

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
(ВлГУ)

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебно-методической
работе

« А.А.Панфилов
_____ 2014 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ЦИКЛА
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности среднего профессионального образования
технического **профиля**

09.02.03 Программирование в компьютерных системах

2014 г.

Программа учебной дисциплины разработана на основе ФГОС среднего (полного) общего образования (утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 г. № 413) и на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины « Физическая культура » для профессиональных образовательных организаций, одобренной Научно-методическим советом Центра профессионального образования ФГАУ «ФИРО» и рекомендованной для реализации основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования (далее - СПО) на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, протокол № 3 от 21.07.2015 г. по специальности СПО


09.02.03 Программирование в компьютерных системах»

Кафедра-разработчик: ___ Кафедра физического воспитания и спорта ВлГУ ___

Рабочую программу составил: Сулова В.А. доцент кафедры ФВС 
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность, подпись

Программа рассмотрена и одобрена на заседании Колледжа инновационных технологий и предпринимательства ВлГУ

протокол № 1 от «29» 08 2014 года

Директор КИТП ВлГУ 
Ф.И.О., ученая степень, звание, подпись

Программа переутверждена:
на _____ учебный год, протокол № ___ от _____

Директор колледжа ВлГУ _____
Ф.И.О., ученая степень, звание, подпись

Программа переутверждена:
на _____ учебный год, протокол № ___ от _____

Директор колледжа ВлГУ _____
Ф.И.О., ученая степень, звание, подпись

Программа переутверждена:
на _____ учебный год, протокол № ___ от _____

Директор колледжа ВлГУ _____
Ф.И.О., ученая степень, звание, подпись

СОДЕРЖАНИЕ

| | стр. |
|--------------------------------------------------------------|------|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 7 |
| 3. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ | 12 |
| 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 15 |
| 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 17 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения «физической культуры» в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования по специальности **технического профиля** среднего профессионального образования 09.02.03 Программирование в компьютерных системах

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

учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «общеобразовательные науки» ФГОС среднего общего образования.

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

Содержание программы « Физическая культура » направлено на достижение следующих **целей:**

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов:**

личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- **метапредметных:**
 - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
 - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
 - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
 - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
 - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• **предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося _156_ часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося __117_ часов;

самостоятельной работы обучающегося _39__ часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | <i>156</i> |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | <i>117</i> |
| в том числе: | |
| лекции | |
| лабораторные работы | |
| практические занятия | <i>117</i> |
| контрольные работы | |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | <i>39</i> |
| в том числе: | |
| Самостоятельная работа над индивидуальным исследованием (проектом) | - |
| | |
| <i>Итоговая аттестация в форме</i> | <i>(Дифференцированный зачёт)</i> |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

| Наименование разделов и тем | наименование | | Уровень освоения |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------|
| | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено) | Объем часов | |
| Раздел 1. | | 3 | 4 |
| Тема 1.1. | Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка | 28 | 2 |
| | Содержание учебного материала Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; Бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши); Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); Толкание ядра. | | |
| Раздел 2. | Самостоятельная работа обучающихся | 6 | |
| Тема 2.1. | Лыжная подготовка | 16 | 2 |
| | Содержание учебного материала Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование; Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши); Основные элементы тактики в лыжных гонках. Самостоятельная работа обучающихся | | |
| Раздел 3. | Гимнастика | 4 | |
| | Содержание учебного материала Общеразвивающие упражнения ; Упражнения в паре с партнером ; Упражнения с гантелями; С набивными мячами; Упражнения с мячом, обручем (девушки); Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки); Упражнения для коррекции зрения; Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Самостоятельная работа обучающихся | 16 | 2 |
| Раздел 4. | Спортивные игры | 5 | |
| | Содержание учебного материала Исходное положение (стойки), перемещения ; | 28 | 2 |

| | | | |
|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|
| <p>Тема 4.1. Волейбол</p> | <p>Передача, подача; Нападающий удар; Прием мяча двумя руками ; Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину; Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе; Блокирование; Тактика нападения; Тактика защиты; Игра по упрощенным правилам волейбола; Игра по правилам</p> | <p>6</p> | |
| <p>Тема 4.2. Баскетбол</p> | <p>Самостоятельная работа обучающихся Содержание учебного материала Ловля и передача мяча; Ведение; Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком); Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом); Прием техники защиты – перехват; Приемы, применяемые против броска; Накрытие; Тактика нападения ; Тактика защиты; Игра по упрощенным правилам баскетбола; Игра по правилам.</p> | <p>6</p> | <p>2</p> |
| <p>Тема 4.3. Футбол (для юношей)</p> | <p>Самостоятельная работа обучающихся Содержание учебного материала Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги; Удары головой на месте и в прыжке; Остановка мяча ногой, грудью; Отбор мяча; Обманные движения; Техника игры вратаря; Тактика защиты; Тактика нападения; Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров; Игра по правилам</p> | <p>6</p> | <p>2</p> |
| <p>Раздел 5.</p> | <p>Плавание</p> | <p>16</p> | |

