

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Самарской области «Пестравский государственный техникум имени Героя  
Социалистического Труда Анатолия Устиновича Сычёва»

УТВЕРЖДЕНО

Приказ директора

ГБПОУ «ПГТ им. А.У. Сычёва»

от «14» 01 2024 г. №21



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### СГ.04 Физическая культура социально-гуманитарного цикла

программы подготовки специалистов среднего звена по специальности  
39.02.01 Социальная работа

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Самарской области «Пестравский государственный техникум имени Героя  
Социалистического Труда Анатолия Устиновича Сычёва»

УТВЕРЖДЕНО  
Приказ директора  
ГБПОУ «ПГТ им. А.У. Сычёва»  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. №\_\_

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **СГ.04 Физическая культура социально-гуманитарного цикла**

программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 39.02.01  
Социальная работа

Рассмотрена  
на заседании  
методической комиссии  
Протокол №  
от « » \_2024г.  
Председатель

---

подпись

---

расшифровка подписи

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

Разработчик:  
преподаватель  

---

Гречкина С.Р.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе примерной образовательной программы среднего профессионального образования подготовки специалистов среднего звена, в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (далее – ФГОС) утвержденным приказом Министерства просвещения РФ от 26.08.2022 № 773 по специальности 39.02.01 Социальная работа

Организация-разработчик: ГБПОУ «Пестравский государственный техникум им. А. У. Сычёва»

Разработчики: Гречкина С.Р., преподаватель физической культуры

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>9</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>19</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>22</b>

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **СГ.04 Физическая культура**

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

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы СПО - программы подготовки специалистов среднего звена по специальности среднего профессионального образования

39.02.01 Социальная работа, социально-экономического профиля, входящей в состав укрупнённой группы специальностей 39.00.00 Социология и социальная работа.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы среднего профессионального образования:** дисциплина входит в социально-гуманитарный цикл.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- 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

**знать:**

- 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.

Результатом освоения программы учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура является овладение обучающимися **общими и профессиональными компетенциями**.

ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.

ПК 1. Выявлять проблемы лиц пожилого возраста, инвалидов, различных категорий семей и детей (в том числе детей-инвалидов), граждан, находящихся в трудной жизненной ситуации и/или в социально опасном положении, обуславливающие нуждаемость в социальном обслуживании, определять их потенциал в преодолении обстоятельств, ухудшающих или способных ухудшить условия их жизнедеятельности.

ПК 3. Предоставлять комплекс социальных услуг в соответствии с индивидуальной программой предоставления социальных услуг лицам пожилого возраста и инвалидам, различным категориям семей и детей (в том числе детям-инвалидам), гражданам, находящимся в трудной жизненной ситуации и/или в социально опасном положении, применяя различные методы и технологии социальной работы.

В рамках программы учебной дисциплины **Физическая культура** обучающимися осваиваются **личностные результаты** программы воспитания:

ЛР9.Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию.

Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде

**1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**  
объем образовательной нагрузки обучающихся составляет -122 часа, всего учебных занятий обучающихся – 122 часа, включая практические занятия 120 часов.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>122</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	120
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

## 2.2. Рабочий тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия.	Объем часов	Уровень освоения	Осваиваемые элементы компетенций	Код личностных результатов реализации программы воспитания
1	2	3	4	5	6
<b>Второй курс 72</b>					
<b>Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ</b>	<b>2</b>				
<b>Тема 1.1. Здоровый образ жизни</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		OK 04,OK 08	ЛР9
	<b>Практические занятия</b>				
	1. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология.	1	1		
2. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ.	1	1			
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>	<b>8</b>				
<b>Тема 2.1.Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>		OK 04,OK 08	ЛР9
	<b>Практические занятия</b>				
	1. Совершенствование низкого старта и стартового разгона	1			
	2. Совершенствование высокого старта и финиширования	1			
	3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (100 м)	1			
	4. Совершенствование техники эстафетного бега	1			
	5. Совершенствование техники бега на средние дистанции	1			
	6. Совершенствование бега по прямой с различной скоростью	1			
7. Совершенствование прыжков в высоту способом перешагивания	1				

	8. Совершенствование прыжков в высоту перекидным способом	1			
<b>Раздел 3. Спортивные игры.</b>		<b>24</b>			
<b>Тема 3.1. Волейбол. Техника приема и передачи мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>11</b>		OK 04,OK 08	ЛР9
	<b>Практические занятия</b>				
	1. Разучивание приемов мяча с подачи	1			
	2. Разучивание передач из зон 1,6,5 в зону 3	1			
	3. Разучивание верхней прямой подачи	1			
	4. Разучивание нападающего удара	1			
	5. Учебная игра	1			
	6. Учебная игра				
	7. Совершенствование техники приема мяча	1			
	8. Совершенствование передачи мяча	1			
	9. Совершенствование техники подачи мяча	1			
	10. Контрольная игра 6х6	1			
	11. Совершенствование техники игры командой	1			
<b>Тема 3.2. Баскетбол. Техника приема и передачи мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>13</b>		OK 04,OK 08	ЛР9
	<b>Практические занятия</b>				
	1. Разучивание ловли мяча от щита	1			
	2. Разучивание ведения мяча с изменением отскока и скорости	1			
	3. Совершенствование различных передач в движении	1			
	4. Совершенствование бросков мяча в корзину с разных точек	1			
	5. Разучивание тактических действий в защите	1			
	6. Разучивание тактических действий в нападении	1			
	7. Учебная игра	1			
	8. Учебная игра				
	9. Совершенствование передачи мяча в нападении	1			
	10. Совершенствование техники игры в защите	1			
	11. Работа на тренажерах	1			
	12. Работа на тренажерах	1			
	13. Зачет	1			
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>		<b>11</b>			

<b>Тема 4.1. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>11</b>	OK 04,OK 08	ЛР9
	<b>Практические занятия</b>			
	1. Вводный урок. ТБ. Подбор лыжного инвентаря	1		
	2. Совершенствование попеременного двухшажного хода	1		
	3. Совершенствование одновременного бесшажного хода	1		
	4. Совершенствование одновременного двухшажного хода	1		
	5. Совершенствование перехода с одного хода на другой	1		
	6. Лыжные гонки на 1 км	1		
	7. Совершенствование спусков со склона с поворотами и торможением	1		
	8. Лыжные гонки 2 км	1		
	9. Прохождение дистанции до 5 км	1		
	10. Лыжные гонки на 3 км	1		
	11. Лыжные гонки на 5 км. Прохождение дистанции до 5 км без учета времени	1		
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>		<b>10</b>		
<b>Тема 5.1. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	OK 04,OK 08	ЛР9
	<b>Практические занятия</b>			
	1. Вводный урок. ТБ	1		
	2. Разучивание: длинного кувырка вперед через препятствие 90 см. (м); перекатом стойка на лопатках (д)	1		
	3. Разучивание: - стойки на голове и руках и руках силой (м); из стойки на лопатках переворот назад в полуштанг (д)	1		
	4. Разучивание соединения из 3-4 элементов	1		
	5. Совершенствование лазания по канату	1		
	6. Разучивание опорного прыжка	1		
	7. Совершенствование упражнений с гантелями	1		
	8. Совершенствование упражнений у гимнастической стенки	1		
	9. Разучивание комплекса упражнений производственной гимнастики	1		
	10. Сдача нормативов по гимнастики	1		
<b>Раздел 6. Легкая атлетика.</b>		<b>8</b>		

