

14,16

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



**УТВЕРЖДАЮ**  
Проректор  
по образовательной деятельности

А.А.Панфилов

« 31 » 08 2016 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
БД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности среднего профессионального образования  
**социально-экономического профиля**

**40.02.01 «Право и организация социального обеспечения»**

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2014 года № 508; ФГОС среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 года №413

Кафедра-разработчик: физического воспитания

Рабочую программу составили:

Ст. преподаватель Лебедев А.В.



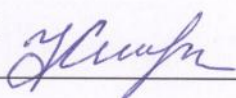
Ст. преподаватель Песчанова С.А.



Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физического воспитания протокол № 1 от « 30 » 08 2016 года

Заведующий кафедрой

к.п.н., доцент



Калинцева И.Г.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии специальности 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения»,

протокол № 1 от 31.08.2016 года.

Председатель УМК,

Директор Юридического института



д.ю.н., доцент О.Д. Третьякова

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ	9
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

название дисциплины

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2014 года № 508; ФГОС среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 года №413

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» дисциплина входит в цикл общеобразовательной подготовки и относится к базовым дисциплинам.

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

Изучение учебного предмета "Физическая культура " должно обеспечить:

- сформированность экологического мышления, навыков здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира;
- знание правил и владение навыками поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера;
- владение умением сохранять эмоциональную устойчивость в опасных и чрезвычайных ситуациях, а также навыками оказания первой помощи пострадавшим;
- умение действовать индивидуально и в группе в опасных и чрезвычайных ситуациях.

Освоение содержания учебной дисциплины обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

Личностных:

- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.

Метапредметных:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

Предметных:

- умение 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);
- 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.

#### 1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 175 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;

самостоятельной работы обучающегося 58 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)	175:
1 семестр	76
2 семестр	99
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117:
1 семестр	51
2 семестр	66
в том числе:	
теоретическое обучение	117: 51 66
практические занятия	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	58:
1 семестр	25
2 семестр	33
в том числе внеаудиторная самостоятельная работа	58
Итоговая аттестация в форме: зачет в 1 семестре, дифференцированный зачет во 2 семестре	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

### Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Раздел 1.</b>	<b>Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	<b>26</b>	
<b>Тема 1.1.</b>	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.		2
<b>Раздел 2.</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся «Правила соревнований по лёгкой атлетике»</b>	<b>8</b>	
<b>Тема 2.1.</b>	<b>Лыжная подготовка</b> 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 «Правила соревнований по лыжному спорту»	<b>18</b>	2
<b>Раздел 3.</b>	<b>Гимнастика</b> 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.	<b>8</b> <b>16</b>	2

Раздел 4.	Самостоятельная работа обучающихся «Правила соревнований по гимнастике» Спортивные игры	8 30
Тема 4.1. Волейбол	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Исходное положение (стойки), перемещения ;          Передача, подача;          Нападающий удар;          Прием мяча снизу 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>	2
Тема 4.2. Баскетбол	<p>Самостоятельная работа обучающихся «Правила соревнований по волейболу»</p> <p>Содержание учебного материала</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>	8 2
Тема 4.3. Футбол	<p>Самостоятельная работа обучающихся «Правила соревнований по баскетболу»</p> <p>Содержание учебного материала</p> <p>Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги;</p>	8 2

(для юношей)	<p>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>	8 16	
<b>Раздел 5.</b>	<p>Содержание учебного материала</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);  плаванием в открытых водоемах и в бассейне;  Самоконтроль при занятиях плаванием.</p>	5 13	2
<b>Раздел 6.</b>	Самостоятельная работа обучающихся «Правила соревнований по плаванию»	5	
<b>Тема 6.1.</b>	Виды спорта по выбору	13	2
	Содержание учебного материала		



Ритмическая гимнастика	<p>Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, скоростью, траекторией, направлением, ритмом, точностью;</p> <p>Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.</p>		2
<p>Тема 6.2.</p> <p>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</p>	<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>		
<p>Тема 6.3.</p> <p>Спортивная аэробика</p>	<p>Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов;</p> <p>Обязательные элементы:</p> <p>подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд;</p> <p>Дополнительные элементы:</p> <p>кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты;</p> <p>Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.</p>		
Всего:	Самостоятельная работа обучающихся «Правила соревнований по спортивной аэробике, атлетической гимнастике»	5	175

### 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. 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 здоровьесберегающих 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; Комплексы 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>

## 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации рабочей программы учебной дисциплины могут использоваться:

Спортивные корпуса:

Спортивный корпус № 1

Плавательный бассейн, 357,6 кв.м

Большой игровой зал-708,1 кв.м

Лыжная база на 400 пар лыж, 148,0 кв.м.

