

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ – ТЕХНИКУМ
«ШЕНТАЛИНСКОЕ МЕДИЦИНСКОЕ УЧИЛИЩЕ»**



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ СПО ШМУ
А.И. Горбатов А.И. Горбатов
« 30 » 08 2013 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.05 «Физическая культура»
*«общего гуманитарного и социально-экономического цикла»
основной профессиональной образовательной программы
по специальности
040401 Социальная работа***

Шентала, 2013 г.

ОДОБРЕНА

Цикловой методической комиссией
«Общих гуманитарных, социально-экономических,
математических и естественнонаучных дисциплин»

Председатель

 М.Б. Мутыгуллина

Протокол № 1 от «30» августа 2013 г.

Составитель: Бибаев Александр Николаевич, преподаватель ГБОУ СПО ШМУ

Эксперты:

Внутренняя экспертиза

Техническая экспертиза:

Бурмелина М.В., методист ГБОУ СПО ШМУ

Содержательная экспертиза:

Бурмелина М.В., методист ГБОУ СПО ШМУ

Внешняя экспертиза

Содержательная экспертиза: _____

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по специальности 040401 Социальная работа, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от «28» октября 2009 г. № 480.

Рабочая программа разработана в соответствии с разъяснениями по формированию примерных программ учебных дисциплин начального профессионального и среднего профессионального образования на основе Федеральных государственных образовательных стандартов начального профессионального и среднего профессионального образования, утвержденными И.М. Реморенко, директором Департамента государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 августа 2009 года.

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной профессиональной образовательной программы по специальности 040401 Социальная работа в соответствии с требованиями ФГОС СПО третьего поколения.

СОДЕРЖАНИЕ

№п/п	Название разделов	Стр.
1.	Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2.	Структура и содержание учебной дисциплины	6
3.	Условия реализации учебной дисциплины	12
4.	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	14
5.	Приложение 1	15
6.	Приложение 2	17

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы.

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура - является частью основной профессиональной образовательной программы ГБОУ СПО ШМУ по специальности 040401 Социальная работа, разработанной в соответствии с ФГОС СПО третьего поколения.

Рабочая программа составлена для заочной формы обучения.

Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина физическая культура относится к циклу общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин.

1.2. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:

Базовая часть

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Вариативная часть – не предусмотрено.

Конкретизация результатов освоения дисциплины (Приложение № 1)

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формировать общие компетенции (ОК):

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.

ОК 14. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

Технология формирования ОК (Приложение № 2).

1.3. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины: максимальной учебной нагрузки обучающегося 258 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 2 часа; самостоятельной работы обучающегося 256 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	258
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	2
в том числе:	
лабораторные занятия	Не предусмотрено
практические занятия	Не предусмотрено
контрольные работы	Не предусмотрено
курсовая работа (проект)	Не предусмотрено
самостоятельная работа студента (всего)	256
в том числе:	
Составление комплексов упражнений	10
Реферат	120
Занятия по оздоровления и повышению уровня физических данных . Дневник самоконтроля .	126
Итоговая в форме	зачета

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Основы физической культуры		8	
ОГСЭ.05	Теория и практика физической культуры		
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни.	Содержание	2	1
	1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.		
	2. Социальные функции физической культуры.		
	3. Физическая культура в структуре профессионального образования.		
	4. Характеристика негативного влияния на организм человека табакокурения, алкоголизма, наркомании, сильных стрессов.		
5. Характеристика основных составляющих здорового образа жизни: дыхания, питания, регуляции эмоции, активного двигательного режима, закаливания организма.			
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа	256	

	1.	<p>Тематика рефератов:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Влияние экологических факторов на здоровый образ жизни.2. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового поколения.3. ЗОЖ. Система закаливания – важное условие для воспитания здорового ребенка.4. Стиль жизни – социально- психологическая категория.5. Уклад жизни. Мировые исследования в области кардиологии. Отечественная медицина в эпоху рынка.6. Питание человека. Основы потребления человека.7. Современное питание в детском возрасте.8. Социально- экологическая категория образа жизни.Рациональное питание взрослых и детей.9. Рациональное питание, как один из критериев ЗОЖ у человека.10. Уровень жизни. Питание и здоровье дошкольников.11. Питание и здоровье.12.Рациональное питание – как способ сохранения здоровья.13. Вегетарианство.14. Голодание как способ сохранения здоровья и долголетия.		
--	----	--	--	--