| | | |
|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| | <p>Содержание учебного материала</p> <p>Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса;</p> <p>Старты;</p> <p>Повороты;</p> <p>Ныряние ногами и головой;</p> <p>Плавание до 400 м;</p> <p>Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища ;</p> <p>Плавание в полной координации;</p> <p>Плавание на боку, на спине;</p> <p>Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде;</p> <p>Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м;</p> <p>Прошлывание отрезков 25–100 м по 2–6 раз;</p> <p>Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше;</p> <p>Элементы и игра в водное поло (юноши);</p> <p>элементы фигурного плавания (девушки);</p> <p>плаванием в открытых водоемах и в бассейне;</p> <p>Самоконтроль при занятиях плаванием.</p> | 2 |
| Раздел 6. | Самостоятельная работа обучающихся | 6 |
| Тема 6.1. Ритмическая гимнастика | <p>Виды спорта по выбору</p> <p>Содержание учебного материала</p> <p>Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью;</p> <p>Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.</p> | 2 |
| Тема 6.2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах | <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой;</p> <p>Техника безопасности занятий.</p> | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся | |

| | | |
|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| <p>Тема 6.3. Спортивная аэробика</p> | <p>Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов; Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд; Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты; Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.</p> | |
| <p>Всего:</p> | | <p>6 156</p> |

3. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

| СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ | ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ (НА УРОВНЕ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ) |
|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Учебно-методические занятия | <p>Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье.</p> <p>Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.</p> <p>Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.</p> <p>Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении.</p> <p>Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.</p> <p>Знание методов здоровья сберегающих технологий при работе за компьютером.</p> <p>Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности</p> |
| Учебно-тренировочные занятия | |
| 1. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка | <p>Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование;</p> <p>Бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м;</p> <p>Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши),</p> <p>Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»;</p> <p>Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной;</p> <p>Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);</p> <p>Толкание ядра.</p> |
| 2. Лыжная подготовка | <p>Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.</p> <p>Преодоление подъемов и препятствий.</p> <p>Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование;</p> <p>Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши);</p> <p>Основные элементы тактики в лыжных гонках.</p> |
| 3. Гимнастика | <p>Общеразвивающие упражнения ;</p> <p>Упражнения в паре с партнером ;</p> <p>Упражнения с гантелями;</p> <p>С набивными мячами;</p> <p>Упражнения с мячом, обручем (девушки);</p> <p>Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки);</p> <p>Упражнения для коррекции зрения;</p> <p>Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</p> |

| | |
|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>4. Спортивные игры. 4.1. Волейбол</p> | <p>Исходное положение (стойки), перемещения ; Передача, 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 вперед и последующим скольжением на груди-животе; Блокирование; Тактика нападения; Тактика защиты; Игра по упрощенным правилам волейбола; Игра по правилам</p> |
| <p>4.2. Баскетбол</p> | <p>Ловля и передача мяча; Ведение; Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком); Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом); Прием техники защиты – перехват; Приемы, применяемые против броска; Накрывание; Тактика нападения ; Тактика защиты; Игра по упрощенным правилам баскетбола; Игра по правилам.</p> |
| <p>4.3. Футбол (для юношей)</p> | <p>Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги; Удары головой на месте и в прыжке; Остановка мяча ногой, грудью; Отбор мяча; Обманные движения; Техника игры вратаря; Тактика защиты; Тактика нападения; Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров; Игра по правилам</p> |
| <p>5. Плавание</p> | <p>Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса; Старты; Повороты; Ныряние ногами и головой; Плавание до 400 м; Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища ; Плавание в полной координации; Плавание на боку, на спине; Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде; Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м; Проплывание отрезков 25–100 м по 2–6 раз; Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше; Элементы и игра в водное поло (юноши); элементы фигурного плавания (девушки);</p> |

| | |
|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <p>плаванием в открытых водоемах и в бассейне; Самоконтроль при занятиях плаванием.</p> |
| <p>6. Виды спорта по выбору 6.1. Ритмическая гимнастика</p> | <p>Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью; Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.</p> |
| <p>6.2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</p> | <p>Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой; Техника безопасности занятий.</p> |
| <p>6.3. Спортивная аэробика</p> | <p>Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов; Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд; Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты; Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.</p> |
| <p>Внеаудиторная самостоятельная работа</p> | <p>Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности</p> |

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета №304 СК1, №104 СК1; лабораторий №202 СК1.