Зал бокса-125,2 кв.м.,

Зал тяжелой атлетики-95,8 кв.м

Зал общефизической подготовки -98,5 кв.м

Зал профессионально - прикладной физической подготовки - 114,6 кв.м.

Зал йоги - 98,5 кв.м,

Кабинеты - 152,2 кв.м.

Стрелковый тир.

Площадь: 686,8 кв.м.

Стрелковый тир - 50 м.х 8 мест.

Кабинет огневой подготовки.

Спортивный корпус № 2

Площадь: 2129,7 кв.м.

в том числе:

учебная - 1380,6 кв.м.;

вспомогательная -

706,1 кв.м.,

Спортивный зал - 847 кв.м.,

Зал для занятий штангой - 45,9 кв.м.,

Зал для занятий штангой - 48,2 кв.м.,

Тренажерный зал - 157,1 кв.м.,

Разминочный зал - 150,2 кв.м.,

Зал спортивной аэробики -150,5 кв.м.,

Кабинеты - 100,5 кв.м.

Спортивный корпус № 3

Площадь: 2129,7 кв.м. в том числе:

учебная - 1380,6 кв.м.;

вспомогательная - 706,1 кв.м.,

Спортзал -159,2 кв.м.,

Спортзал - 590,4 кв.м.,

Спортзал - 159,1 кв.м.,

Кабинеты - 465,0 кв.м.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

Спортивный инвентарь: мячи-волейбольные, баскетбольные, набивные. Сетки-волейбольные, баскетбольные; шведские стенки; стойки волейбольные, бадминтонные; фермы баскетбольные, бадминтон.

Тренажеры:

СТ-105 – Грудь машина (грузоблочный);

СТ-106 – Бицепс машина (грузоблочный);

СТ-109 – для ягодичных, приводящих и отводящих мышц бедра, (грузоблочный , многофункциональный);

СТ-111 – для мышц бедра( комбинированный);  
СТ-113 – Дельта машина (грузоблочная)  
СТ-116 – для мышц брюшного пресса;  
СТ-121 – для ягодичных, приводящих и отводящих мышц бедра, стоя (грузоблочный);  
СТ-124 - для мышц груди и задних дельт;  
СТ-202 – тренажер жим ногами угол 450;  
СТ-204 – тренажер Т-образная тяга;  
СТ-303 – Бицепс станок;  
СТ-305 – Тренажер жим руками под углом;  
СТ-312 – «Комбинированный станок» универсальный;  
СТ-313- Станок для разгибания спины;

Гимнастический зал: - Фитболы, обручи, скакалки.

Лыжная база: Лыжный инвентарь.

Стрелковый тир.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Так же на занятиях по «Физической культуре» необходим спортивный инвентарь – мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, набивные мячи, коврики, гантели, скакалки, гимнастические палки, обручи, специальные обучающие устройства, тренажеры и другой специальный инвентарь.

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

#### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **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.
2. Одинцова, Светлана Владимировна. Теория и методика физической культуры [Электронный ресурс] : методические рекомендации для самостоятельной работы студентов / С. В. Одинцова ; Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых (ВлГУ), Кафедра физического воспитания и менеджмента в спорте .— Электронные текстовые данные (1 файл: 281 Кб) .— Владимир : Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых (ВлГУ), 2013 .— 36 с. — Заглавие с титула экрана .— Электронная версия печатной публикации .— Библиогр.: с. 33-35 .— Библиогр. в тексте .— Свободный доступ в электронных читальных залах библиотеки .— Adobe Acrobat Reader .
3. Суслов, Николай Дмитриевич. Методика и организация занятий атлетической гимнастикой студенток с различными типами телосложения [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н. Д. Суслов, С. А. Мельникова, В. А. Сулова ; Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых (ВлГУ) .— Электронные текстовые данные (1 файл: 23,1 Мб) .— Владимир : Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых (ВлГУ), 2012 .— 67 с. : ил. — Заглавие с титула экрана .— Электронная версия печатной публикации .— Библиогр.: с. 66 .— Свободный доступ в электронных читальных залах библиотеки .— Adobe Acrobat Reader .— ISBN 978-5-9984-0260-9 .
4. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М. : КНОРУС, 2016. - (Среднее профессиональное образование).