		<ol style="list-style-type: none">15. Наркомания как социальное зло.16. Курения – как социальное зло в наше время.17. Факторы, влияющие на здоровье человека.18. Алкоголизм. Пагубное воздействие на организм.19. Алкоголь- волна, грозящая захлестнуть весь мир.20. Проблема женского алкоголизма.21. Вредные привычки – угроза здоровью.22. Социально – психологическая категория.23. Вредные привычки.24. Алкоголизм – болезнь или привычка.25. Табак – враг здоровья.26. Вред наркотических веществ.27. Молодежь наркотики- что дальше.28. Болезнь цивилизации. Сердечно- сосудистые заболевания.29. Как бросить курить?30. Вредные привычки. Стил жизни.31. Основные виды наркотических средств и особенности их применения молодежью.32. Курить и быть здоровым. Фитнес- тренинг.33. СПИД – социальная болезнь 21 века.34. Влияние физических упражнений на здоровье человека.35. Ваши волосы – ваше здоровье.36. Победа над старением.37. Продление человеческой жизни.		
--	--	--	--	--

		<p>38. Психофизиологическое удовлетворение в семье.</p> <p>39. Курение, потомство и мы.</p> <p>40. Влияние стресса на здоровье человека.</p> <p>Составление комплексов упражнений.</p> <p>Занятия по оздоровлению и повышению уровня физических данных. Дневник самоконтроля.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег 100 м. с низкого старта. 2. Эстафетный бег. 3. Прыжки в длину 13-15 шагов разбега. 4. Метание гранаты 500г. 5. Бег на средней дистанции. 6. Кросс 2000. 7. Спортивные игры. 8. Гимнастические упражнения. 9. Акробатические упражнения. 10. Спортивная аэробика. 11. Ритмическая гимнастика. 12. Лыжная подготовка. 		
		Итого	258	

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. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- гантели
- тренажеры
- гири
- лыжный инвентарь
- баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки
- гимнастические коврики
- скамейки
- секундомеры
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Для преподавателей

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для ВУЗов/ В.И.Ильинич. - М.:Гардарики, 2010
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений/ Под общ.ред.В.И.Ильинича. – М.:Гардарики, 2009.

Для студентов

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений/ Под общ.ред.В.И.Ильинича. – М.:Гардарики, 2009.

Дополнительные источники:

1. Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009.
2. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И.Ильинич – М.:АО "Аспект Пресс", 1995г.
3. Лутченко Н.Г.Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие / Н.Г.Лутченко, В.А.Щеголев, В.Ю.Волков, и др.: – СПб.: СПбГТУ, 1999.
4. Родиченко В.С. и др. Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях / В.С.Родиченко – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2009.

Интернет-ресурсы:

1. www.lib.sportedu.ru
2. www.school.edu.ru
3. <http://www.infosport.ru/minsport>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>1</i>	<i>2</i>
Умения:	
1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля.
Знания:	
1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта.
2. Основы здорового образа жизни	Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики; ЛФК массаж по заболеваниям.

Приложение 1.

Не предусмотрено

КОНКРЕТИЗАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

-	
Уметь:	-
Знать:	-
Самостоятельная работа студента	-

Приложение 2.**ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ОК**

Название ОК	Технология формирования ОК на учебных занятиях
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. Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий.	- выполнение самостоятельных заданий выполнение групповых заданий самостоятельный поиск и использование информации для выполнения тестов и контрольных вопросов по темам курса.
ОК 10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.	- выполнение и правильное оформление индивидуальной самостоятельной работы.
ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. ОК 14. Сформировать мотивацию здорового образа жизни контингента	Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры.