



Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Свердловской области  
Социально-профессиональный техникум «Строитель»

Согласована на соответствие требованиям  
ФГОС СПО с МС техникума:

Методист \_\_\_\_\_

« 12 » июня 2023 г.



Утверждаю:

Зам. директора по УМР Т.В. Старикова/

« 12 » июня 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНОГО ЦИКЛА**  
**СГЦ.05. Физическая культура (для социального работника)**  
**для адаптированной основной профессиональной образовательной программы**  
**среднего профессионального образования**  
**по специальности**  
**39.02.01 Социальная работа**

2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины СГЦ.05. Физическая культура (для социального работника):

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 39.02.01 Социальная работа, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от «26» августа 2022 г. № 773;

- Рекомендаций по реализации среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования, направленные Письмом министерства просвещения РФ от 01.03.2023 г. № 05-592.

Социально-экономический профиль - группа специальностей СПО: 39.00.00  
СОЦИОЛОГИЯ И СОЦИАЛЬНАЯ РАБОТА

**Организация-разработчик:**

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области «Социально-профессиональный техникум «Строитель», 620141, г. Екатеринбург, ул. Артинская, д.26.

Электронная почта: [pu66@mail.ru](mailto:pu66@mail.ru)

Сайт техникума: [sptstroitel.ru](http://sptstroitel.ru)

**Разработчики:**

Л.А. Кравченко, методист ИКК;

Согласована на заседании ПЦК «Естественно–научного цикла и Социальный работник»

Протокол № 22/06.23 от «22» июня 2023 г.

Председатель ПЦК  Комличенко Л.А.

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	8
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## СГЦ.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ДЛЯ СОЦИАЛЬНОГО РАБОТНИКА)

### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины СГЦ.05. Физическая культура (для социального работника) является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 39.02.01 Социальная работа, утвержденного приказом Министерства просвещения РФ от 26.08.2022 №773.

Рабочая программа дисциплины СГЦ.05. Физическая культура (для социального работника) изучается в техникуме, реализующем образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) при подготовке специалистов среднего звена.

### 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина СГЦ.05. Физическая культура (для социального работника) относится к дисциплинам Социально-гуманитарного цикла основной профессиональной образовательной программы СПО по специальности 39.02.01 Социальная работа.

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

#### Цель:

Направленное развитие и поддержание на оптимальном уровне тех физических качеств человека, к которым предъявляются повышенные требования конкретной профессиональной деятельности, а также выработка функциональной устойчивости организма к условиям этой деятельности и формирование прикладных двигательных умений и навыков, преимущественно необходимых в профессиональной деятельности с особыми условиями труда.

#### Задачи:

- Развивать силу (кистей рук и разгибателей спины), подвижность лучезапястных суставов
- Совершенствовать равновесие на высоте и ограниченной опоре
- Развивать статическую выносливость, ловкость
- Совершенствовать вестибулярную устойчивость
- Формировать прикладные навыки (лазание по лестницам и канату, прыжки в глубину из различных исходных положений)

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

- о роли ППФП в трудовой деятельности человека
- требования к физическому здоровью человека данной трудовой деятельности (профессии)
- способы достижения и укрепления здоровья с целью приобретения физических умений и навыков для успешной трудовой деятельности по данной профессии.

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

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- владеть физическими умениями и навыками, необходимыми для данной профессиональной деятельности.
- проводить самостоятельные занятия по ППФП с учетом собственных возможностей.

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие <sup>1</sup>	Дисциплинарные <sup>2</sup>
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p><b>В части трудового воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности,</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b></p> <p><b>а) базовые логические действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul> <p><b>б) базовые исследовательские действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физической 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);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul>
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными коммуникативными</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга,</li> </ul>

<sup>1</sup> Указываются личностные и метапредметные результаты из ФГОС СОО (в последней редакции от 12.08.2022) в отглагольной форме, формируемые общеобразовательной дисциплиной

<sup>2</sup> Дисциплинарные (предметные) результаты указываются в соответствии с их полным перечнем во ФГОС СОО (в последней редакции от 12.08.2022)

	<p><b>действиями:</b></p> <p><b>б) совместная деятельность:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>г) принятие себя и других людей:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</li> </ul>	<p>в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul>
<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> </ul> <p><b>В части физического воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>а) самоорганизация:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретенный опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физической 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);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в</li> </ul>

		<p>сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</li> </ul>
<p>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.</p>	<p>оказывать содействие в поддержании социальных контактов; оказывать первичную психологическую поддержку клиенту; оказать консультативную помощь клиенту по социально-бытовым вопросам; выявлять факторы гигиенического и экологического риска для клиента; выявлять основные проблемы физического здоровья клиента; оказывать помощь клиенту в поддержании личной гигиены; выполнять санитарно-гигиенические процедуры; выполнять медицинские процедуры по назначению врача (накладывать компресс, горчичники, закапывать капли, измерять температуру, артериальное давление), содействовать в госпитализации, сопровождать клиента в лечебно-профилактическое учреждение (ЛПУ); проводить социально-бытовое обслуживание клиента; оказывать помощь в решении социально-бытовых вопросов;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</li> <li>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</li> </ul>
<p>ПК 4. Осуществлять социальное сопровождение 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.</p>	<p>осуществлять подбор документов для предоставления льгот и преимуществ, компенсационных выплат для начисления пенсий и пособий; оказывать помощь в организации ритуальных услуг; использовать интернет-ресурсы для предоставления гражданам услуг;</p>	

**1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**  
 максимальной учебной нагрузки обучающегося - 159 часов, в том числе:  
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 106 часов;  
 самостоятельной работы обучающегося - 53 часа.

## 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>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>159</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>106</b>
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	
контрольные работы (тестовые испытания и нормативы ВФСК ГТО)	102
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета (за счет времени, отведенного на реализацию содержания учебной дисциплины)	2
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>53</b>
в том числе:	
занятия физической подготовкой в спортивных клубах, секциях, участие в спортивных соревнованиях разного уровня;	53

## 2.2. Учебно-тематический план и содержание учебной дисциплины СГЦ.05. Физическая культура (для социального работника)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся, рефераты	Объем часов	Уровень освоения	Формируемые компетенции
<b>Раздел</b>	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	<b>159</b>		
<b>Тема 1. Введение</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Назначение и роль ППФП	<b>2</b> 2	<b>1</b>	<i>ОК 01, ОК 04, ОК 08</i>
<b>Тема 2. Развитие мышц рук, плечевого пояса, живота</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>52+26</b>		
	<b>Практические занятия</b>	<b>52</b>		
	2.1 Комплексы упражнений для развития мышц рук, плечевого пояса, живота	10	1	<i>ОК 01, ОК 04, ОК 08; ПК 3; ПК 4</i>
	2.2 Упражнения с гантелями, гирями, штангой, на тренажёрах	20	2	
	2.3. Упражнения на перекладине, турнике, гимнастической стенке. Лазание по канату. Прыжки в глубину из различных положений. Лазание по лестнице.	22	2	
<b>Самостоятельные занятия обучающихся дома, в кружках, секциях</b>	<b>26</b>	<b>3</b>		
<b>Тема 3. Развитие мышц спины, ног</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>50+27</b>		
	<b>Практические занятия</b>	<b>50</b>		
	3.1 Комплексы упражнений для развития мышц спины, ног.	20	1	<i>ОК 01, ОК 04, ОК 08; ПК 3; ПК 4</i>
	3.2 Упражнения со штангой, гирей	10	2	
	3.3 Упражнения на тренажёрах	20	2	
<b>Самостоятельные занятия обучающихся в кружках, секциях</b>	<b>27</b>	<b>3</b>		
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (за счет времени, отведенного на реализацию содержания учебной дисциплины)</b>		<b>2</b>		
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>		<b>159</b>		

Примечание 1. Занятия по темам 2 и 3 чередуются.

Примечание 2. Инструктаж по мерам безопасности проводится в вводной части занятия по определённой тематике раздела

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое и методическое обеспечение реализации данной программы соответствует Паспорту учебного процесса по физическому воспитанию средствами обучения.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень используемых учебных изданий, дополнительной литературы

#### Литература

1. Массовая физическая культура в вузе. Под ред. В.А.Маслякова, В.С.Матяжова. М. 2011, 213с.
2. Физическое воспитание студентов и учащихся. Под ред. Н.Я. Петрова, В.Я.Соколова. Минск, 2010, 156с.
3. Матвеев Л.П., Новиков А.Д. Теория и методика физического воспитания. М.: Физкультура и спорт, 2009, 180с.
4. Коробков А. В., Головин В. А., Масляков В. А. Физическое воспитание. М.: Высш. школа, 2012, 206с.
5. Коц Я. М. Спортивная физиология. М.: Физкультура и спорт, 2013, 198с.
6. В.И.Лях, А.А.Зданевич, Физическая культура 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений –М.: Просвещение, 2012, 96с.
7. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» -М.: ООО Издательство «Школа- Пресс».
8. Рафин А. Я. Физическая культура. М., 2009, 204с.
9. Колесников В. Ф. Физическое воспитание. Л., 2010, 195с.

### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Упражнения	Год обучения	Оценка		
		«3»	«4»	«5»
<b>Юноши и девушки</b>				
Скамейка гимнастическая (перевернута) И.п.: стойка на одной ноге, другая согнута назад в колене под углом 90, руки вперед, глаза закрыты на время (в секундах)	2	40	45	50
	3	45	50	55
Упражнение на согласование движений руками на 8 счетов (подбирает преподаватель). Оценка из 5 попыток после предварительного разучивания (количество раз)	2	2	3	4
	3	3	4	5