### Дополнительная литература:

1. Кобяков, Юрий Павлович. Организация рационального питания студента : учебное пособие для вузов по педагогическим специальностям (ГСЭ.Ф.02 - Физическая культура) / Ю. П. Кобяков .— Москва : Академический проект, 2016 .— 151 с. : ил., табл. — (Учебное пособие для вузов) (Gaudeamus) .— Библиогр.: с. 144-149 и в подстроч. примеч. — Ю. П. Кобяков - преподаватель ВлГУ .— ISBN 978-5-8291-1886-0.
2. Физическая культура и спорт в отражении философских и социологических наук. Социология спорта: Учебник [Электронный ресурс] : Учебник / Передельский А.А. - М. : Спорт, 2016.
3. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с.: ил.; 60x90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8
4. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 350 с.: ил. - ISBN 978-985-06-2431-4.
5. Лазарев, И.В. Физическая культура в юридическом вузе [Электронный ресурс] : Учебно-методическое пособие / И.В. Лазарев, А.А. Ромашов. - М.: РАП, 2013. - 240 с. - (Methodice). - ISBN 978-5-93916-373-6
6. Физическая культура: учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. ISBN 978-5-9275-0896-9

### Периодические издания:

1. Теория и практика физической культуры. (библиотека ВлГУ, корпус 7, ауд. 140)
2. Физкультура и спорт. (библиотека ВлГУ, корпус 7, ауд. 140)
3. Физическая культура в школе (библиотека ВлГУ, корпус 7, ауд. 140)
4. Физическая культура. Воспитание, образование, тренировка (библиотека ВлГУ, корпус 7, ауд. 140)
5. Адаптивная физическая культура (библиотека ВлГУ, корпус 7, ауд. 140)

### Интернет ресурсы:

1. «Консультант студента» <http://www.studentlibrary.ru>.
2. «Библиотекс» <https://vlsu.bibliotech.ru/>
3. <http://library.vlsu.ru/> - научная библиотека ВлГУ.
4. <http://znanium.com/> - ЭБС znanium.com

## 5. 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	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-	16	230 и	195–210	180 и	210 и	170–190	160 и

	<b>силовые:</b> Прыжки в длину с места, см	17	выше 240	205–220	ниже 190	выше 210	170–190	ниже 160
4	<b>Выносливость:</b> 6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300– 1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
		17	1500	1300– 1400		1300	1050–1200	900
5	Гибкость: Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12–14	7 и ниже 7
		17	15	9–12			12–14	
6	<b>Силовые:</b> 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 4	18 и выше 18	13–15	6 и ниже 6
		17	12	9–10			13–15	

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

<i>Тесты</i>	<i>Оценка в баллах</i>		
	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
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 брусьях (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**

<i>Тесты</i>	<i>Оценка в баллах</i>		
	<i>5</i>	<i>4</i>	<i>3</i>
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

<p align="center"><b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b></p>	<p align="center"><b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b></p>
<p>Освоение содержания учебной дисциплины обеспечивает достижение студентами следующих результатов:</p> <p><b>Личностных:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к служению Отечеству, его защите;</li> <li>- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;</li> <li>- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</li> <li>- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.</li> </ul> <p><b>Метапредметных:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;</li> <li>- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</li> <li>- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;</li> </ul> <p><b>Предметных:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– умение 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);</li> <li>– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления</li> </ul>	<p>Дифференцированный зачёт</p>

и сохранения высокой работоспособности;

– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Рецензент (эксперт): к.п.н. доцент, зав. кафедрой ТелФК и СД

А.В. Писаев

В.И. Писаев

**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ  
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

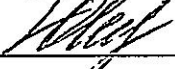
Рабочая программа одобрена на 2017-2018 учебный год

Протокол № 1 от 28.09.17 года

Руководитель ОСПНО  / Ю.В. Овчинникова/

Рабочая программа одобрена на 2018-2019 учебный год

Протокол № 1 от 27.09.18 года

Руководитель ОСПНО  / Ю.В. Овчинникова/

Рабочая программа одобрена на 2019-2020 учебный год

Протокол № 1 от 28.09.19 года

Руководитель ОСПНО  / Ю.В. Овчинникова/

Рабочая программа одобрена на \_\_\_\_\_ учебный год

Протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года

Руководитель ОСПНО \_\_\_\_\_ / Ю.В. Овчинникова/