

*Полное наименование образовательной организации
в соответствии с Уставом*

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор

« ____ » _____ 20__ года

ПРИМЕРНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Примерная адаптированная образовательная программа
по специальности среднего профессионального образования

39.02.01 Социальная работа

базовой подготовки

Форма обучения:
очная

Нозология
Нарушение зрения, нарушение слуха

Город, 20__ г.

Примерная рабочая программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования **39.02.01 Социальная работа** и Профессионального стандарта специалиста по социальной работе.

Автор программы:

Фамилия И.О., должность, подпись

Рабочая программа рассмотрена цикловой (предметной) комиссии

Протокол заседания № _____ от «____» _____ 20__ г.

Председатель цикловой (предметной) комиссии

Фамилия И.О., должность, подпись

Содержание

1. Паспорт рабочей программы дисциплины
 - 1.1. Область применения программы
 - 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы
 - 1.3. Цели и задачи дисциплины, требования к результатам освоения дисциплины
 - 1.4. Примерное количество часов на освоение программы дисциплины
2. Структура и содержание дисциплины
 - 2.1. Примерный объем дисциплины и виды учебных занятий
 - 2.2. Примерный тематический план и содержание дисциплины
3. Условия реализации рабочей программы дисциплины
 - 3.1. Образовательные технологии
 - 3.2. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению
 - 3.3. Информационное обеспечение обучения
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы:

Примерная рабочая программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (АППССЗ) по специальности среднего профессионального образования 39.02.01 Социальная работа

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

Целью дисциплины является приобретение студентами теоретических знаний и практических умений в области физической культуры; укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций

Задачи

- 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.

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 результате изучения дисциплины студент должен обладать следующими компетенциями:	Коды формируемых компетенций
Общекультурные компетенции (ОК):	
- понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	ОК-1
- работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнёрами.	ОК-6
- брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий	ОК-7
- бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.	ОК-10
- вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	ОК-13

1.4. Примерное количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 260 часов, в том числе:
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 130 часов;
 самостоятельной работы обучающегося – 130 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Примерный объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	260
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	130
в том числе:	
лекции	2
практические занятия	128
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	130
в том числе:	
подготовка реферата и презентации	28
занятия в спортивных кружках и секциях	84
Ведение дневника здоровья, проведение комплексов общеразвивающих упражнений, подготовка к сдаче норм ГТО	18
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i> - в пятом семестре;	

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся,	Формируемые компетенции	Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1. Теоретические сведения			2	
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физические способности человека и их развитие	Содержание учебного материала		1	1
	1 Основные понятия здорового образа жизни, дееспособность, трудоспособность, саморегуляция, самооценка	ОК-1, 10, 13.	1	1
	2 Физические качества, методы и принципы коррекции телосложения и функциональной подготовленности, комплексное развитие ФК		1	1
	Лабораторные работы			
	Практические занятия			
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся. Формирование знаний о здоровом образе жизни. Подготовка рефератов и презентаций по изученной теме		4	
Раздел 2. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала		21	
	Обучение и закрепление техники прыжков, метание н/м. Подвижные игры	ОК-1, 6, 10, 13.	4	1
	Выполнение нормативов в метании набивного мяча и прыжков.		4	2
	Занятия силовыми упражнениями. Подвижные игры		4	2
	Проверка самоподготовки студентов. Подвижные игры		4	1
	Выполнение контрольных нормативов		5	1
	Самостоятельная работа обучающихся		6	
	Написание сообщений, док ладов, рефератов и презентаций на тему: «Силовые упражнения» «Техника прыжков, метания набивного мяча»		3 3	
Раздел 3. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала		21	
	Легкая атлетика. Обучение и закрепление техники бега на короткие и средние дистанции.	ОК-1, 6, 10, 13.	4	1
	Обучение и закрепление техники челночного бега.		4	2
	Обучение и закрепление техники бега на длинные дистанции.		4	2
	Выполнение контрольных нормативов		4	1
	Выполнение нормативов в беге 2000м (девушки) и 3000м (юноши)		5	1
	Самостоятельная работа обучающихся		16	
	Написание сообщений, док ладов, рефератов и презентаций на тему: «Техника бега на средние дистанции»; «Техника кроссовой подготовки»;		5 5	
	Использование дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития.		2	
	Составление комплексов ОРУ.		2	
	Подготовка к сдаче контрольных нормативов, подготовка к выполнению нормативов (ГТО).		2	

Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол	Содержание учебного материала		14	
	Обучение технике владения мячом	ОК-1, 6, 7, 10, 13.	4	1
	Обучение техники подачи мяча. Учебная игра		4	2
	Обучение и закрепление тактических действий в игре.		2	1
	Обучение тактическим действиям в нападении и блокировании. Учебная игра		2	2
	Выполнение контрольных упражнений.		2	1
	Самостоятельная работа обучающихся		12	
	Написание сообщений, докладов, рефератов и презентаций на тему: «Тактика владения мячом», «Тактика игры в нападении», «Тактические действия в защите» Смостоятельная подготовка к сдаче контрольных нормативов, подготовка к выполнению нормативов ГТО) Занятия в секции.		3 3 6	
Раздел 5. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала		12	
	Обучение и закрепление техники одновременных и конькового ходов, ходьба на лыжах.	ОК-1, 6, 7, 10, 13.	2	1
	Обучение и закрепление техники спусков и подъемов, ходьба на лыжах.		2	1
	Обучение и закрепление техники двушажного и конькового хода, ходьба на лыжах.		2	2
	Выполнение контрольных упражнений и нормативов в ходьбе на лыжах.		2	2
	Прохождение дистанции 2000м (девушки), 3000м (юноши).		2	1
	Прохождение дистанции 3000м (девушки), 5000м (юноши).		2	2
	Самостоятельная работа обучающихся		11	2
	Написание сообщений, докладов, рефератов и презентаций на тему: «Техника передвижения на лыжах» «Техника спусков и подъемов» Самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития Выполнение упражнений для развития физических качеств Подготовка к сдаче контрольных нормативов, подготовка к выполнению нормативов (ГТО).		3 3 2 2 1	
	Содержание учебного материала		16	
Раздел 6. Спортивные игры. Баскетбол	Повторение и закрепление техники владения мячом.	ОК-1, 6, 7, 10, 13.	2	1
	Обучение правилам игры, правилам судейства. Учебная игра.		2	2
	Обучение и закрепление техники и тактики игры в баскетбол. Учебная игра		2	1
	Закрепление техники владения мячом в баскетболе, передачи мяча, ведение, бросок приемам овладения мячом. Учебная игра		2	2
	Закрепление и совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра		2	2
	Правила судейства. Двусторонняя учебно-тренировочная игра		2	2
	Выполнение контрольных упражнений и нормативов. Учебная игра		4	
	Самостоятельная работа обучающихся		8	
	Занятия в спортивной секции		19	
	Содержание учебного материала		12	
Раздел 7. Легкая	Содержание учебного материала		12	

атлетика	Обучение и закрепление техники бега на короткие, средние и длинные дистанции		ОК-1, 6, 10, 13.	2	1
	Обучение и закрепление техники прыжков, метание набивного мяча, метания ядра. Подвижные игры.			4	2
	Выполнение контрольных упражнений и нормативов на спортивной площадке (с беговой дорожкой)			2	2
	Обучение и закрепление техники челночного бега 3х9 м (с). Подвижные игры.			2	2
	Выполнение контрольно-тестовых упражнений			2	3
	Самостоятельная работа обучающихся			17	
	Написание сообщений, док ладов, рефератов и презентаций на тему: «Техника бега на короткие дистанции», «Техника бега на средние дистанции»			5	
	Занятия в секциях			18	
	Участие в соревнованиях			4	
Раздел 8. ППФП	Содержание учебного материала			12	
	Практические занятия				
	Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Общеразвивающие упражнения с предметами		ОК-1, 6, 7, 10, 13.	2	2
	Самостоятельное проведение студентами упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением)			2	3
	Выполнение упражнений для коррекции нарушений осанки			2	2
	Выполнение упражнений на внимание			1	2
	Выполнение упражнений для коррекции зрения			1	2
	Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики (зачетный комплекс)			2	3
	Выполнение комплекса упражнений у гимнастической стенки			1	2
	Проведение подвижных игр для развития основных физических качеств			1	2
	Самостоятельная работа обучающихся Составление и выполнение комплексов производственной гимнастики в течение дня. Выполнение индивидуального комплекса для улучшения зрения. Составление и выполнение комплекса упражнений для профилактики профессиональных заболеваний			8	
	Раздел 9. Гимнастика	Содержание учебного материала			12
1		ТБ на гимнастических занятиях.	1		
2		Строевые упражнения. Выполнение акробатических упражнений (группировки, стойки, перевороты)	ОК-1, 6, 10, 13.	1	2
3		Совершенствование акробатических комбинаций		2	2
4		Выполнение упражнений в равновесии		2	2
5		Разучивание комбинации аэробики		4	2
6		Сдача зачетной комбинации по гимнастике (подтягивания на высокой, низкой перекладине).		2	3
Самостоятельная работа обучающихся Составление и выполнение комплексов УТГ. Составление и выполнение комплексов производственной гимнастики в течение дня. Выполнение индивидуального комплекса для улучшения зрения. Составление и выполнение комплекса упражнений для профилактики профессиональных заболеваний			10		
Раздел 10 ВПФП				7	
Строевая	Содержание учебного материала				

подготовка	Практические занятия			
	1 Совершенствование основных приёмов строевой подготовки.	ОК-1, 6, 7, 10, 13.	2	2
	2 Проведение подвижных игр с элементами единоборств		2	2
	3 Ходьба и бег по узкой опоре.		1	2
	4 Проведение подвижных игр и эстафет с использованием снарядов.		2	2
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий. Выполнение плана самостоятельных занятий по воспитанию физических качеств		6	
	Дифференцированный зачет		2	
Всего:			260	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРИМЕННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Образовательные технологии

3.1.1 .В учебном процессе используются проблемно-развивающие, репродуктивные, личностно-ориентированные, информационно-коммуникативные, мотивационные, игровые и другие педагогические технологии

3.1.2. В соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности реализация компетентностного подхода должна предусматривать использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий.

Активные и интерактивные формы проведения занятий, используемые в учебном процессе

Семестр	Вид занятия*	Используемые активные и интерактивные формы Проведения занятий
2-5	ТО	
	ПЗ	подвижные игры, круговая тренировка, эстафеты, спортивные игры, соревнования, разбор конкретных ситуаций
	ЛР	

*) ТО – теоретическое обучение, ПЗ – практические занятия, ЛР – лабораторные занятия

3.2. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличие спортивного комплекса:

спортивный зал;

открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;

стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

Оборудование спортивного зала: мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные; скакалки, обруч шведская лестница, гимнастические маты, гимнастические снаряды, щиты баскетбольные, ворота для спортивных игр.

Оборудование лыжной базы: Стеллажи для лыж и лыжных палок, лыжи, лыжные палки.

Технические средства обучения: компьютер, секундомер, табло механическое, мультимедийный комплект.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Перечень основной литературы:

1. Т.Ю. Торочкова , Н.Ю Аристова и др. Теория и методика физического воспитания детей младшего школьного возраста с практикумом 2-е изд., стер.- М.: Академия, 2017.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образо-вания. — М., 2017.

Перечень дополнительной литературы:

1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник – 2-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2018
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. – 11-е изд., стер. – М.: Академия, 2017.
3. Программы образовательного учреждения по физическому воспитанию.
4. Физическая культура: учебное пособие / Н.В.Решетников, Ю.Л.Кислицын, Р.Л.Палтиевич и др. – 7-е изд., стер. – М.: Академия, 2018.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля):

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»);
www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки
Умения	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	практические занятия, зачет в форме контрольных нормативов
Знания	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	практические занятия, зачет в форме реферата с презентацией
- основы здорового образа жизни	практические занятия, зачет в форме реферата с презентацией

Результаты обучения	Основные показатели	Формы и методы
---------------------	---------------------	----------------

(освоенные компетенции)	оценки результата	контроля и оценки
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	<ul style="list-style-type: none"> - аргументированность и полнота объяснения сущности и социальной значимости будущей профессии; - активность, инициативность в процессе освоения профессиональной деятельности; - наличие положительных отзывов по итогам педагогической практики; - участие в студенческих конференциях, конкурсах и т.п. 	<ul style="list-style-type: none"> - наблюдение и экспертная оценка на практических и лабораторных занятиях и в процессе педагогической практике; - оценка портфолио, работ и документов
ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.	<p>взаимодействие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с обучающимися при проведении деловых игр, выполнении коллективных заданий (проектов), - с преподавателями в ходе обучения, - с коллегами в ходе производственной практики. 	<ul style="list-style-type: none"> - самооценка; - педагогическая рефлексия сформированности коммуникативных и организаторских умений.
ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий	<ul style="list-style-type: none"> - умение формировать мотивацию членов команды (подчиненных); - высокий уровень развития организаторских умений; - стабильное проявление ответственности за коллектив и выполнение поставленных задач. 	<ul style="list-style-type: none"> - самооценка организационных умений; - самооценка индивидуального прогресса.
ОК 10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.	<ul style="list-style-type: none"> - умение ориентироваться в общих философских проблемах бытия, познания ценностей, свободы и смысла жизни; - ориентироваться в современном экономическом, политическом и культурном пространстве - выявлять взаимосвязь отечественных, мировых социально - экономических и культурных проблем - проявлять уважение и терпимость к различным религиям, национальностям и традициям 	<ul style="list-style-type: none"> - оценка толерантного общения в коллективе; - знание основных процессов, происходящие в РФ и в мире
ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	<ul style="list-style-type: none"> - применение знаний основ безопасного образа жизни; - владение способами охраны здоровья; - использование способов и методов борьбы с вредными привычками 	<ul style="list-style-type: none"> - оценка безопасного поведения в обществе; - оценка практической деятельности по соблюдению правил здорового образа жизни; - оценка индивидуальных занятий физической культурой и спортом