

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
Директор КИТЦ



Н.Е. Мишулина

2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

«Физическая культура»


49.02.01 «Физическая культура»

Педагог по физической культуре и спорту

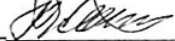
Владимир, 2022

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с ФГОС среднего общего образования (утв. Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 г. № 413) с учетом специальности СПО 49.02.01 «Физическая культура»


Кафедра-разработчик: Теоретических и медико-биологических основ физической культуры

Рабочую программу составил: ст. преподаватель кафедры ТМБОФК Парамонова С.С. 

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ТМБОФК ВлГУ протокол № 1 от «30» 08 2022 года

Заведующий кафедрой ТМБОФК  Батоцыренова Т.Е.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии по специальности 49.02.01 протокол № 1 от «30» 08 2022 года

Председатель УМК специальности 49.02.01. кафедры ТМБОФК  Батоцыренова Т.Е.
(подпись)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии КИТП протокол № 1 от «31» 08 2022 года

ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

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 _____

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

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ

Учебная дисциплина «Физическая культура» является частью общеобразовательного цикла в пределах освоения ППССЗ на базе основного общего образования по специальности 49.02.01 Физическая культура.

В результате освоения учебной дисциплины формируются компетенции: ОК 8, ОК 12.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются личностные, метапредметные и предметные результаты в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования: личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные для базового и углубленного уровня изучения (ПРб).

Коды результатов <i>ЛР, МР, ПРб</i>	Планируемые результаты освоения дисциплины включают:
ЛР 05	Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности
ЛР 06	Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
ЛР 07	Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности
ЛР 09	Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности
ЛР 11	Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков
ЛР 12	Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь
ЛР 13	Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем
МР 01	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

MP 02	Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты
MP 03	Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания
MP 04	Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников
MP 05	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
MP 06	Умение определять назначение и функции различных социальных институтов
MP 07	Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей
ПРБ 01	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)
ПРБ 02	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
ПРБ 03	Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств
ПРБ 04	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ПРБ 05	Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Обязательная учебная нагрузка	174
в т.ч. в форме практической подготовки	
в том числе:	
теоретическое обучение	
лабораторные работы	
практические занятия	116
Самостоятельная работа	58
в том числе:	
самостоятельная работа над индивидуальным проектом	
Промежуточная аттестация	дифференцированный зачет

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	Коды компетенций и результатов
1	2	3	
Раздел 1.	Лёгкая атлетика	50	
Тема 1.1.	Содержание учебного материала, в том числе практических занятий 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.	36 4 6 6 4 6 4 6	ЛР 5 ЛР 6 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11 ЛР 12 ЛР 13 МР 1-МР 7 ПРБ1-ПРБ 5
Раздел 2.	Самостоятельная работа обучающихся. Лыжная подготовка	14 25	
Тема 2.1.	Содержание учебного материала, в том числе практических занятий	10 2 2 2 2 2 2	

	<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); Основные элементы тактики в лыжных гонках;</p>		<p>ЛР 5 ЛР 6 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11 ЛР 12 ЛР 13 МР 1-МР 7 ПР61-ПР6 5</p>
Раздел 3.	Самостоятельная работа обучающихся.	10	
	Гимнастика	24	
Тем3.1.	Содержание учебного материала, в том числе практических занятий	14	
	<p>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.</p>	<p>2 2 2 2 2 2 2</p>	<p>ЛР 5 ЛР 6 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11 ЛР 12 ЛР 13 МР 1-МР 7 ПР61-ПР6 5</p>
Раздел 4.	Самостоятельная работа обучающихся.	10	
	Спортивные игры	25	

Тема 4.1. Волейбол	Содержание учебного материала, в том числе практических занятий		20	ЛР 5 ЛР 6 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11 ЛР 12 ЛР 13 МР 1-МР 7 ПРБ1-ПРБ 5
	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	2 2 2 2 2 2 2 2 2 2		
Тема 4.2. Баскетбол	Самостоятельная работа обучающихся.		3	
	Содержание учебного материала, в том числе практических занятий		11	
	Ловля и передача мяча; 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.	4 2	ЛР 5 ЛР 6 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11 ЛР 12 ЛР 13 МР 1-МР 7 ПРБ1-ПРБ 5	
	Самостоятельная работа обучающихся.	3		

Тема 4.3. Футбол (для юношей)	Содержание учебного материала, в том числе практических занятий 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	4	ЛР 5
			2
Раздел 5.	Плавание	25	
Тема 5.1.	Содержание учебного материала, в том числе практических занятий 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); плавание в открытых водоемах и в бассейне; Самоконтроль при занятиях плаванием.	12	
		2	ЛР 5 ЛР 6 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11 ЛР 12 ЛР 13 МР 1-МР 7 ПРБ1-ПРБ 5
Раздел 6	Самостоятельная работа обучающихся. Виды спорта по выбору	8	
		26	

Тема 6.1. Ритмическая гимнастика	Содержание учебного материала, в том числе практических занятий	16	ЛР 5 ЛР 6 МР 1-МР 7 ПР61-ПР6 5
Тема 6.2 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью; Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой; Техника безопасности занятий.	4	ЛР 5 ЛР 6 МР 1-МР 7 ПР61-ПР6 5
Тема 6.3 Греко-римская, вольная борьба	Приемы самостраховки; Приемы борьбы лежа и стоя; Учебная схватка; Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двос прогив двоих» и т.д.; силовые упражнения и единоборства в парах; Овладение приемами страховки; Техника безопасности в ходе единоборств	4	ЛР 5 ЛР 6 МР 1-МР 7 ПР61-ПР6 5
Тема 6.4 Спортивная аэробика	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	4	ЛР 5 ЛР 6 МР 1-МР 7 ПР61-ПР6 5
Самостоятельная работа обучающихся.		10	
Всего:		174	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

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

Учебные кабинеты №109 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 соответствие / Наличие в электронном каталоге ЭБС
1	2	3
Основная литература		
1. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 201 с. (Высшее образование: Бакалавриат).	2019	http://znanium.com/catalog/product/993540
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	http://znanium.com/catalog/product/1020559
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	http://znanium.com/catalog/product/1023871
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	http://znanium.com/catalog/product/1036690
Дополнительная литература		
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	http://znanium.com/catalog/product/544338
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	http://znanium.com/catalog/product/967799
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	http://znanium.com/catalog/product/959822

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. «Библиотека»
3. «Знаниум»

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Методы оценки
<i>Перечень предметных результатов</i>	<i>Какими процедурами производится оценка</i>
ПР6 01	тестирование
ПР6 02	устный опрос
ПР6 03	выполнение контрольных нормативов
ПР6 04	защита комплекса упражнений
ПР6 05	контрольные задания