

Министерство образования и науки Нижегородской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
**"НИЖЕГОРОДСКИЙ ТЕХНИКУМ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И
ПРАВА"**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«СГ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Специальность: 39.02.01 Социальная работа

профиль:

социально-экономический

уровень учебного предмета: базовый

2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ
ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной 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.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| Код ПК, ОК | Умения | Знания |
|---------------------------------|--|---|
| 3 ОК 04 ОК 08 ПК 1, ПК | <p>организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;</p> <p>использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p> | <p>психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;</p> <p>основы проектной деятельности; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;</p> <p>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p> |

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем в часах |
|---|---------------|
| Объем образовательной программы учебной дисциплины | 122 |
| в т.ч. в форме практической подготовки | 112 |
| в том числе: | |
| теоретические занятия | - |
| практические занятия | 112 |
| <i>Самостоятельная работа</i> | 10 |
| Промежуточная аттестация в форме ДЗ | 2 |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем, акад. ч/ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|---|---|--|---|
| <i>1</i> | <i>2</i> | <i>3</i> | <i>4</i> |
| Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ | | 2 | |
| Тема 1.1. Здоровый образ жизни | Содержание учебного материала | | ОК 04 ОК 08 ПК 1.1, ПК 1.3 |
| | Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб. Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры | | |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| Раздел 2. Легкая атлетика | | 26 | |
| Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике | Содержание учебного материала | 6 | ОК 04 ОК 08 |
| | В том числе практических занятий | 6 | |
| | Практическое занятие № 1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, | 6 | |

| | | | |
|--|---|-----------|-----------------------------------|
| спортивной ходьбы | специальные упражнения | | ПК 1.1, ПК 1.3 |
| Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега | Содержание учебного материала | 6 | ОК 04 ОК 08 ПК 1.1, ПК 1.3 |
| | В том числе практических занятий | 6 | |
| | Практическое занятие № 2. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции | 6 | |
| Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега | Содержание учебного материала: | 4 | ОК 04 ОК 08 ПК 1.1, ПК 1.3 |
| | В том числе практических занятий | 4 | |
| | Практическое занятие № 3. Специальные упражнения прыгуна, ОФП | 4 | |
| Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег | Содержание учебного материала | 4 | ОК 04 ОК 08 ПК 1.1, ПК 1.33 |
| | В том числе практических занятий | 4 | |
| | Практическое занятие № 4. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега | 4 | |
| Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках | Содержание учебного материала | 6 | ОК 04 ОК 08 ПК 1.1, ПК 1.3 |
| | В том числе практических занятий | 6 | |
| | Практическое занятие № 5. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость | 6 | |
| Раздел 3. Волейбол | | 28 | |
| Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП) | Содержание учебного материала | 4 | ОК 04 ОК 08 ПК 1.1, ПК 1.3 |
| | В том числе практических занятий | 4 | |
| | Практическое занятие № 6. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП | 4 | |
| Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП | Содержание учебного материала | 4 | ОК 04 ОК 08 ПК 1.1, ПК 1.3 |
| | В том числе практических занятий | 4 | |
| | Практическое занятие № 7. Выполнение комплекса упражнений по ОФП | 4 | |
| Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП | Содержание учебного материала | 4 | ОК 04 ОК 08 ПК 1.1, ПК 1.3 |
| | В том числе практических занятий | 4 | |
| | Практическое занятие № 8. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног | 4 | |

| | | | |
|--|---|-----------|----------------------------------|
| Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП | Содержание учебного материала | 2 | ОК 04 ОК 08 ПК 1.1, ПК 1.3 |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | Практическое занятие № 9. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног | 2 | |
| Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении | Содержание учебного материала | 6 | ОК 04 ОК 08 ПК 1.1, ПК 1.3 |
| | В том числе практических занятий | 6 | |
| | Практическое занятие № 10. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча | 6 | |
| Тема 3.6. Основы методики судейства | Содержание учебного материала | 2 | ОК 04 ОК 08 ПК 1.1, ПК 1.3 |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | Практическое занятие № 11. Отработка навыков судейства в волейболе | 2 | |
| Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу | Содержание учебного материала | 6 | ОК 04 ОК 08 ПК 1.1, ПК 1.3 |
| | В том числе практических занятий | 6 | |
| | Практическое занятие № 12. Выполнение передачи мяча в парах | 2 | |
| | Практическое занятие № 13. Игра по упрощённым правилам волейбола | 2 | |
| | Практическое занятие № 14. Игра по правилам | 2 | |
| Раздел 4. Баскетбол | | 26 | |
| Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП | Содержание учебного материала | 4 | ОК 04 ОК 08 ПК 1.1, ПК 1.3 |
| | В том числе практических занятий | 4 | |
| | Практическое занятие № 15. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног | 4 | |
| Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП | Содержание учебного материала | 4 | ОК 04 ОК 08 ПК 1.1, ПК 1.3 |
| | В том числе практических занятий | 4 | |
| | Практическое занятие № 16. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса. | 4 | |
| Тема 4.3. Ведение мяча и броски | Содержание учебного материала | 4 | ОК 04 ОК 08 |
| | В том числе практических занятий | 4 | |