<b>Тема 6.1. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	OK 04,OK 08	ЛР9		
	<b>Практические занятия</b>					
	1. Совершенствование прыжка в длину	1				
	2. Контрольный норматив прыжок в длину	1				
	3. Совершенствование метания гранаты	1				
	4. Контрольный норматив. Граната	1				
	5. Кроссовая подготовка	1				
	6. Совершенствование техники бега средней дистанции	1				
	7. Работа на тренажерах	1				
	8. Контроль двигательной подготовки	1				
<b>Раздел 7. Спортивные игры.</b>		<b>43</b>				
<b>Тема7.1. Волейбол .Совершенствование подачи и приема мяча .</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>9</b>	OK 04,OK 08	ЛР9		
	<b>Практические занятия</b>					
	1.Совершенствование подачи	1				
	2. Совершенствование подачи	1				
	3. Совершенствование приема мяча в зону 3	1				
	4.Совершенствование приема мяча в зону 3	1				
	5.Совершенствование второй передачи в зону «, 4	1				
	6.Совершенствование второй передачи в зону «, 4	1				
	7.Совершенствование нападающего	1				
	8.Совершенствование нападающего	1				
<b>9.Зачет</b>		<b>1</b>				
<b>Третий курс 50</b>						
<b>Тема 7.2. Баскетбол . Совершенствование подачи и приема мяча .</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>34</b>	OK 04,OK 08	ЛР9		
	<b>Практические занятия</b>					
	1.Совершенствование ловли мяча после отскока мяча	1				
	2.Совершенствование ловли мяча после отскока мяча	1				
	3.Совершенствование ловли мяча после отскока мяча	1				

4. Совершенствование ловли мяча после отскока мяча	1		
5.Совершенствование передачи одной рукой в движении	1		
6.Совершенствование передачи одной рукой в движении	1		
7.Совершенствование передачи одной рукой в движении	1		
8.Совершенствование передачи одной рукой в движении	1		
9.Совершенствование тактических действий в защите	1		
10.Совершенствование тактических действий в защите	1		
11.Совершенствование тактических действий в защите	1		
12.Совершенствование тактических действий в защите	1		
13.Совершенствование тактических действий в нападении	1		
14.Совершенствование тактических действий в нападении	1		
15. Совершенствование тактических действий в нападении	1		
16. Совершенствование тактических действий в нападении	1		
17.Учебно-тренировочные игры	1		
18.Учебно-тренировочные игры	1		
18. Учебно-тренировочные игры	1		
19.Учебно-тренировочные игры	1		
20. Совершенствование техники бросков	1		
21. Совершенствование техники бросков	1		
22. Совершенствование техники бросков	1		
23. Совершенствование техники бросков	1		
24. Совершенствование техники ведения игры	1		
25. Совершенствование техники ведения игры	1		
26. Совершенствование техники ведения игры	1		
27. Совершенствование техники ведения игры	1		
28. Скоростная силовая подготовка	1		
29. Скоростная силовая подготовка	1		
30. Скоростная силовая подготовка	1		
31. Скоростная силовая подготовка	1		
32.Работа на тренажерах	1		
33.Работа на тренажерах	1		
<b>34. Зачет</b>	<b>1</b>		
<b>Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	<b>15</b>		

<b>Тема 8.1.</b> <b>Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>15</b>	OK 04,OK 08	ЛР9		
	<b>Практические занятия</b>					
	1. Силовые упражнения на снарядах	1				
	2. Совершенствование координации движений	1				
	3. Совершенствование координации движений	1				
	4. Проведение учета двигательной подготовленности	1				
	5. Совершенствование упражнений для верхнего плечевого пояса	1				
	6. Совершенствование упражнений для верхнего плечевого пояса	1				
	7. Совершенствование вестибулярной устойчивости	1				
	8. Совершенствование вестибулярной устойчивости	1				
	9. Совершенство упражнений на перекладине	1				
	10. Силовая подготовка	1				
	11. Совершенство упражнений по гимнастике	1				
	12. Совершенство упражнений по гимнастике	1				
	13. Совершенство упражнений по акробатике	1				
	14. Совершенство упражнений по акробатике	1				
	15. Сдача контрольного норматива	1				
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>1</b>	OK 04,OK 08	ЛР9		
<b>Всего</b>		<b>122</b>				

### **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: секундомер, фотоаппарат.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

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

##### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А. А. Бишаева. - [7-е изд., стер.] - Москва: Издательский дом Академия, 2020. - 320с. - ISBN 978-5-4468-9406-2 - Текст: непосредственный

2. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования/ Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с.- ISBN 978-5-4468-7250-3

##### **1.2.1. Основные электронные издания**

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

2. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021.

— 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

### **1.2.2. Дополнительные источники**

1. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602>

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<b>Результаты обучения</b>	<b>Критерии оценки</b>	<b>Методы оценки</b>
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
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 организма	Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий