

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



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по ОД

А.А. Панфилов

« 31 » 10 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**


для специальности среднего профессионального образования  
социально-экономического профиля

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

Владимир, 2020

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с ФГОС среднего общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 года № 413) и на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Обществознание» для профессиональных образовательных организаций, одобренной Научно-методическим советом Центра профессионального образования ФГАУ «ФИРО» и рекомендованной для реализации ППССЗ СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, протокол № 3 от 21.07.2015 г. (уточнения: протокол № 3 от 25.05.2017 и НМП от 11 октября 2017 г. за № 01-00-05/925), с учетом ПООП среднего общего образования, одобренной решением ФУМО по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з) по специальности СПО 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

Кафедра-разработчик: Отделение среднего профессионального юридического образования


Рабочую программу составил:  Петухов Сергей Викторович, старший преподаватель  
кафедры ФВиС

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность, подпись

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии специальности 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения»  
протокол № 1 от 31.08.2020 года

Председатель УМК,

Руководитель ОСПЮО

Старший преподаватель кафедры ГПУТД  Ю.В. Овчинникова

**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Программа переутверждена на 2021/2022 учебный год

Протокол № 1 от 20.08.2021 года

Руководитель ОСПУО [подпись] /Ю.В. Овчинникова/

Программа переутверждена на 2022/2023 учебный год

Протокол № 1 от 29.08.2022 года

Руководитель ОСПУО [подпись] /Ю.В. Овчинникова/

Программа переутверждена на \_\_\_\_\_ учебный год

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

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

Программа переутверждена на \_\_\_\_\_ учебный год

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

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

## СОДЕРЖАНИЕ

|  | СТР. |
|--|------|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ              | 5    |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                 | 7    |
| 3. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ      | 12   |
| 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                     | 13   |
| 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 17   |

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) СПО на базе основного общего образования по специальности социально-экономического профиля 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения».

Данная рабочая программа также адаптирована для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом их индивидуальных особенностей.

## **1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ:**

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования. изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ППССЗ на базе основного общего образования с получением 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 спортивнооздоровительной 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 учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций. Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично

общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

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 профессиональнооздоровительных 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 спортивнооздоровительной 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).

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы  | Объем часов |
|---|-------------|
| <b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>         | 175         |
| в том числе:  |             |
| теоретическое обучение  |             |
| лабораторные работы   |             |
| практические занятия  | 117         |
| индивидуальный проект   |             |
| Консультации  |             |
| самостоятельная работа обучающегося (всего)                       | 58          |
| в том числе:  |             |
| самостоятельная работа над индивидуальным проектом                |             |
| <b>Промежуточная аттестация (зачет/ дифференцированный зачет)</b> |             |

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

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся   | Объем в часах |
|-----------------------------|--|---------------|
| <b>1</b>                    | <b>2</b>   | <b>3</b>      |
| <b>Раздел 1.</b>            | <b>Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>   | <b>26</b>     |
| <b>Тема 1.1.</b>            | <p>Содержание учебного материала</p> <p>Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование;<br/> Бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м;<br/> Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши),<br/> Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»;<br/> Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной;<br/> Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);<br/> Толкание ядра.<br/> Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды).<br/> Специальные коррекционные занятия.</p>   |               |
|                             | Самостоятельная работа обучающихся «Правила соревнований по лёгкой атлетике»   | 8             |
| <b>Раздел 2.</b>            | <b>Лыжная подготовка</b>   | <b>18</b>     |
| <b>Тема 2.1.</b>            | <p>Содержание учебного материала</p> <p>Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.<br/> Преодоление подъемов и препятствий.<br/> Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование;<br/> Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши);<br/> Основные элементы тактики в лыжных гонках.<br/> Элементы лыжного спорта (адаптивные)</p>   |               |
|                             | Самостоятельная работа обучающихся «Правила соревнований по лыжному спорту»  | 8             |
| <b>Раздел 3.</b>            | <b>Гимнастика</b>  | <b>16</b>     |
| <b>Тема 3.1.</b>            | <p>Содержание учебного материала</p> <p>Общеразвивающие упражнения;<br/> Упражнения в паре с партнером;<br/> Упражнения с гантелями;<br/> С набивными мячами;<br/> Упражнения с мячом, обручем (девушки);<br/> 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);<br/> Упражнения для коррекции зрения;<br/> Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики;<br/> Элементы профилактической, оздоровительной и лечебной гимнастики (адаптивные виды и формы упражнений).</p> |               |
|                             | Самостоятельная работа обучающихся «Правила соревнований по гимнастике»  | 8             |



| Раздел 4.   | Спортивные игры  | 30 |
|---|--|----|
| <b>Тема 4.1.</b><br><b>Волейбол</b>               | Содержание учебного материала<br>Исходное положение (стойки), перемещения;<br>Передача, подача;<br>Нападающий удар;<br>Прием мяча снизу двумя руками;<br>Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину;<br>Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе;<br>Блокирование;<br>Тактика нападения;<br>Тактика защиты;<br>Игра по упрощенным правилам волейбола;<br>Игра по правилам;<br>Элементы спортивных игр (адаптивные формы и виды). |    |
|   | Самостоятельная работа обучающихся «Правила соревнований по волейболу»   | 8  |
| <b>Тема 4.2.</b><br><b>Баскетбол</b>              | Содержание учебного материала<br>Ловля и передача мяча;<br>Ведение;<br>Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком);<br>Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом);<br>Прием техники защиты – перехват;<br>Приемы, применяемые против броска;<br>Накрывание;<br>Тактика нападения;<br>Тактика защиты;<br>Игра по упрощенным правилам баскетбола;<br>Игра по правилам;<br>Элементы баскетбола (адаптивные виды и формы упражнений).   |    |
|   | Самостоятельная работа обучающихся «Правила соревнований по баскетболу»  | 8  |
| <b>Тема 4.3.</b><br><b>Футбол</b><br>(для юношей) | Содержание учебного материала<br>Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги;<br>Удары головой на месте и в прыжке;<br>Остановка мяча ногой, грудью;<br>Отбор мяча;<br>Обманные движения;<br>Техника игры вратаря;<br>Тактика защиты;<br>Тактика нападения;<br>Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров;<br>Игра по правилам;<br>Элементы футбола (адаптивные виды и формы упражнений).  |    |

|  |   |            |
|--|---|------------|
|  | Самостоятельная работа обучающихся «Правила соревнований по футболу»  | 8          |
| <b>Раздел 5.</b>   | <b>Плавание</b>   | <b>16</b>  |
|  | Содержание учебного материала   |            |
|  | <p>Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса;<br/> Старты;<br/> Повороты;<br/> Нырание ногами и головой;<br/> Плавание до 400 м;<br/> Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища ;<br/> Плавание в полной координации;<br/> Плавание на боку, на спине;<br/> Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде;<br/> Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м;<br/> Проплывание отрезков 25–100 м по 2–6 раз;<br/> Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше;<br/> Элементы и игра в водное поло (юноши);<br/> элементы фигурного плавания (девушки);<br/> плаванием в открытых водоемах и в бассейне;<br/> Самоконтроль при занятиях плаванием;<br/> Адаптивное плавание.</p> |            |
|  | Самостоятельная работа обучающихся «Правила соревнований по плаванию»   | 5          |
| <b>Раздел 6.</b>   | <b>Виды спорта по выбору</b>  | <b>116</b> |
| <b>Тема 6.1.<br/>Ритмическая гимнастика</b>                        | Содержание учебного материала   |            |
|  | <p>Индивидуальные подоправные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью;<br/> Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений;<br/> Креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные практики адаптивной физической культуры.</p>   | 5          |
| <b>Тема 6.2.<br/>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b> | <p>Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой;<br/> Техника безопасности занятий;<br/> Элементы атлетической гимнастики (адаптивные).</p>   |            |

|  |  |            |
|--|--|------------|
| <p><b>Тема 6.3.</b><br/><b>Спортивная аэробика</b></p> | <p>Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов;<br/>Обязательные элементы:<br/>подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд;<br/>Дополнительные элементы:<br/>кувырки вперед и назад,<br/>падение в упор лежа,<br/>перевороты вперед, назад, в сторону,<br/>подъем разгибом с лопаток, шпагаты;<br/>Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой;<br/>Элементы спортивной аэробики (адаптивные виды и формы), занятия избранным видом адаптивного спорта.</p> |            |
|  | <p>Самостоятельная работа обучающихся «Правила соревнований по спортивной аэробике, атлетической гимнастике»</p>   | 5          |
| <p><b>Всего:</b></p>                                   |  | <b>175</b> |

### 3. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

| Содержание обучения                                    | Характеристика основных видов деятельности студентов<br>(на уровне учебных действий)  |
|--|---|
| <b>Раздел 1. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка</b> | Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4' 100 м, 4' 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): 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; сдача контрольных нормативов.  |
| <b>Раздел 2. Лыжная подготовка</b>                     | Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача на оценку техники лыжных ходов. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях.   |
| <b>Раздел 3. Гимнастика</b>                            | Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.   |
| <b>Раздел 4. Спортивные игры</b>                       | Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации. |
| <b>Раздел 5. Плавание</b>                              | Умение выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой. Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине. Освоение  |

|   |  |
|---|--|
|   | элементов игры в водное поло (юноши), элементов фигурного плавания (девушки); знание правил плавания в открытом водоеме. Умение оказывать доврачебную помощь пострадавшему. Знание техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне. Освоение самоконтроля при занятиях плаванием. |
| <b>Раздел 6.<br/>Виды спорта по<br/>выбору</b>                            | Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений   |
| <b>6.1.<br/>Ритмическая<br/>гимнастика</b>                                | Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий   |
| <b>6.2.<br/>Атлетическая<br/>гимнастика,<br/>работа на<br/>тренажерах</b> | Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля   |
| <b>6.3.<br/>Спортивная<br/>аэробика</b>                                   | Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике). Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности   |
| <b>Внеаудиторная<br/>самостоятельная<br/>работа</b>                       | 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   |

#### 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 1.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины «Физическая культура» используются 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 45°;

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, тренажёры и другой специальный инвентарь.

## 4.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение

### 4.2.1 Книгообеспеченность

| Наименование литературы: автор, название, вид издания, издательство  | Год издания | КНИГООБЕСПЕЧЕННОСТЬ  |   |
|--|-------------|--|---|
|  |             | Количество экземпляров изданий в библиотеке ВлГУ в соответствие с ФГОС СОО | Наличие в электронной библиотеке ВлГУ   |
| 1  | 2           | 3  | 4   |
| <b>Основная литература</b>   |             |  |   |
| 1.Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. | 2020        | -  | <a href="https://www.iprb.ookshop.ru/106205.html">https://www.iprb.ookshop.ru/106205.html</a> |
| 2.Мельникова, Ю. А. Технология планирования образовательного и тренировочного процесса по физической культуре и спорту в системе дополнительного образования : учебно-методическое пособие / Ю. А. Мельникова, К. В. Мельников. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. — 160 с. — ISBN 978-5-91930-146-2.  | 2020        | -  | <a href="https://www.iprb.ookshop.ru/109707.html">https://www.iprb.ookshop.ru/109707.html</a> |
| 3.Будейкина, Е. М. «Круговая тренировка» на занятиях по физической культуре для студентов СПО : учебно-методическое пособие для проведения учебных занятий со студентами СПО / Е. М. Будейкина. — Брянск : Брянский государственный аграрный университет, 2018. — 26 с.  | 2018        | -  | <a href="https://www.iprb.ookshop.ru/107904.html">https://www.iprb.ookshop.ru/107904.html</a> |
| 4.Евсеева, О. Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев ; под редакцией С. П. Евсеев. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 384 с. — ISBN 978-5-906839-18-3.  | 2016        | -  | <a href="https://www.iprb.ookshop.ru/55569.html">https://www.iprb.ookshop.ru/55569.html</a>   |

| <b>Дополнительная литература</b>  |      |   |   |
|---|------|---|---|
| 1.Абраменко, М. Н. Основы проведения занятий по дисциплине «Физическая культура» для студентов в специальной медицинской группе юридического вуза : учебное пособие / М. Н. Абраменко, М. В. Абульханова. — Москва : Всероссийский государственный университет юстиции (РПА Минюста России), 2015. — 64 с. — ISBN 978-5-00094-002-0.                        | 2015 | - | <a href="https://www.iprbo.okshop.ru/47247.html">https://www.iprbo.okshop.ru/47247.html</a> |
| 2. Коваленко, А. В. Adaptive Physical Culture (Адаптивная физическая культура) : учебное пособие для студентов направления подгот. 034400.62 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Профиль «Адаптивное физическое воспитание» / А. В. Коваленко. — Сургут : Сургутский государственный педагогический университет, 2014. — 82 с. | 2014 | - | <a href="https://www.iprbo.okshop.ru/86974.html">https://www.iprbo.okshop.ru/86974.html</a> |
| 3. Учебно-методическое пособие по курсу Физическая культура по теме Практические рекомендации для студентов, временно освобожденных от занятий физкультурой / составители И. В. Королев, С. А. Королева, А. А. Россихин. — Москва : Московский технический университет связи и информатики, 2016. — 16 с.   | 2016 | - | <a href="https://www.iprbo.okshop.ru/63352.html">https://www.iprbo.okshop.ru/63352.html</a> |

#### **4.2.2 Интернет-ресурсы**

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [www.gour32441.narod.ru](http://www.gour32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации).



## 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.

| №<br>п/п | Контрольное<br>упражнение<br>(тест)  | Возра<br>ст,<br>лет | Оценка         |               |                   |                |               |               |
|----------|--|---------------------|----------------|---------------|-------------------|----------------|---------------|---------------|
|          |  |                     | Юноши          |               |                   | Девушки        |               |               |
|          |  |                     | 5              | 4             | 3                 | 5              | 4             | 3             |
| 1        | Скоростные:<br>Бег<br>30 м, с  | 16                  | 4,4 и<br>выше  | 5,1–4,8       | 5,2 и<br>ниже     | 4,8 и<br>выше  | 5,9–5,3       | 6,1 и<br>ниже |
|          |  | 17                  | 4,3            | 5,0–4,7       | 5,2               | 4,8            | 5,9–5,3       | 6,1           |
| 2        | Координаци<br>онные:<br>Челночный<br>бег<br>3×10 м, с  | 16                  | 7,3 и<br>выше  | 8,0–7,7       | 8,2 и<br>ниже     | 8,4 и<br>выше  | 9,3–8,7       | 9,7 и<br>ниже |
|          |  | 17                  | 7,2            | 7,9–7,5       | 8,1               | 8,4            | 9,3–8,7       | 9,6           |
| 3        | Скоростно-<br>силовые:<br>Прыжки в<br>длину с<br>места, см   | 16                  | 230 и<br>выше  | 195–210       | 180 и<br>ниже     | 210 и<br>выше  | 170–190       | 160 и<br>ниже |
|          |  | 17                  | 240            | 205–220       | 190               | 210            | 170–190       | 160           |
| 4        | Выносливос<br>ть:<br>6-минутный<br>бег, м  | 16                  | 1500 и<br>выше | 1300–<br>1400 | 1100<br>и<br>ниже | 1300 и<br>выше | 1050–<br>1200 | 900 и<br>ниже |
|          |  | 17                  | 1500           | 1300–<br>1400 | 1100              | 1300           | 1050–<br>1200 | 900           |
| 5        | Гибкость:<br>Наклон<br>вперед из<br>положения<br>стоя, см  | 16                  | 15 и<br>выше   | 9–12          | 5 и<br>ниже       | 20 и<br>выше   | 12–14         | 7 и<br>ниже   |
|          |  | 17                  | 15             | 9–12          | 5                 | 20             | 12–14         | 7             |
| 6        | Силовые:<br>Подтягивани<br>е: на высокой<br>перекладине<br>из вися, кол-<br>во раз<br>(юноши), на<br>низкой<br>перекладине<br>из вися лежа,<br>количество<br>раз (девушки) | 16                  | 11 и<br>выше   | 8–9           | 4 и<br>ниже       | 18 и<br>выше   | 13–15         | 6 и<br>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 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:<br>– утренней гимнастики;<br>– производственной гимнастики;<br>– релаксационной гимнастики<br>(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        |
| <b>1.</b> Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)  | 8,4                    | 9,3      | 9,7      |
| <b>2.</b> Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)  | 10,5                   | 6,5      | 5,0      |
| <b>3.</b> Гимнастический комплекс упражнений:<br>– утренней гимнастики<br>– производственной гимнастики<br>– релаксационной гимнастики<br>(из 10 баллов) | до 9                   | до 8     | до 7,5   |

**Специальные условия проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

При освоении дисциплины используются различные сочетания видов учебной работы с методами и формами активизации познавательной деятельности обучающихся для достижения запланированных результатов обучения и формирования компетенций. Форма проведения текущего контроля и промежуточной аттестации для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей. По личной просьбе обучающегося по дисциплине «Физическая культура» предусматривается:

- замена устного ответа на письменный ответ при сдаче дифференцированного зачета;

- при подведении результатов промежуточной аттестации студентов выставляется максимальное количество баллов за посещаемость аудиторных занятий.

| <p align="center"><b>Результаты обучения<br/>(освоенные умения, усвоенные знания)</b></p>  | <p align="center"><b>Формы и методы<br/>контроля и оценки<br/>результатов<br/>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 и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</li> <li>– 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;</li> <li>– потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</li> <li>– приобретение личного опыта творческого использования профессиональнооздоровительных средств и методов двигательной активности;</li> <li>– 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;</li> <li>– готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</li> <li>– способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в</li> </ul> | <p align="center">Зачет.<br/>Дифференцированный<br/>зачёт.</p>                                 |

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 спортивнооздоровительной 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).