| | | | |
|---|---|-----------|----------------------------------|
| мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП | Практическое занятие № 17. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса | 4 | ПК 1.1, ПК 1.3 |
| Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП | Содержание учебного материала | 4 | ОК 04 ОК 08 ПК 1.1, ПК 1.3 |
| | В том числе практических занятий | 4 | |
| | Практическое занятие № 18. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног | 4 | |
| Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам | Содержание учебного материала | 4 | ОК 04 ОК 08 ПК 1.1, ПК 1.3 |
| | В том числе практических занятий | 4 | |
| | Практическое занятие № 19. Игра по упрощенным правилам баскетбола | 2 | |
| | Практическое занятие № 20. Игра по правилам | 2 | |
| Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе | Содержание учебного материала | 4 | ОК 04 ОК 08 ПК 1.1, ПК 1.3 |
| | В том числе практических занятий | 4 | |
| | Практическое занятие 21. Практика в судействе соревнований по баскетболу | 2 | |
| | Практическое занятие 22. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка» | 4 | |
| Раздел 5. Гимнастика | | 18 | |
| Тема 5.1. Строевые приемы | Содержание учебного материала | 2 | ОК 04 ОК 08 ПК 1.1, ПК 1.3 |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | Практическое занятие № 23. Отработка строевых приёмов | 2 | |
| Тема 5.2. Техника акробатических упражнений | Содержание учебного материала | 4 | ОК 04 ОК 08 ПК 1.1, ПК 1.3 |
| | В том числе практических занятий | 4 | |
| | Практическое занятие № 24. Отработка техники акробатических упражнений | 4 | |
| Тема 5.3. Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт | Содержание учебного материала | 4 | ОК 04 ОК 08 ПК 1.1, ПК 1.3 |
| | Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП | 1 | |

| | | | |
|--|--|----------|----------------------------------|
| | В том числе практических занятий | 3 | |
| | Практическое занятие № 25. Разучивание и выполнение упражнений с гирями | 3 | |
| Тема 5.4. Упражнения на бревне (девушки). ППФП | Содержание учебного материала | 4 | ОК 04 ОК 08 ПК 1.1, ПК 1.3 |
| | Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок | 1 | |
| | В том числе практических занятий | 3 | |
| | Практическое занятие № 26. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам) | 3 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 2 | |
| Тема 5.5. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися | Содержание учебного материала | 4 | ОК 04 ОК 08 ПК 1.1, ПК 1.3 |
| | Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ | 2 | |
| | В том числе практических занятий | 4 | |
| | Практическое занятие № 27. Выполнение комплекса ОРУ | 1 | |
| | Практическое занятие № 28. Контроль комбинации по акробатике | 1 | |
| | Практическое занятие № 29. Контроль комбинации на бревне, брусьях | 2 | |
| | Практическое занятие № 30. Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 2 | |
| Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика | | 6 | ОК 04 ОК 08 ПК 1.1, ПК 1.3 |
| Тема 6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне | Содержание учебного материала | 6 | |
| | В том числе практических занятий | | |
| | Практическое занятие № 31. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 2 | |
| Тема 6.2. | Содержание учебного материала | 2 | ОК 04 ОК 08 |
| | В том числе практических занятий | | |

| | | | |
|--|---|-----------|----------------------------------|
| Поддачи | Практическое занятие № 32. Отработка подач | | ПК 1.1, ПК 1.3 |
| Тема 6.3. Нападающий удар | Содержание учебного материала: | 2 | ОК 04 ОК 08 ПК 1.1, ПК 1.3 |
| | В том числе практических занятий | | |
| | Практическое занятие № 33. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш» | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 2 | |
| Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону | Содержание учебного материала | 2 | ОК 04 ОК 08 ПК 1.1, ПК 1.3 |
| | В том числе практических занятий | | |
| | Практическое занятие № 34. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону | | |
| | Практическое занятие № 35. Контроль техники подач, ударов справа, слева | | |
| | Практическое занятие № 36. Контроль техники игры: одиночные, парные игры | | |
| | Практическое занятие № 37. Игра по правилам | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 2 | |
| Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) | | 12 | |
| Тема.7.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов | Содержание учебного материала | | ОК 04 ОК 08 ПК 1.1, ПК 1.3 |
| | Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП | | |

| | | | |
|---------------------------------|--|------------|--|
| | В том числе практических занятий | 12 | |
| | Практическое занятие № 38. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий | 4 | |
| | Практическое занятие № 39. Формирование профессионально значимых физических качеств | 4 | |
| | Практическое занятие № 40. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста | 2 | |
| | Практическое занятие № 41. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов | 2 | |
| | Практическое занятие № 42. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 2 | |
| Промежуточная аттестация | | 2 | |
| Всего | | 122 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены специальные помещения.

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», 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.

Спортивный комплекс:

Спортивный зал:

Маты гимнастические;

Гимнастический «козел»;

Гимнастические скамейки;

Комплект для баскетбола;

Сетка волейбольная;

Перекладина;

Брусья параллельные;

Канат; Палки гимнастические;

Гимнастическая стенка;

Гантели; Мячи набивные;

Обручи; Гранаты; Скакалки;

Секундомеры; Баскетбольные мячи;

Волейбольные мячи; Футбольные мячи.

- *техническими средствами обучения:*

компьютер с лицензионным программным обеспечением;

многофункциональный принтер;

музыкальный центр.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные и электронные издания

1. Борисова М.М. Физическая культура: учебник для СПО – М.: Образовательно – издательский центр «Академия», 2024. – 320 с.

2. Быченков, С. В. Физическая культура : учебник для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 3-е изд. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2024. — 122 с. — ISBN 978-5-4488-1954-4, 978-5-4497-2851-7. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование.

3.2.1. Дополнительные источники

1. Зайцева, И. П. Физическая культура и спорт : учебник для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2023. — 427 с. — ISBN 978-5-4488-1631-4, 978-5-4497-2129-7. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения | Критерии оценки | Методы оценки |
|---|--|--|
| <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;</p> <p>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>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;</p> <p>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> |