

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
**39.02.01 СОЦИАЛЬНАЯ РАБОТА**

**2017 г.**

Рабочая программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 39.02.01 Социальная работа (утв. Приказом Минобрнауки РФ №506 от 12.05.2014).

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области «Боханский педагогический колледж им. Д. Банзарова»

Разработчик программы: Литвинцев М.В., преподаватель ГБПОУ ИО БПК им. Д. Банзарова

РЕКОМЕНДОВАНО

Дисциплинарной (цикловой) комиссией

Протокол № 1 от «22» 08, 2017

Председатель ДЦК И. Ловина А.В.

Подпись расшифровка

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УПР

И. Валюкова Г.Г.

Подпись расшифровка

«28» 08, 2017

## Содержание

<b>1. Паспорт программы дисциплины</b>	4
1.1. Область применения программы	
1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)	
1.3. Цели и задачи дисциплины, требования к результатам освоения дисциплины	
1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины	
<b>2. Структура и содержание дисциплины</b>	5
2.1. Объем дисциплины и виды учебных занятий	
2.2. Тематический план и содержание дисциплины	
<b>3. Условия реализации программы дисциплины</b>	11
3.1. Образовательные технологии	
3.2. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	
3.3. Информационное обеспечение обучения	
<b>4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины</b>	13

## **1. Паспорт рабочей программы дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура**

### **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Иркутской области «Боханский педагогический колледж имени Д.Банзарова» по специальности среднего профессионального образования 39.02.01 Социальная Работа (утв.Приказом Минобрнауки №РФ № 506 от 12.05.2014).

### **1.2. Место дисциплины в структуре ППСЗ:**

Дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура является общего гуманитарного и социально-экономического цикла ППСЗ (углублённой подготовки).

### **1.3. Цели и задачи дисциплины, требования к результатам освоения дисциплины:**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

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. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), 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.

уметь:

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

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

### **1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

Максимальной учебной нагрузки обучающихся 344 ч, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающихся 172 ч,  
самостоятельной работы обучающихся 172 ч.

## 2. Структура содержание учебной дисциплины

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебных занятий

Вид учебных занятий	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	344
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	172
в том числе:	
практические занятия	172
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	172
<b>в том числе:</b>	
Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий	
Совершенствование техники и тактики настольного тенниса в процессе самостоятельных занятий	
Совершенствование техники и тактики баскетбола в процессе самостоятельных занятий	
Совершенствование техники и тактики волейбола в процессе самостоятельных занятий	
Катание на лыжах в свободное время	
Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий	
Бег по пересеченной местности, развитие выносливости	
Совершенствование техники и тактики футбола в процессе самостоятельных занятий	
<i>Форма промежуточной аттестации по дисциплине 3-7 семестр Зачет; 8 семестр дифф.зачет.</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры</b>		62	
<b>Тема 1.1. Легкая атлетика</b>	Практические занятия	8	
	1. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции		
	2. Эстафетный бег		
	3. Прыжки в длину		
	Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий	8	
<b>Тема 1.2. Кроссовая подготовка</b>	Практические занятия	4	
	1. Бег по стадиону		
	2. Бег по пересеченной местности до 5 км.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий	8	
<b>Тема 1.3. Здоровый образ жизни.</b>	Практические занятия	4	
	1. Комплексы дыхательных упражнений		
	2. Комплексы утренней гимнастики		
	Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий	8	
<b>Тема 1.4. Настольный теннис</b>	Практические занятия	4	
	1. Стойки игрока		
	2. Горизонтальная хватка держания ракетки		
	3. Вертикальная хватка держания ракетки		
	4. Передвижение: бесшажные, шаги, прыжки, рывки		
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники и тактики настольного тенниса в процессе самостоятельных занятий.	8	
<b>Тема 1.5. Баскетбол</b>	Практические занятия	8	
	1. Ловля мяча двумя руками на уровне груди		
	2. Ловля высокого мяча		
	3. Ловля мяча с отскоком от пола		
	4. Двусторонняя игра		
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники и тактики баскетбола в процессе самостоятельных занятий.	8	
<b>Тема 1.6.</b>	Практические занятия	9	

