укрупненной группы специальностей 39.00.00 Социология и социальная работа.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально - экономический цикл.

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

В результате изучения учебной дисциплины Физическая культура обучающийся должен

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.

1.4. Результатом освоения программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является овладение обучающимися общими компетенциями

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.

1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 216 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 108 часов;

самостоятельной работы обучающегося 108 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Количество во часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>216</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>108</i>
в том числе:	
теория	<i>2</i>
практические занятия	<i>106</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>108</i>
в том числе:	
тематика внеаудиторной самостоятельной работы	<i>108</i>
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

Наименование разделов и тем		Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<i>1</i>		<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
		Первый курс	64	
Тема 1. Физическая культура		Содержание учебного материала	2	
	1	1.Физическая культура в системе СПО: формы организации физической культуры в режиме учебного дня, во внеурочное время, самостоятельное применение средств физического воспитания в быту.	1	
	2	2.Физическое развитие, рациональное питание, гигиена, поведение обучающегося.	1	
		Тематика внеаудиторной самостоятельной работы.	5	
		Основы мер безопасности	5	
Тема 2. Легкая атлетика		Содержание учебного материала	8	
		Практические занятия		
	3	1. Совершенствование низкого старта и стартового разгона	1	
	4	2. Совершенствование высокого старта и финиширования	1	
	5	3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (100 м)	1	
	6	4. Совершенствование техники эстафетного бега	1	
	7	5. Совершенствование техники бега на средние дистанции	1	
	8	6. Совершенствование бега по прямой с различной скоростью	1	
	9	7. Совершенствование прыжков в высоту способом перешагивания	1	
	10	8. Совершенствование прыжков в высоту перекидным способом	1	

		Тематика внеаудиторной самостоятельной работы	3	
		Совершенствование техники бега	3	
Тема 3. Спортивные игры. Волейбол		Содержание учебного материала	10	
		Практические занятия		
	11	1. Разучивание приемов мяча с подачи	1	
	12	2. Разучивание передач из зон 1,6,5 в зону 3	1	
	13	3. Разучивание верхней прямой подачи	1	
	14	4. Разучивание нападающего удара	1	
	15	5. Учебная игра	1	
	16	6. Совершенствование техники приема мяча	1	
	17	7. Совершенствование передачи мяча	1	
	18	8. Совершенствование техники подачи мяча	1	
	19	9. Контрольная игра 6х6	1	
	20	10 Совершенствование техники игры командой	1	
		Тематика внеаудиторной самостоятельной работы	6	
		Совершенствование техники игры	6	
Тема 4 Спортивные игры. Баскетбол		Содержание учебного материала	10	
		Практические занятия		
	21	1. Разучивание ловли мяча от щита	1	

	22	2. Разучивание ведения мяча с изменением отскока и скорости	1	
	23	3. Совершенствование различных передач в движении	1	
	24	4. Совершенствование бросков мяча в корзину с разных точек	1	
	25	5. Разучивание тактических действий в защите	1	
	26	6. Разучивание тактических действий в нападении	1	
	27	7. Учебная игра	1	
	28	8. Совершенствование передачи мяча в нападении	1	
	29	9. Совершенствование техники игры в защите	1	
	30	10. Работа на тренажерах	1	
	Тематика внеаудиторной самостоятельной работы		6	
		Самостоятельное применение средств физического воспитания	6	
Тема 5. Лыжная подготовка		Содержание учебного материала	12	
		Практические занятия		
	31	1. Вводный урок. ТБ. Подбор лыжного инвентаря	1	
	32	2. Совершенствование попеременного двухшажного хода	1	
	33	3. Совершенствование одновременного бесшажного хода	1	
	34	4. Зачет	1	
	35	5. совершенствование одновременного двухшажного хода	1	
	36	6. Совершенствование перехода с одного хода на другой	1	
	37	7. Лыжные гонки на 1 км	1	

	38	8. Совершенствование спусков со склона с поворотами и торможением	1	
	39	9. Лыжные гонки 2 км	1	
	40	10. Прохождение дистанции до 5 км	1	
	41	11. Лыжные гонки на 3 км	1	
	42	12. Лыжные гонки на 5 км. Прохождение дистанции до 5 км без учета времени	1	
	Тематика внеаудиторной самостоятельной работы		8	
		Техника выполнения силовых упражнений		
Тема 6. Гимнастика		Содержание учебного материала	16	8
		Практические занятия		
	43	1. Вводный урок. ТБ	1	
	44	2. Разучивание: длинного кувырка вперед через препятствие 90 см. (м); перекатом стойка на лопатках (д)	1	
	45	3. Разучивание: - стойки на голове и руках и руках силой (м); из стойки на лопатках переворот назад в полуштанг (д)	1	
	46	4. Разучивание соединения из 3-4 элементов	1	
	47	5. Совершенствование лазания по канату	1	
	48	6. Разучивание опорного прыжка	1	
	49	7. Совершенствование упражнений с гантелями	1	
	50	8. Совершенствование упражнений у гимнастической стенки	1	
	51	9. Разучивание комплекса упражнений производственной гимнастики	1	
	52	10. Сдача нормативов по гимнастики	1	

	53	11. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	1	
	54-55	12-13. Работа на тренажерах	1	
	56	14. Силовая подготовка	2	
	57	15. Работа на тренажерах	1	
	58	16. Сдача контрольных нормативов	1	
	Тематика внеаудиторной самостоятельной работы		10	
		Техника выполнения силовых упражнений	10	
Тема 7. Легкая атлетика.	Содержание учебного материала		6	
		Практические занятия		
	59	1. Совершенствование прыжка в длину	1	
	60	2. Совершенствование метания гранаты	1	
	61	3. Кроссовая подготовка	1	
	62	4. Зачет	1	
	Тематика внеаудиторной самостоятельной работы		20	
		Совершенствование тренировочного процесса	20	
		Второй курс	44	
Тема 8. Баскетбол		Содержание учебного материала	20	
		Практические занятия		
	1-2	1. Совершенствование ловли мяча после отскока мяча	2	
	3-4	2. Совершенствование передачи одной рукой в движении	2	

	5-6	3. Совершенствование тактических действий в защите	2
	7-8	4. Совершенствование тактических действий в нападении	2
	9-10	5. Учебно-тренировочные игры	2
	11-12	6. Совершенствование техники бросков	2
	13-14	7. Совершенствование техники ведения игры	2
	15-16	8. Скоростная силовая подготовка	2
	17-18	9. Работа на тренажерах	2
	19-20	10. Совершенствование техники судейств	2
	Тематика внеаудиторной самостоятельной работы		30
		Совершенствование приемов мяча	15
		Основы мер безопасности	15
Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала		24
		Практические занятия	
	21	1. Работа на тренажерах	1
	22	2. Силовые упражнения на снарядах	1
	23	3. Совершенствование координации движений	1
	24-25	4-5. Проведение учета двигательной подготовленности	2
	26-27	6-7. Совершенствование упражнений для верхнего плечевого пояса	2
	28	9. Совершенствование вестибулярной устойчивости	1

	29	10-11. Совершенствование акробатической подготовки	1	
	30-31	12-13. Работа на тренажерах	2	
	32-33	14. Совершенство упражнений на перекладине	2	
	34	14. Зачет	1	
	35	15. Силовая подготовка	1	
	36	16. Совершенство упражнений по гимнастике	1	
	37	17. Совершенство упражнений по акробатике	1	
	38	18. Сдача контрольного норматива	1	
	39	19. Совершенствование приема мяча в зону 3	1	
	40	20. Совершенствование второй передачи в зону «, 4	1	
	41	21. Совершенствование нападающего	1	
	42	22. Совершенствование техники блокирования	1	
	43-44	23. Учебно-тренировочные игры	2	
	45-46	24. Дифференцированный зачет	2	
	Тематика внеаудиторной самостоятельной работы		20	
		Самостоятельное применение средств физического воспитания	10	
		Совершенствование выполнения упражнений	10	
	Всего		216	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажерного зала, спортивной площадки.

Оборудование спортивного зала: мячи - волейбольные, баскетбольные, футбольные; скакалки, обруч, шведская лестница, гимнастические маты, перекладина, брусья, гимнастический козел, гимнастический конь, гимнастический мостик.

Технические средства обучения: компьютер, экран, проектор, секундомер, фотоаппарат.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура. — М., 2012.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2015.
3. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2013.
4. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2012.
5. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2012.
6. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2011.
7. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2012.
8. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2005.
9. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2012.

Интернет-ресурсы:

1. http://www.mirrabot.com/work/work_39398.html
2. <http://dist.imit.ru/lms/course/category.php?id=21>
3. <http://www.ed.gov.ru/prof-edu/sred/rub/ooop/spoo.doc>

4. <http://59428s016.edusite.ru/p16aal.html>
5. <http://www.akvt.ru/student/moup/obscheobrazovatelnye-discipliny>
6. http://www.2.uniyar.ac.ru/projects/bio/SUBJECTS/subjects_main.htm
7. <http://yuspet.narod.ru/disMeh/html>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<p align="center">Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</p>	<p align="center">Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</p>
<p align="center"><i>1</i></p>	<p align="center"><i>2</i></p>
<p>Умения:</p>	
<p>- выполнять индивидуально-подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</p>	<p>Учебный диалог</p>
<p>- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</p>	<p>Опрос, показ</p>
<p>- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p>	<p>Показ</p>
<p>- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</p>	<p>Показ, опрос, апробация</p>
<p>- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.</p>	<p>Проведение спортивных мероприятий внутри техникума</p>
<p>Знания:</p>	
<p>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p>	<p>Учебный диалог</p>

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности	Тестирование
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	Практические занятия