Оборудование учебного кабинета: на 30 посадочных мест

- переносной компьютер (notebook);
- принтер Canon Laser Shot LBP-1120;
- мультимедийный проектор;
- сканер;
- экран.

Оборудование лаборатории и рабочих мест лаборатории:

- весы электронные медицинские Sesa;
- ростомер;
- комплекс для записи ЭКГ и анализа ВСР «Варикард»;
- спирометр портативный;
- компьютерный спирометр;
- пульсоксиметр;
- аппараты для измерения артериального давления – 6 шт.;
- дыхательный тренажер «Самоздрав»;
- аппарат Фролова;
- секундомеры;
- переносной компьютер (notebook);
- персональный компьютер Pentium;
- принтер Canon Laser Shot LBP-1120;
- сканер;
- ксерокс;
- комплекс «Мастерскрин»;
- велоэргометр медицинский
- стенды по физиологии, спортивной медицине, анатомии

Спортивный корпус № 1, включающий:

- плавательный бассейн размером 25x14 м на 6 дорожек с пропускной способностью 450 чел.;
- большой игровой зал общей площадью 756 кв. м;
- зал бокса и аэробики общей площадью 130 кв. м;
- зал тяжелой атлетики общей площадью 108 кв. м;
- зал сухого плавания общей площадью 115 кв. м;
- тренажерный зал общей площадью 108 кв. м;
- лыжную базу на 300 пар лыж.

Спортивный корпус № 2 общей площадью 655 кв. м, включающий:

- зал борьбы;
- зал настольного тенниса;
- тренажерный зал;

Стрелковый тир длиной 50 метров с 8-ю бойницами при корпусе № 3.

Открытые площадки – 3 шт.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

а) основная литература:

1. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие для вузов по специальности 050720.65 (033100) – Физическая культура / Ю.П. Кобяков. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2012. – 253 с. (библиотека ВлГУ).
2. Сулова, В.А. Методика и организация занятий атлетической гимнастикой студенток с различными типами телосложения: учебно-методическое пособие / В.А. Сулова, С.А. Мельникова, Н.Д. Сулов; Владимирский государственный университет имени А.Г. и Н.Г. Столетовых (ВлГУ), 2012. – 66 с. – ISBN 978-5-9984-0260-9. (библиотека ВлГУ).
3. Одинцова, С.В. Теория и методика физической культуры: методические рекомендации для самостоятельной работы студентов / С.В. Одинцова. – Владимир: ВлГУ, 2013. – 36 с.

б) дополнительная литература:

1. Калининцева, И.Г. Методика обучения технике игры в волейбол: учебно-методическая разработка: учебно-методическая разработка Ч.1 / И.Г. Калининцева, В.Ф. Ишухин. – Владимир: ВлГУ, 2011. – 37с. (библиотека ВлГУ).
2. Калининцева, И.Г. Методика обучения технике игры в волейбол: учебно-методическая разработка: учебно-методическая разработка Ч.2 / И.Г. Калининцева, В.Ф. Ишухин. – Владимир: ВлГУ, 2011. – 27 с. (библиотека ВлГУ).
3. Афанасьев, В.Г. Самостоятельные занятия в физическом воспитании: учебное пособие / В.Г. Афанасьев. Владимир: ВлГУ, 2011. – 148 с.: ил. – ISBN 978-5-9984-0173-2/ – <http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/3050/1/00628.pdf>. (библиотека ВлГУ).
4. Размахова, С.Ю. Аэробика: теория, методика, практика занятий в вузе [Электронный ресурс]: учеб. пособие / С.Ю. Размахова. – М.: Издательство: РУДН, 2011. – <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785209035589.html>.
5. Степанов, А.Я. Обучение технике баскетбола студентов, специализирующихся по модулю «Баскетбол»: учеб.-метод. пособие / А.Я. Степанов, А.В. Лебедев. – Владимир: Издательство ВлГУ, 2015. – 80 с. ISBN 978 – 5 – 9984 – 0667 – 6 (библиотека ВлГУ).

в) периодические издания:

1. Ж.: Теория и практика физической культуры.
2. Ж.: Физическая культура, воспитание, образование, тренировка.
3. Ж.: Физкультура и спорт.

г) интернет ресурсы:

1. «Консультант студента» <http://www.studentlibrary.ru>.
2. «Библиотекс» <https://vlsu.bibliotech.ru/>

7. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий тестирования.

Оценка уровня физической подготовленности студентов.

| № п/п | Физич. способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст, лет | Оценка | | | | | |
|-------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------|-----------|-------------|-------------|-----------|------------|
| | | | | Юноши | | | Девушки | | |
| | | | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 16 | 4,4 и выше | 5,1–4,8 | 5,2 и ниже | 4,8 и выше | 5,9–5,3 | 6,1 и ниже |
| | | | 17 | 4,3 | 5,0–4,7 | 5,2 | 4,8 | 5,9–5,3 | 6,1 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3×10 м, с | 16 | 7,3 и выше | 8,0–7,7 | 8,2 и ниже | 8,4 и выше | 9,3–8,7 | 9,7 и ниже |
| | | | 17 | 7,2 | 7,9–7,5 | 8,1 | 8,4 | 9,3–8,7 | 9,6 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 16 | 230 и выше | 195–210 | 180 и ниже | 210 и выше | 170–190 | 160 и ниже |
| | | | 17 | 240 | 205–220 | 190 | 210 | 170–190 | 160 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 16 | 1500 и выше | 1300–1400 | 1100 и ниже | 1300 и выше | 1050–1200 | 900 и ниже |
| | | | 17 | 1500 | 1300–1400 | 1100 | 1300 | 1050–1200 | 900 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см | 16 | 15 и выше | 9–12 | 5 и ниже | 20 и выше | 12–14 | 7 и ниже |
| | | | 17 | 15 | 9–12 | 5 | 20 | 12–14 | 7 |
| 6 | Силовые | Подтягивание : на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки) | 16 | 11 и выше | 8–9 | 4 и ниже | 18 и выше | 13–15 | 6 и ниже |
| | | | 17 | 12 | 9–10 | 4 | 18 | 13–15 | 6 |

**Оценка уровня физической подготовленности юношей основного
и подготовительного учебного отделения**

| Тесты | Оценка в баллах | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------|--------|
| | 5 | 4 | 3 |
| 1. Бег 3000 м (мин, с) | 12,30 | 14,00 | б/вр |
| 2. Бег на лыжах 5 км (мин, с) | 25,50 | 27,20 | б/вр |
| 3. Плавание 50 м (мин, с) | 45,00 | 52,00 | б/вр |
| 4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге) | 10 | 8 | 5 |
| 5. Прыжок в длину с места (см) | 230 | 210 | 190 |
| 6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м) | 9,5 | 7,5 | 6,5 |
| 7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз) | 13 | 11 | 8 |
| 8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках (количество раз) | 12 | 9 | 7 |
| 9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с) | 7,3 | 8,0 | 8,3 |
| 10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз) | 7 | 5 | 3 |
| 11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7,5 |

**Оценка уровня физической подготовленности девушек основного
и подготовительного учебного отделения**

| Тесты | Оценка в баллах | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------|--------|
| | 5 | 4 | 3 |
| 1. Бег 2000 м (мин, с) | 11,00 | 13,00 | б/вр |
| 2. Бег на лыжах 3 км (мин, с) | 19,00 | 21,00 | б/вр |
| 3. Плавание 50 м (мин, с) | 1,00 | 1,20 | б/вр |
| 4. Прыжки в длину с места (см) | 190 | 175 | 160 |
| 5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге) | 8 | 6 | 4 |
| 6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз) | 20 | 10 | 5 |
| 1. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с) | 8,4 | 9,3 | 9,7 |
| 2. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м) | 10,5 | 6,5 | 5,0 |
| 3. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7,5 |

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; • выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; • проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; • преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; | Дифференцированный зачёт |

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Требования к результатам обучения специальной медицинской группы

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.

- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
 - тест Купера — 12-минутное передвижение;
 - плавание — 50 м (без учета времени);
 - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу по дисциплине «Физическая культура»
для студентов очной формы обучения
среднего профессионального образования
для специальности: 09.02.03 «Программирование в компьютерных системах»

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура», для студентов очной формы среднего профессионального образования обучения составлена доцентом Сусловой В.А., ст. преподавателем Евсеевой Г.В.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по дисциплине «Физическая культура».

Целью освоения дисциплины является: формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда; развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья; формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью; овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта; овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья; освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций; приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Содержание рабочей программы соответствует поставленным задачам и обеспечивает получение студентами знаний о научно-практических основах физической культуры и здорового образа жизни; овладение системой практических умений и навыков, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

Разработанная программа соответствует предъявляемым требованиям ФГОС СПО и может быть рекомендована для проведения занятий по дисциплине «Физическая культура» для студентов очной формы обучения среднего профессионального образования.

Рецензент: Заслуженный тренер РФ, Мастер спорта РФ, отличник ФК и С директор ГБУ ВО СДЮСШОР по спортивной борьбе г. Владимира

С.В. Мясников

