|  |
| --- |
| **АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ** **ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ****«ПОДОЛЬСКИЙ СОЦИАЛЬНО-СПОРТИВНЫЙ КОЛЛЕДЖ»** |

**«УТВЕРЖДАЮ»**

 Директор АНПОО «ПССК»

\_\_\_\_\_\_Сидоров А.С.

« » \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ:

**СОО.01.05. «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

СПЕЦИАЛЬНОСТЬ 39.02.01 «Социальная работа»

Квалификация: Специалист по социальной работе

**ОСНОВНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА**

Уровень профессионального образования: среднее профессиональное образование

Образовательная база приема: основное общее образование

Форма обучения: очная

Срок обучения: 2 года 10 месяцев

Подольск, 2024

Рабочая программа дисциплины COO.01.05. Физическая культура, разработана на основании:

- федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 года № 413 (в редакции от 12.08.2022 г.);

- федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 39.02.01 Социальная работа, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 26.08.2022 года № 773;

- учебного плана, составленного на основе Федерального государственного
образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности
39.02.01 Социальная работа.

Рабочая программа разработана доцентом Нечипорук А.В.

Рабочая программа обсуждена и утверждена на заседании ПЦК «гуманитарных и общественных дисциплин» Протокол N\_\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 2024 года.
Председатель ПЦК «гуманитарных и общественных дисциплин» \_\_\_\_\_ Нечипорук А.В.

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

РАЗДЕЛ 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ 4

* 1. Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы 4
	2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины 4

РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ 8

* 1. Объем дисциплины и виды учебной работы 8
	2. Тематический план и содержание дисциплины 8

РАЗДЕЛ 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ 15

* 1. Материально-техническое обеспечение 15
	2. Информационное обеспечение обучения 16

РАЗДЕЛ 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ 17

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ 18

**РАЗДЕЛ** **1.** **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ** **ПРОГРАММЫ** **ДИСЦИПЛИНЫ**

* 1. **Место** **учебной** **дисциплины** **в** **структуре** **основной** **образовательной** **программы**

Дисциплина *Физическая* *культура* является частью общеобразовательного цикла основной профессиональной образовательной программы СПО в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности *39.02.01* *Социальная* *работа*.

* 1. **Цель** **и** **планируемые** **результаты** **освоения** **дисциплины**

Содержание программы общеобразовательной дисциплины Физическая культура направлено на достижение следующих целей:

развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

* 1. В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

|  |  |
| --- | --- |
| **Код** **и** **наименование** **фоpмиpуемых** **компетенций** | **Планиpуемые** **pезультаты** **освоения** **дисциплины** |
| **Общие** | **Дисциплинаpные** |
| ОК 01. Выбиратьспособы решения задачпрофессиональнойдеятельностиприменительно кразличным контекстам | **В** **части** **тpудового****воспитания:**-готовность к труду,осознание ценностимастерства, трудолюбие;-готовность к активнойдеятельности технологическойи социальной направленности,способность инициировать,планировать и самостоятельновыполнять такуюдеятельность;- интерес к различным сферампрофессиональнойдеятельности**,****Овладение** **унивеpсальными****учебными** **познавательными****действиями:****а)** **базовые** **логические****действия**: | -уметь использоватьразнообразные формы и видыфизкультурной деятельностидля организации здоровогообраза жизни, активногоотдыха и досуга, в том числе вподготовке к выполнениюнормативов Всероссийскогофизкультурно-спортивногокомплекса «Готов к труду иобороне» (ГТО);-владеть современнымитехнологиями укрепления исохранения здоровья,поддержанияработоспособности,профилактики заболеваний,связанных с учебной ипроизводственнойдеятельностью; |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | -самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне**;*** устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

-определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;* выявлять закономерности и противоречия в

рассматриваемых явлениях;* вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

-развивать креативное мышление при решении жизненных проблем**б)** **базовые** **исследовательские** **действия:*** владеть навыками учебно- исследовательской и проектной деятельности,

навыками разрешения проблем;-выявлять причинно- следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;* анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
* уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
* уметь интегрировать знания
 | - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;-владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | из разных предметных областей;-выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; -способность их использования в познавательной и социальной практике |  |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | * готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;

-овладение навыками учебно- исследовательской, проектной и социальной деятельности; **Овладение** **универсальными** **коммуникативными** **действиями:**б) **совместная** **деятельность**:* понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
* принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать

результаты совместной работы;* координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и

комбинированного взаимодействия;-осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным**Овладение** **универсальными** **регулятивными** **действиями:** г**)** **принятие** **себя** **и** **других** **людей:**-принимать мотивы и аргументы других людей прианализе результатов деятельности; | -уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);-владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;-владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;-владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | - признавать свое право и право других людей на ошибки; -развивать способность понимать мир с позиции другого человека |  |
| ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | * готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;
* наличие мотивации к обучению и личностному развитию;

**В** **части** **физического** **воспитания:*** сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
* потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
* активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

**Овладение** **универсальными** **регулятивными** **действиями:** **а)** **самоорганизация:**-самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;-давать оценку новым ситуациям;* расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
* делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

-оценивать приобретенный опыт;-способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой | -уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);-владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;-владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;-владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;-владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно- оздоровительной и |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | образовательный икультурный уровень | соревновательнойдеятельности, в сфере досуга,в профессионально-прикладной сфере;-иметь положительнуюдинамику в развитииосновных физических качеств(силы, быстроты,выносливости, гибкости иловкости) |

**РАЗДЕЛ** **2.** **СТРУКТУРА** **И** **СОДЕРЖАНИЕ** **ДИСЦИПЛИНЫ**

* 1. **Объем** **дисциплины** **и** **виды** **учебной** **работы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вид** **учебной** **работы** | **Объем** **часов** | **Семестры** |
| **1** | **2** |
| **Объем** **часов** **по** **дисциплине** | **72** | **36** | **36** |
| **в** **т.ч.** |  |  |  |
| **Объем** **работы** **обучающихся** **во****взаимодействии** **с** **преподавателем** | **68** | **34** | **34** |
| в том числе: |  |  |  |
| учебные занятия лекционного типа |  | 6 | 6 |
| лабораторные занятия |  |  |  |
| практические занятия |  | 28 | 28 |
| индивидуальный проект (да/нет) |  | нет | нет |
| **Контроль** **промежуточной** **аттестации** | **4** | **2** | **2** |
| **Промежуточная** **аттестация** **в** **форме** |  | зачет с оценкой |

* 1. **Тематический** **план** **и** **содержание** **дисциплины**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование** **разделов** **и** **тем** | **Содержание** **учебного** **материала** **(основное** **и** **профессионально-ориентированное),** **практические** **занятия** | **Объем** **часов** | **Формируемые** **компетенции** |
| **Раздел** **1** | **1** **семестр****Физическая** **культура** **как** **часть** **культуры** **общества** **и** **человека** | 6 | ОК 01, ОК 04,ОК 08 |
| **Основное** **содержание** |  |  |
| **Тема** **1.1** | **Содержание** **учебного** **материала** | 1 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Современное состояние физической культуры и спорта | 1**.** Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физическойкультуры в обществе и их формы организации | **1** | ОК 01, ОК 04,ОК 08 |
| 2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)— программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО |
| **Тема** **1.2** Здоровье и здоровый образ жизни | **Содержание** **учебного** **материала** | 1 | ОК 01, ОК 04,ОК 08 |
| 1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматическиезаболевания | **1** |
| 2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание,рациональное питание |
| 3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся.Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека |
| **Тема** **1.3** Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья | **Содержание** **учебного** **материала** | 2 | ОК 01, ОК 04,ОК 08 |
| Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья*(дыхательная* *гимнастика,* *антистрессовая* *пластическая* *гимнастика,* *йога,* *глазодвигательная* *гимнастика,* *стрейтчинг,* *суставная* *гимнастика;* *лыжные* *прогулки* *по* *пересеченной* *местности,* *оздоровительная* *ходьба,* *северная* *или* *скандинавская* *ходьба* *и* *оздоровительный* *бег* *и* *др.)* | **2** |
| 2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональнаянаправленность |
| **Тема** **1.4** | **Содержание** **учебного** **материала** | 2 | ОК 01, ОК 04, |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Основы методики самостоятельн ых занятий оздоровительн ой физической культурой и самоконтроль за индивидуальн ыми показателями здоровья | 1.Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиеническихнорм и правил во время занятий физической культурой | **2** | ОК 08 |
| 1. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями
2. Основные принципы построения самостоятельных занятий.
 |
| 3. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности.Дневник самоконтроля |
| 4. Физические качества, средства их совершенствования |
| **Раздел** **2.** | **Методические** **основы** **обучения** **различным** **видам** **физкультурно-** **спортивной** **деятельности** |  |  |
| **Методико-практические** **занятия** |  |  |
| **Тема** **2.1** Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физическойкультурой | **Содержание** **учебного** **материала** | 2 | ОК 01, ОК 04,ОК 08 |
| **Практические** **занятия** | 2 |
| Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений длякоррекции осанки и телосложения | **2** |
| Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности |
| **Тема** **2.2**Составление и | **Содержание** **учебного** **материала** | 2 | ОК 01, ОК 04,ОК 08 |
| **Практические** **занятия** | 2 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| проведение самостоятельн ых занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражненийОсвоение методики составления планов- конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» | **2** |  |
| **Тема** **2.3** Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности | **Содержание** **учебного** **материала** | 2 | ОК 01, ОК 04 |
| **Практические** **занятия** | 2 |
| Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности для специалистов социальной работы | **2** |
| **Тема** **2.4.** Физические упражнения для оздоровительн ых форм занятий физическойкультурой | **Содержание** **учебного** **материала** | 2 | ОК 01, ОК 04,ОК 08 |
| **Практические** **занятия** | 2 |
| Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств | **2** |
| **Учебно-тренировочные** **занятия** |  |  |
| **Тема** **2.5.** Гимнастика |  |  |
| Основная гимнастика | **Содержание** **учебного** **материала** | 8 | ОК 01, ОК 04,ОК 08 |
| **Практические** **занятия** | 8 |
| Техника безопасности на занятиях гимнастикой.Выполнение строевых упражнений, строевых приëмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. | **2****2****2****2** |
| Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах.Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки |
| Аэробика | **Содержание** **учебного** **материала** | 6 | ОК 01, ОК 04,ОК 08 |
| **Практические** **занятия** | 6 |
| Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики,прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике. | **2** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствованияфункциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой). | **2****2** |  |
| Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.). |
| Гимнастически е упражнения с элементами Самбо | **Содержание** **учебного** **материала** | 6 | ОК 01, ОК 04,ОК 08 |
| **Практические** **занятия**Техника безопасности при занятиях самбо. Специально-подготовительные упражнений для техники самозащиты.Освоение/совершенствование навыков самостраховки, безопасного падения, освобождения от захватов, уход с линии атаки.Силовые упражнения и единоборства в парах. Игровые ситуации и подвижные игры | **2****2****2** |
| **Промежуточная** **аттестация** **–** **зачет** **с** **оценкой** | **2** | ОК 01, ОК 04,ОК 08 |
|  | **2** **семестр** |  |  |
| **Профессионально** **ориентированное** **содержание** |  |  |
| **Тема** **2.6** Физическая культура в режиме трудового дня | **Содержание** **учебного** **материала** | 2 | ОК 01, ОК 04,ОК 08, |
| Зоны риска физического здоровья в социальной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составлениепрофессиограммы. Определениепринадлежности специальности«Социальная работа» к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики | **2** |
| **Методико-практические** **занятия** |  |  |
| **Тема** **2.7.** Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм | **Содержание** **учебного** **материала** | 2 | ОК 01, ОК 04,ОК 08 |
| Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физическойподготовки с учëтом специфики социальной деятельности | **2** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| организации занятий физической культурой при решении профессиональ но-ориентированн ых задач | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учëтом специфики социальной сферы |  |  |
| **Тема** **2.8** Профессионал ьно- прикладная физическая подготовка | **Содержание** **учебного** **материала** | 4 | ОК 01, ОК 04,ОК 08 |
| Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы,профессиональные заболевания | **2****2** |
| **Практическое** **занятие**Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий) |
| **Учебно-тренировочные** **занятия** |  |  |
| **2.9** **Спортивные** **игры** | 14 |  |
| Футбол | **Содержание** **учебного** **материала** | 6 | ОК 01, ОК 04, ОК08 |
| **Практические** **занятия** | 6 |
| Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приëмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке,остановки мяча подошвой. | **2****2****2** |
| Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча:освобождение от опеки противника |
| Освоение/совершенствование приëмовтактики защиты и нападения |
| Выполнение технико-тактических приëмов в игровой деятельности (учебная игра) |
| Баскетбол | **Содержание** **учебного** **материала** | 4 |
| **Практические** **занятия** | 4 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приëмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди,от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча | **2****2** |  |
| Освоение и совершенствование приëмовтактики защиты и нападения |
| Выполнение технико-тактических приëмов вигровой деятельности |
| Волейбол | **Содержание** **учебного** **материала** | 4 | ОК 01, ОК 04, ОК08 |
| **Практические** **занятия** | 4 |
| Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приëмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении | **2****2** |
| Освоение/совершенствование приëмов тактики защиты и нападенияВыполнение технико-тактических приëмов в игровой деятельности |
| **Тема** **2.10.** Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности | **Содержание** **учебного** **материала** | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК08 |
| **Практические** **занятия** | 2 |
| Освоение и совершенствование техники выполнения приëмов игры. Развитие физических способностей средствами игры | **2** |
| **Тема** **2.11.** Лëгкая атлетика | **Содержание** **учебного** **материала** | 10 | ОК 01, ОК 04, ОК08 |
| **Практические** **занятия** | 10 |
| Техника безопасности на занятиях легкойатлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; | **2** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Совершенствование техники спринтерскогобега | **2****2****2****2** |  |
| Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м(девушки) и 3 000 м (юноши)) |
| 35. Совершенствование техники эстафетного бега (4 \*100 м, 4\*400 м; бега по прямой сразличной скоростью) |
| Совершенствование техники прыжка в длинус разбега |
| Совершенствование техники прыжка ввысоту с разбега |
| Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г(юноши); |
| Развитие физических способностей средствами лëгкой атлетики Подвижныеигры и эстафеты с элементами легкой атлетики. |
| **Промежуточная** **аттестация** **–** **зачет** **с** **оценкой** | **2** | ОК 01, ОК 04,ОК 08 |
| **Всего:** | **72** |  |

**РАЗДЕЛ** **3.** **УСЛОВИЯ** **РЕАЛИЗАЦИИ** **ДИСЦИПЛИНЫ**

* 1. **Материально-техническое** **обеспечение**

**Реализация** **программы** **дисциплины осуществляется в** **специальных** **помещениях:**

Спортивный зал для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оборудованный спортивным инвентарем в зависимости от вида спорта (баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина); оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы), секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; техническими средствами обучения (музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер с лицензионным программным обеспечением, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений; электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране)

Кабинет №108 для проведения теоретических занятий, оснащенный оборудованием:

учебной доской, рабочим местом преподавателя, столами, стульями (по числу обучающихся), наглядные пособия, учебные фильмы, цифровые образовательные технологии.

Технические средства обучения: компьютер с устройствами воспроизведения звука, принтер, мультимедиа-проектор с экраном, мультимедийная доска, указка- презентер для презентаций.

**Лицензионное** **и** **свободно** **распространяемое** **программное** **обеспечение,** **в** **том** **числе** **отечественного** **производства:**

1. ЭБС IPR SMART [**www. iprbookshop. ru**](http://www.iprbookshop.ru/)

2. Образовательная платформа ЮРАЙТ <https://urait.ru/>.

* 1. **Информационное** **обеспечение** **обучения**

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

**Основная** **литература:**

1. Лях В.И. Физическая культура. Базовый уровень. Учебное пособие для СПО -Москва: Просвещение, 2023г.
2. Физическая культура: учебник для СПО / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев [и др.]. — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2022. — 612 c. — ISBN 978-5-7638-3640-0. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/84178.html — Режим доступа: для авторизир. Пользователей.
3. Физическая культура. Ускоренное передвижение и легкая атлетика: учебное пособие / Н. А. Шипов, А. В. Трофимов, С. Н. Авдеева, А. В. Буриков. — Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 105 c. — ISBN 978-5-4497-0065-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/84086.html> — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
4. Зайцева, И. П. Физическая культура. Теоретический зачет для студентов I курса специальной медицинской группы «Б»: учебное пособие СПО / И. П. Зайцева. — Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 206 c. — ISBN 978-5-4486-0766-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная систе ресурс IPR SMART ма: [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/83818.html. — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
5. Алёшин, В. В. Физическая подготовка студента: учебное пособие СПО/ В. В. Алёшин, С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — Москва: Научный консультант, 2020. — 98 c. — ISBN 978-5-6040844-8-9. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/80802.html. — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

**Дополнительные источники:**

1. Коджаспиров, Ю. Г. Секреты успеха уроков физкультуры: учебно-методическое пособие СПО / Ю. Г. Коджаспиров. — Москва: Издательство «Спорт», 2022. — 196 c. — ISBN 978-5-9500178-2-7. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/74301.html. — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр: учебник СПО /Ю.Д. Железняк, Д.И. Нестеровский, В.А. Иванов; под редакц. Ю.Д. Железняка.- М.: Издательский центр «Академия», 2020.-464 с.
3. Яковлева Е.Н. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: подвижные и спортивные игры – Москва: Лань, 2023 – 128с.

**Интернет-ресурсы:**

1. ЭБС IPR SMART [**www. iprbookshop. ru**](http://www.iprbookshop.ru/)

2. Образовательная платформа ЮРАЙТ <https://urait.ru/>.

**РАЗДЕЛ** **4.** **КОНТРОЛЬ** **И** **ОЦЕНКА** **РЕЗУЛЬТАТОВ** **ОСВОЕНИЯ** **ДИСЦИПЛИНЫ**

Контроль и оценка результатов обучения результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Общая/профессиональная** **компетенция** | **Раздел / Тема** | **Тип** **оценочных** **мероприятия** |
| ОК 01. Выбирать способырешения задачпрофессиональнойдеятельности применительно кразличным контекстамОК 04. Эффективновзаимодействовать и работать вколлективе и команде | Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3,1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/cР 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/c,2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10 | Практическая работа,устный опрос,подготовка докладов спрезентацией,тестирование,выполнение контрольныхупражнений,выполнение нормативов |
| Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3,1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/cР 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/c,2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10 |
| ОК 08. Использовать средствафизической культуры длясохранения и укрепленияздоровья в процессепрофессиональнойдеятельности и поддержаниянеобходимого уровняфизической подготовленности | Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3,1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/cР 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/c,2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10 |

**ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Физическая культура» на 20\_\_/20\_\_ уч. г.**

Специальность:39.02.01 «Социальная работа»

(шифр и наименование)

Программа подготовки: углубленная

(базовая, углубленная)

В программу вносятся следующие изменения:

1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

или делается отметка о нецелесообразности внесения каких-либо изменений на данный учебный год

Исполнители:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*должность подпись расшифровка подписи дата*

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*должность подпись расшифровка подписи дата*

Программа пересмотрена на заседании ПЦК гуманитарных и общественных дисциплин

Протокол №\_\_\_ от «\_\_\_\_\_\_\_» 2024 г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (дата, номер протокола заседания ПЦК, подпись председателя ПЦК).