

Приложение
к ОПОП по специальности
39.02.01 Социальная работа

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура
по специальности среднего профессионального образования
39.02.01 Социальная работа

Омск, 2026

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура»

Программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 39.02.01 Социальная работа, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 26 августа 2022 г. N 773 (далее – ФГОС, ФГОС СПО).

Программу составил:

Завьялова Н.Н., преподаватель

Содержание

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	4
1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы.....	4
1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	4
Тематический план учебной дисциплины «Физическая культура» (очная форма обучения).	5
Содержание учебной дисциплины «Физическая культура»	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной профессиональной 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
ОК 04, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 1.3, ПК 1.4, ПК 1.5.	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы (очная форма обучения)	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	120
в т.ч. в форме практической подготовки	112
в т. ч.:	
лекции	0
практические занятия	104
курсовые работы	-
консультации	8
Самостоятельная работа	0
Промежуточная аттестация	8

Тематический план учебной дисциплины «Физическая культура» (очная форма обучения)

№ п/п	Тема	Количество часов						
		Всего	Лекции	Практические занятия	Курсовая работа	консультации	СРС	Промежуточная аттестация
1.	<i>Раздел 1. Легкая атлетика</i>							
2.	Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.	6		6				
3.	Тема 1.2. Бег на длинные дистанции.	8		8				
4.	Тема 1.3. Прыжок в длину с места.	8		8				
5.	Тема 1.4. Челночный бег.	8		8				
6.	Консультация	2				2		
7.	Итоговое занятие (зачет)	2						2
8.	Итого за семестр	34	-	30	-	2	-	2
9.	<i>Раздел 2. Баскетбол.</i>							
10.	Тема 2.1. Ведение мяча.	8		8				
11.	Тема 2.2. Ловля мяча.	8		8				
12.	Тема 2.3. Передача мяча.	10		10				
13.	Тема 2.4. Бросок мяча.	10		10				
14.	Консультация	2				2		
15.	Итоговое занятие (зачет)	2						2
16.	Итого за семестр	40	-	36	-	2	-	2
17.	<i>Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики.</i>							
18.	Тема 3.1. Кувырок вперёд	6		6				
19.	Тема 3.2. Колесо.	6		6				
20.	Тема 3.3. Кувырок назад	6		6				
21.	Тема 3.4. Стойка на лопатках.	4		4				
22.	Консультация	2				2		
23.	Итоговое занятие (зачет)	2						2
24.	Итого за семестр	26	-	22	-	2	-	2
25.	<i>Раздел 4. Волейбол.</i>							
26.	Тема 4.1. Стойка волейболиста.	4		4				
27.	Тема 4.2. Передача мяча.	4		4				
28.	Тема 4.3. Приём мяча.	4		4				
29.	Тема 4.4. Подача мяча	4		4				
30.	Консультация	2				2		
31.	<i>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачёт)</i>	2						2
32.	Всего за семестр	20	-	16	-	2	-	2
33.	Всего	120		104		8		8

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Раздел 1. Легкая атлетика.

Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.

Техника выполнения высокого старта. Техника безопасности на занятиях. Техника выполнения бега на короткие дистанции с высокого старта. Техника выполнения низкого старта. Техника выполнения бега на короткие дистанции с низкого старта. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Контрольный забег на 100 м.

Тема 1.2. Бег на длинные дистанции.

Техника выполнения бега на длинные дистанции с высокого старта. Контрольный забег на 1000 м.

Тема 1.3. Прыжок в длину с места.

Техника выполнения прыжка в длину с места. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Контрольный прыжок в длину с места.

Тема 1.4. Челночный бег.

Техника выполнения челночного бега. Совершенствование техники выполнения челночного бега. Контрольный норматив по челночному бегу.

Раздел 2. Баскетбол.

Тема 2.1. Ведение мяча.

Техника выполнения ведения мяча. Техника безопасности на занятиях. Совершенствование техники ведения мяча.

Тема 2.2. Ловля мяча.

Техника выполнения ловли мяча двумя руками. Совершенствование техники выполнения ловли мяча двумя руками.

Тема 2.3. Передача мяча.

Техника выполнения передачи мяча двумя руками сверху, от груди. Совершенствование техники выполнения передачи мяча двумя руками сверху, от груди. Техника выполнения передачи мяча одной рукой сверху, снизу, сбоку. Совершенствование техники выполнения передачи мяча одной рукой сверху, снизу, сбоку. Техника выполнения передачи мяча одной рукой от плеча, крюком. Совершенствование техники выполнения передачи мяча одной рукой сбоку, крюком.

Тема 2.4. Бросок мяча.

Техника выполнения броска мяча двумя руками от груди. Совершенствование техники выполнения броска мяча двумя руками от груди. Техника выполнения броска мяча двумя руками сверху, снизу. Совершенствование техники выполнения броска мяча двумя руками сверху, снизу. Техника выполнения броска мяча одной рукой от плеча. Совершенствование техники выполнения броска мяча одной рукой от плеча. Техника

выполнения броска одной рукой сверху в прыжке. Совершенствование техники выполнения броска одной рукой сверху в прыжке. Контрольные нормативы по броскам.

Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики.

Тема 3.1. Кувырок вперёд

Обучение технике выполнения кувырка вперёд. Техника безопасности на занятиях. Совершенствование техники выполнения кувырка вперёд. Техника выполнения длинного кувырка вперёд. Совершенствование техники выполнения длинного кувырка вперёд.

Тема 3.2. Колесо.

Обучение технике выполнения колеса. Совершенствование техники выполнения колеса.

Тема 3.3. Кувырок назад.

Техника выполнения кувырка назад. Совершенствование техники выполнения кувырка назад.

Тема 3.4. Стойка на лопатках.

Обучение технике выполнения стойки на лопатках. Совершенствование выполнения стойки на лопатках. Сдача контрольных нормативов.

Раздел 4. Волейбол.

Тема 4.1. Стойка волейболиста.

Техника передвижения в стойке волейболиста. Техника безопасности на занятиях. Совершенствование техники передвижения в стойке волейболиста.

Тема 4.2. Передача мяча.

Техника выполнения передачи мяча двумя руками сверху. Совершенствование техники выполнения передачи мяча двумя руками сверху.

Тема 4.3. Приём мяча

Техника выполнения приёма мяча двумя руками снизу. Совершенствование техники выполнения приёма мяча двумя руками снизу.

Тема 4.4. Подача мяча.

Техника выполнения прямой нижней подачи. Техника выполнения боковой нижней подачи. Совершенствование техники выполнения нижних подач мяча. Техника выполнения прямой верхней подачи мяча. Техника выполнения боковой верхней подачи мяча. Совершенствование техники выполнения верхних подач мяча.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал.

Специализированная мебель: стол и стул преподавателя.

Технические средства обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением; музыкальный центр.

Специализированное оборудование для проведения занятий: стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно.); маты гимнастические; канат для перетягивания; беговая дорожка; 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 волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, мячи волейбольные.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура [Текст]: учебник / А.А. Бишаева. – М., 2015. – 299 с..

3.2.2. Дополнительные источники

1. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.

2. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.

3. Кабачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.

4. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.

5. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.

6. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

7. Хомич М.М., Эммануэль Ю. В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2010

3.2.3. Интернет ресурсы

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм	Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий.