

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

« 01 » сентябрь 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ  
«Физическая культура»**

для специальности среднего профессионального образования  
49.02.01 «Физическая культура»

Владимир, 2020

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 49.02.01 «Физическая культура (утверждённым приказом № 976 от 11 августа 2014 года) Кафедра-разработчик: Теоретических и медико-биологических основ физической культуры

Рабочую программу составил: преподаватель кафедры ТМБОФК ВлГУ Блохин М.М.

Рецензент

Заместитель руководителя Управления Роспотребнадзора по Владимирской области  
Ю.Б. Поцелуева Ю.Б. Поцелуева.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ТМБОФК ВлГУ протокол № 1 от «31» 08 2020 года

Заведующий кафедрой ТМБОФК Батоцыренова Т.Е. Батоцыренова Т.Е.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии по специальности 49.02.01 Физическая культура протокол № 1 от «31» 08 2020 года

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии КИТП ВлГУ протокол № 1 от «31» 08 2020 года

Директор КИТП ВлГУ Н.Е. Мишулина Н.Е. Мишулина

**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Программа переутверждена на 2021/2022 учебный год  
Протокол заседания кафедры № 11 от 22.06.2021  
Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ *А.В.С.*

Программа переутверждена на \_\_\_\_\_ учебный год  
Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_  
Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

Программа переутверждена на \_\_\_\_\_ учебный год  
Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_  
Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

Программа переутверждена на \_\_\_\_\_ учебный год  
Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_  
Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	5
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	11
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	14

## 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в обязательную часть учебных циклов ППССЗ и относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 «Физическая культура».

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 49.02.01 «Физическая культура»

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 2,3,6,10.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 2, 3, 6, 10 ПК 1.1-1.8, 2.1-2.6, 3.2, 3.3.	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>380</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>190</b>
в том числе:	
лекции	
лабораторные работы	
практические занятия	190
контрольные работы	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>190</b>
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>	
<i>Промежуточная аттестация в форме</i>	<i>(зачёт) 3-7 семестр</i>
<i>Итоговая аттестация в форме</i>	<i>(Дифференцированный зачёт) 8 семестр</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	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1.	Лёгкая атлетика	32	
Тема 1.1.	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	32	ОК 2, 3, 6, 10 ПК 1.1-1.8
	<p>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.</p>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>	32	
Раздел 2.	Лыжная подготовка	32	
Тема 2.1.	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>		ОК 2, 3, 6, 1 ПК 3.2-3.3
	<p>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);</p>		

	Основные элементы тактики в лыжных гонках;		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>	<b>32</b>	
<b>Раздел 3.</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>32</b>	
<b>Тема 3.1.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>		ОК 2, 3, 6, 1 ПК 1.1-1.8
	<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>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>	<b>32</b>	
<b>Раздел 4.</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>32</b>	
<b>Тема 4.1. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>		ОК 2, 3, 6, 1 ПК 2.1-2.6
	<p>Исходное положение (стойки), перемещения;</p> <p>Передача, подача;</p> <p>Нападающий удар;</p> <p>Прием мяча снизу двумя руками;</p> <p>Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину;</p> <p>Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе;</p> <p>Блокирование;</p> <p>Тактика нападения;</p> <p>Тактика защиты;</p> <p>Игра по упрощенным правилам волейбола;</p>		



	Игра по правилам		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>	<b>32</b>	
<b>Тема 4.2. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>		ОК 2, 3, 6, 1 ПК 1.1-1.8
	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.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>	<b>32</b>	
<b>Тема 4.3. Футбол (для юношей)</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>		ОК 2, 3, 6, 1 ПК 2.1-2.6
	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		
<b>Раздел 5.</b>	<b>Плавание</b>	<b>32</b>	
<b>Тема 5.1.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>		ОК 2, 3, 6, 1 ПК 1.1-1.8 ПК 2.1-2.6
	Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса; Старты; Повороты; Ныряние ногами и головой;		

	<p>Плавание до 400 м;</p> <p>Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища;</p> <p>Плавание в полной координации;</p> <p>Плавание на боку, на спине;</p> <p>Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде;</p> <p>Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м;</p> <p>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>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>	<b>32</b>	
<b>Раздел 6</b>	<b>Виды спорта по выбору</b>	<b>30</b>	
<b>Тема 6.1. Ритмическая гимнастика</b>	<p><b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b></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>		ОК 2, 3, 6, 1 ПК 2.1-2.6 ПК 3.2,3.3
<b>Тема 6.2 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	<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>		ОК 2, 3, 6, 1 ПК 2.1-2.6 ПК 3.2,3.3

	Техника безопасности занятий.		
<b>Тема 6.3</b> <i>Греко-римская, вольная борьба</i>	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		
<b>Тема 6.4</b> <i>Спортивная аэробика</i>	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		ОК 2, 3, 6, 1 ПК 2.1-2.6 ПК 3.2,3.3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>	<b>30</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>380</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Для реализации программы учебной дисциплины «Физическая культура» предусмотрены следующие специальные помещения:

Учебные кабинеты №1 09 СК 3, оснащенные техническими средствами обучения:

- мультимедийный проектор;
- экран.

Лаборатория №103 СК 3, оснащенная необходимым для реализации программы учебной дисциплины оборудованием:

Весы электронные медицинские Seca;  
ростомер;  
комплекс для записи ЭКГ и анализа ВСР «Варикард»;  
спирометр портативный;  
аппараты для измерения артериального давления;  
секундомеры;  
персональный компьютер;  
принтер;  
сканер;  
ксерокс;  
велозргомстр медицинский

Спортивный корпус №1, включающий:

плавательный бассейн размером 25x14 м на 6 дорожек с пропускной способностью 450 чел.;

большой игровой зал общей площадью 756 кв. м; зал бокса и аэробики общей площадью 130 кв. м; зал тяжелой атлетики общей площадью 108 кв. м; зал сухого плавания общей площадью 115 кв. м; тренажерный зал общей площадью 108 кв. м; лыжную базу на 300 пар лыж.

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

зал борьбы;  
зал настольного тенниса; тренажерный зал;

Спортивный корпус № 3

Стрелковый тир длиной 50 метров при корпусе № 3.

Открытые площадки — 3 шт.

.

## 3.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение

### 3.2.1 Книгообеспеченность

Наименование литературы: автор, название, вид издания, издательство	Год издания	КНИГООБЕСПЕЧЕННОСТЬ	
		Количество экземпляров изданий в библиотеке ВлГУ в соответствии с ФГОС СПО	Наличие в электронной библиотеке ВлГУ
1	2	3	4
<b>Основная литература</b>			
1. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2019. — 201 с. (Высшее образование: Бакалавриат).	2019	-	<a href="http://znanium.com/catalog/product/993540">http://znanium.com/catalog/product/993540</a>
2. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт: учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М. МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2.	2018	-	<a href="http://znanium.com/catalog/product/1020559">http://znanium.com/catalog/product/1020559</a>
3. Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов / С.Ю. Татарова., В.Б. Татаров. - Москва: Научный консультант, 2017. - ISBN 978-5-9909615-6-2.	2017	-	<a href="http://znanium.com/catalog/product/1023871">http://znanium.com/catalog/product/1023871</a>
4. Морозов, О.В. Физическая культура и здоровый образ жизни: учеб. пособие / О.В. Морозов, В.О. Морозов. - 3-е изд., стер. - Москва: ФЛИНТА, 2015. - 214 с. - ISBN 978-5-9765-2443-9.	2015	-	<a href="http://znanium.com/catalog/product/1036690">http://znanium.com/catalog/product/1036690</a>
<b>Дополнительная литература</b>			
5. Плавание: Учебник / Булгакова Н.Ж., Никитина С.М., Павлова Т.Н. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2016. - 290 с.: 60x90 1/16. - (Высшее образование: Бакалавриат) ISBN 978-5-16-011850-5	2016	-	<a href="http://znaniuin.com/catalog/product/544338">http://znaniuin.com/catalog/product/544338</a>
6. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики: Учебное пособие / Сидорова Е.Н., Николаева О.О. - Краснояр.: СФУ, 2016. - 148 с.: ISBN 978-5-7638-3400-0	2016	-	<a href="http://znanium.com/catalog/product/967799">http://znanium.com/catalog/product/967799</a>
7. Лыжная подготовка студентов в вузе: Учебное пособие / Жданкина Е.Ф., Добрынин И.М., - 2-е изд., стер. - М.: Флинта, 2017. - 124 с.: ISBN 978-5-9765-3100-0	2017	-	<a href="http://znanium.com/catalog/product/959822">http://znanium.com/catalog/product/959822</a>

### **3.2.2. Периодические издания**

1. Адаптивная физическая культура
2. Культура физическая и здоровье
3. Физическая культура в школе
4. Физическая культура. Воспитание, образование, тренировка

### **3.2.3. Интернет-ресурсы**

1. «Консультант студента»
2. «Библиотекс»
3. «Знаниум»

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины	Характеристики демонстрируемых знаний, которые могут быть проверены	Какими процедурами производится оценка
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	- правильно перечисляет роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Оценка результатов: Выполнения практического задания (упражнения); тестирования; подготовки докладов и рефератов; подготовки презентации. Зачета, дифференцированного зачета.
- основы здорового образа жизни.	- грамотно формулирует основы здорового образа жизни.	Оценка результатов: Выполнения практического задания (упражнения); тестирования; подготовки докладов и рефератов; подготовки презентации. Зачета, дифференцированного зачета.
<b>Обучающийся должен уметь:</b>	<b>В полной мере демонстрирует умения:</b>	
-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	-рационально использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка результатов: Выполнения практического задания (упражнения); тестирования; подготовки докладов и рефератов; подготовки презентации. Зачета, дифференцированного зачета.

**ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ**  
в рабочую программу учебной дисциплины  
*Физическая культура*

программы подготовки специалистов среднего звена  
*49.02.01 «Физическая культура»*

Номер изменения	Внесены изменения в части/разделы рабочей программы	Исполнитель ь ФИО	Основание (номер и дата протокола заседания кафедры)
1			
2			

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_