<b>Волейбол</b>	1.	Передачи мяча	
	2.	Нападающие удары	
	3.	Блокирование нападающего удара	
	4.	Страховка у сетки	
	5.	Расстановка игроков	
	6.	Двусторонняя игра	
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники и тактики волейбола в процессе самостоятельных занятий.		
<b>Тема 1.7. Лыжная подготовка</b>	Практические занятия		6
	1.	Полуконьковый ход	
	2.	Коньковый ход	
	3.	Передвижение по пересеченной местности	
	4.	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км	
Самостоятельная работа обучающихся: Катание на лыжах в свободное время.			8
<b>Тема 1.8. Общая физическая подготовка</b>	Практические занятия		6
	1.	Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов ОРУ, в том числе, в парах, с предметами.	
	2.	Подвижные игры различной интенсивности.	
Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.			8
<b>Тема 1.9. Футбол</b>	Практические занятия		8
	1.	Остановка мяча ногой	
	2.	Прием мяча ногой	
	3.	Прием мяча головой	
	4.	Удары по воротам	
	5.	Двусторонняя игра	
Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники и тактики футбола в процессе самостоятельных занятий.			7
<b>Тема 1.10. Легкая атлетика</b>	Практические занятия		5
	1.	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции	
	2.	Эстафетный бег	
	3.	Прыжки в длину.	
Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.			7
<b>Раздел 2. Физкультурно-спортивная деятельность - средство укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</b>			58

<b>Тема 2.1.</b> <b>Легкая атлетика</b>	Практические занятия		6
	1.	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции	2
	2.	Эстафетный бег	2
	3.	Прыжки в длину.	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		6
<b>Тема 2.2.</b> <b>Кроссовая подготовка</b>	Практические занятия		4
	1.	Бег по стадиону	2
	2.	Бег по пересеченной местности до 5 км.	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Бег по пересеченной местности, развитие выносливости		6
<b>Тема 2.3</b> <b>Настольный теннис</b>	Практические занятия		3
	1.	Технические приемы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча	1
	2.	Тактика игры, стили игры	1
	3.	Тактические комбинации	1
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники и тактики настольного тенниса в процессе самостоятельных занятий.		6
<b>Тема 2.4.</b> <b>Здоровый образ жизни.</b>	Практические занятия		4
	1.	Комплексы дыхательных упражнений	2
	2.	Комплексы утренней гимнастики	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий		6
<b>Тема 2.5.</b> <b>Баскетбол</b>	Практические занятия		7
	1.	Броски мяча по кольцу, в движении	1
	2.	Тактика игры в нападении	2
	3.	Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом	2
	4.	Двусторонняя игра	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники и тактики баскетбола в процессе самостоятельных занятий.		6
<b>Тема 2.6.</b> <b>Волейбол</b>	Практические занятия		8
	1.	Тактика игры в защите	1
	2.	Тактика игры в нападении	1
	3.	Индивидуальные действия игроков с мячом	2
	4.	Индивидуальные действия игроков без мяча	2
	5.	Двусторонняя игра	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники и тактики волейбола в процессе самостоятельных занятий.		6
<b>Тема 2.7.</b> <b>Лыжная подготовка</b>	Практические занятия		6
	1.	Повороты	1
	2.	Торможения	1
	3.	Прохождение спусков, подъемов и неровностей	2
	4.	Прохождение дистанции	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Катание на лыжах в свободное время		6



<b>Тема 2.8.</b> <b>Общая физическая подготовка</b>	Практические занятия		4
	1.	Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов ОРУ, в том числе, в парах, с предметами.	2
	2.	Подвижные игры различной интенсивности.	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.		6
<b>Тема 2.9.</b> <b>Футбол</b>	Практические занятия		9
	1.	Обманные движения	1
	2.	Обводка соперника	1
	3.	Отбор мяча	1
	4.	Тактика игры в защите	2
	5.	Тактика игры в нападении	2
	6.	Двусторонняя игра	2
Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники и тактики футбола в процессе самостоятельных занятий.		6	
<b>Тема 2.10.</b> <b>Легкая атлетика</b>	Практические занятия		7
	1.	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции	3
	2.	Эстафетный бег	2
	3.	Прыжки в длину.	2
Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		6	
<b>Раздел 3.</b> <b>Физическая культура и здоровый образ жизни в обеспечении профессиональной деятельности и качества жизни</b>			<b>52</b>
<b>Тема 3.1.</b> <b>Легкая атлетика</b>	Практические занятия		8
	1.	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции	2
	2.	Техника бега на средние и длинные дистанции	2
	3.	Эстафетный бег	2
	4.	Прыжки в длину.	2
Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		6	
<b>Тема 3.2</b> <b>Кроссовая подготовка</b>	Практические занятия		4
	1.	Бег по стадиону	2
	2.	Бег по пересеченной местности до 5 км.	2
Самостоятельная работа обучающихся: Бег по пересеченной местности, развитие выносливости		6	
<b>Тема 3.3</b> <b>Настольный теннис</b>	Практические занятия		4
	1.	Тактика одиночной и парной игры	2
	2.	Двусторонняя игра	2

	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники и тактики футбола в процессе самостоятельных занятий.	6
<b>Тема 3.4 Баскетбол</b>	Практические занятия	10
	1. Групповые и командные действия игроков	2
	2. Тактика игры в защите	2
	3. Тактика игры в нападении	2
	4. Броски мяча по кольцу, в движении	2
	5. Учебная игра	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники и тактики баскетбола в процессе самостоятельных занятий.	6
<b>Тема 3.5 Волейбол</b>	Практические занятия	10
	1. Групповые и командные действия игроков	2
	2. Взаимодействия игроков	2
	3. Тактика игры в защите	2
	4. Тактика игры в нападении	2
	5. Учебная игра	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники и тактики волейбола в процессе самостоятельных занятий.	4
<b>Тема 3.6 Лыжная подготовка</b>	Практические занятия	2
	1. Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю)	
	Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	2
<b>Тема 3.7 Футбол</b>	Практические занятия	6
	1. Взаимодействия игроков	2
	2. Тактика игры в нападении и в защите	2
	3. Учебная игра	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники и тактики футбола в процессе самостоятельных занятий.	2
<b>Тема 3.8 Легкая атлетика</b>	Практические занятия	8
	1. Техника бега на короткие дистанции	2
	2. Техника бега средние и длинные дистанции	2
	3. Эстафетный бег	2
	4. Прыжки в длину.	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	2
<b>ВСЕГО:</b>		<b>344</b>

### 3. Условия реализации рабочей программы дисциплины

#### 3.1. Образовательные технологии

3.1.1. Образовательные технологии, используемые при реализации различных видов учебных занятий: общеобразовательные технологии, индивидуальные, групповые, коллективные, дифференцированное обучение, гуманно-личностные и игровые технологии. В сочетании с внеаудиторной самостоятельной работой это способствует формированию и развитию личностных, метапредметных и предметных результатов обучающихся

#### 3.2. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета спортивного зала, спортивного комплекса, открытого стадиона широкого профиля, помещения для хранения спортивного инвентаря;

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды перекладина, конь, козел для прыжков, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели, гири 32 кг, секундомер, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления, кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, мячи для мини-футбола.

Открытый стадион широкого профиля:

брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукаход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки красные и белые, палочки эстафетные, ядра, нагрудные номера, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен или изменен.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

1. Решетников Н.В. Физическая культура: учебник для СПО/ М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 176 с.

Дополнительные источники:

1. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика / Под ред. Крючек Е.С.: Учебник для вузов физической культуры. – М., Академия, 2014.

2. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Легкая атлетика / Под ред. Грецова Г.В.: Учебник для вузов физической культуры. – М., Академия, 2014.

3. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Подвижные игры / Под ред. Макарова Ю.М.: Учебник для вузов физической культуры. – М., Академия, 2014.

4. Учебник Железняк ЮД Теория и методика обучения предмету "Физическая культура" Академия 2010

5. Учебник Сергеев ГА Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лыжный спорт Академия 2013

6. Учебное пособие Коваль ВИ Гигиена физического воспитания и спорта Академия 2010
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2004.

#### 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Текущий контроль успеваемости 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
уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Оценивание сформированности двигательных умений и навыков студентов в ходе проведения: практических: занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.
знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества умений и навыков по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.

Результаты обучения (освоенные компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	Знать высказывания известных людей о спорте, физической культуре и здоровом образе жизни.	Экспертная оценка на практическом занятии
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Иметь представление о нормах деловой культуры.	Экспертная оценка на практическом занятии
ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий.	Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.	Экспертная оценка на практическом занятии
ОК 10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.	Иметь представление о социальных и религиозных различиях.	Экспертная оценка на практическом занятии
ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Иметь практический опыт в профилактике укрепления здоровья, и повышении жизненного тонуса	Экспертная оценка на практическом занятии