

Ркспк-115

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 учебно-методической
работе

А.А.Панфилов

« 31 » 05 2015 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ЦИКЛА
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности среднего профессионального образования
естественно-научного профиля
49.02.01 физическая культура

Владимир, 2015г

4049

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе
Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС)
по специальности среднего профессионального образования (далее СПО)
49.02.01 «Физическая культура», утвержденного приказом Министерства
образования и науки РФ от 11.08.2014 № 976

Кафедра-разработчик: Кафедра теоретических и медико-биологических основ
физической культуры (далее ТМБОФК) ВлГУ.

Рабочую программу составила: Блохин М. М.



Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ТМБОФК ВлГУ
протокол № 1 от « 29 » августа 20 15 г.

Заведующая кафедрой ТМБОФК, доктор биологических наук, профессор


_____ Батоцыренова Т.Е.

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

Протокол № 1 от « 31 » 08 20 15 года

Директор КИТП ВлГУ, профессор каф. ЛПиКМ, кандидат технических наук



_____ Корогодов Ю.Д.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) (утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 11 августа 2014 г. N 976)

49.02.01 — Физическая культура

Программа переутверждена:

на 2016 - 17 учебный год, протокол № 1 от 29.08.2016

Директор КИТП ВлГУ  Ю.Д. Корогодов

Программа переутверждена:

на 2017 - 18 учебный год, протокол № 1 от 31.08.17

Директор КИТП ВлГУ  Ю.Д. Корогодов

Программа переутверждена:

на 2018 - 19 учебный год, протокол № 1 от 31.08.18

Директор КИТП ВлГУ 

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.01 «Физическая культура».

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

Профессиональный цикл, общепрофессиональные дисциплины.

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

Содержание программы «физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество (ОК-2);
- оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях (ОК-3);
- работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами (ОК-6);
- осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся (ОК-10);

профессиональных компетенций (ПК):

- определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия (ПК-1.1);
- проводить учебно-тренировочные занятия (ПК-1.2);
- руководить соревновательной деятельностью спортсменов (ПК-1.3);
- осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях (ПК-1.4);
- анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью (ПК-1.5);
- проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию (ПК-1.6);
- подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь (ПК-1.7);

- оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов (ПК-1.8);
- определять цели, задачи и планировать физкультурно- спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения (ПК-2.1);
- мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности (ПК-2.2);
- организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия (ПК-2.3);
- осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий (ПК-2.4);
- организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом (ПК-2.5);
- оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом (ПК-2.6);
- Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения. (ПК-3.2).

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

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- 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;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- 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;

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 176 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;
самостоятельной работы обучающегося 59 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>176</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>59</i>
в том числе:	
Самостоятельная работа над индивидуальным исследованием (проектом) <i>(если предусмотрено)</i>	
<i>Указываются другие виды самостоятельной работы при их наличии (реферат, расчетно-графическая работа, внеаудиторная самостоятельная работа и т.п.).</i>	
Итоговая аттестация в форме	<i>(Зачет с оценкой)</i>

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1.	Лёгкая атлетика	28	2
Тема 1.1.	Содержание учебного материала (практические занятия)		2
	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.		
	Самостоятельная работа обучающихся.		
Раздел 2.	Лыжная подготовка	16	
Тема 2.1.	Содержание учебного материала (практические занятия)		2
	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	16	8
Тема 3.1.	Содержание учебного материала (практические занятия)		

	<p>Общеразвивающие упражнения ; Упражнения в паре с партнером ; Упражнения с гантелями; 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>		2
	Самостоятельная работа обучающихся.	5	
Раздел 4.	Спортивные игры	28	
Тема 4.1. Волейбол	Содержание учебного материала (практические занятия)		2
	<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>		
	Самостоятельная работа обучающихся.	8	
Тема 4.2. Баскетбол	Содержание учебного материала (практические занятия)		2
	<p>Ловля и передача мяча; Ведение; Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком);</p>		

	<p>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>		
	Самостоятельная работа обучающихся.	6	
Тема 4.3. Футбол (для юношей)	Содержание учебного материала (практические занятия)		
	<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>		
Раздел 5.	Плавание	16	
Тема 5.1.	Содержание учебного материала (практические занятия)		
	<p>Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса; Старты; Повороты; Нырание 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;</p>		2

	<p>Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м;</p> <p>Проплывание 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>		
	Самостоятельная работа обучающихся.	6	
Раздел 6	Виды спорта по выбору	13	
Тема 6.1. Ритмическая гимнастика	<p>Содержание учебного материала (практические занятия)</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>Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами,</p> <p>амортизаторами из резины,</p> <p>гантелями,</p> <p>гирей,</p> <p>штангой;</p> <p>Техника безопасности занятий.</p>		2

<p>Тема 6.3 Греко-римская, вольная борьба</p>	<p>Приемы самостраховки; Приемы борьбы лежа и стоя; Учебная схватка; Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т.д.; силовые упражнения и единоборства в парах; Овладение приемами страховки; Техника безопасности в ходе единоборств</p>		
<p>Тема 6.4 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>Самостоятельная работа обучающихся.</p>	<p>8</p>	
	<p>Всего:</p>	<p>156</p>	

*Внутри каждого раздела указываются соответствующие темы. По каждой теме описывается содержание учебного материала (в дидактических единицах), наименования необходимых лабораторных работ и практических занятий (отдельно по каждому виду), контрольных работ, а также примерная тематика самостоятельной работы. Если предусмотрены курсовые работы (проекты) по дисциплине, описывается их примерная тематика. Объем часов определяется по каждой позиции столбца 3 (отмечено звездочкой *). Уровень освоения проставляется напротив дидактических единиц в столбце 4 (отмечено двумя звездочками **).*

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета.

Оборудование кабинета:

- наличие посадочных мест;
- рабочее место преподавателя;
- доска с освещением;
- настенные стенды;
- таблицы, рисунки, графики по темам дисциплины.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- принтер;
- проектор.

Для проведения практических занятий используется спортивный зал, хронометр.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1)Физическая культура: учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. ISBN 978-5-9275-0896-9

2)Физическая культура и оптимизация процесса спортивной подготовки: организационная культура личности юного спортсмена [Электронный ресурс] : Программа элективного курса для основного общего образования / Г.А. Кузьменко, К.М. Эссеббар. - М. : Прометей, 2013

3)Актуальные проблемы физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : Сборник научно-методических трудов профессорско-преподавательского коллектива, аспирантов, соискателей и студентов / Под ред. Т.К. Ким, Г.А. Кузьменко. - М. : Прометей, 2013.

Дополнительные источники:

1)Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с. - ISBN 978-5-7638-2997-6

2)Фитнес-аэробика: учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений / Серженко Е.В., Плетцер С.В., Андреевко Т.А. - Волгоград:Волгоградский ГАУ, 2015. - 76 с

3)Гимнастика. Методика преподавания.: Учебник / В.М. Миронов, Г.Б. Рабиль и др.; Под общ. ред. В.М. Миронова. - М.: Нов. знание: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 335 с.

4)Гуревич, И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / И.А. Гуревич. – Минск: Выш. шк., 2011. – 349 с.

Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи [Электронный ресурс] : науч.- метод. пособие / В. А. Кабачков, С. А. Полиевский, А. Э. Буров. - М. : Советский спорт, 2010.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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;- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;- 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; <p>использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:</p> <ul style="list-style-type: none">• повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;• подготовки к профессиональной деятельности и службе в	Зачётс оценкой

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:

<ul style="list-style-type: none"> – сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см); – подтягивание на перекладине (юноши); – поднятие 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). 	
---	--

Результаты переносятся из паспорта примерной программы. Перечень форм контроля следует конкретизировать с учетом специфики обучения по примерной программе учебной дисциплины.