

**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 КИТП



Н.Е. Мишулина

«11» Июня 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ 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 Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) 49.02.01 «Физическая культура» (утверждённым приказом № 976 от 11 августа 2014 года)

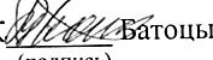
Кафедра-разработчик: Теоретических и медико-биологических основ физической культуры

Рабочую программу составил: ассистент кафедры ТМБОФК Гладышева А.М. 

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 № \_\_\_\_\_ от «  » \_\_\_\_\_ 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 ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ 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 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Место дисциплины в структуре ППСЗ:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла ППСЗ в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 «Физическая культура».

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины студент освоит следующие умения и знания

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 2, 3, 6, 10 ПК 1.1-1.8, 2.1-2.6, 3.2, 3.3. ЛР 9	- 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>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>380</b>
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	<b>93</b>
в том числе:	
лекции	
лабораторные работы	
практические занятия	190
контрольные работы	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>190</b>
<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 компетенции
<b>I</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Раздел 1.</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>32</b>	
<b>Тема 1.1.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	<b>32</b>	<b>ОК 2, 3, 6, 10 ПК 1.1-1.8 ЛР 9</b>
	Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование;	6	
	Бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м;	6	
	Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши);	4	
	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»;	4	
	Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной;	4	
	Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);	4	
	Толкание ядра.	4	
		<b>32</b>	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>	<b>32</b>	
	<b>Лыжная подготовка</b>		
<b>Тема 2.1.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	<b>32</b>	<b>ОК 2, 3, 6, 1 ПК 3.2-3.3</b>
	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.	6	
	Преодоление подъемов и препятствий.	6	
	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование;	8	
	Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши);	6	
	Основные элементы тактики в лыжных гонках;	6	
		<b>32</b>	
<b>Раздел 3.</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>	<b>32</b>	<b>5</b>
	<b>Гимнастика</b>		

	<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>4 4 4 4 4 4 4 4 4</p>	<p>ОК 2, 3, 6, 1 ПК 1.1-1.8 ЛР 9</p>
<b>Раздел 4.</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>	<b>32</b>	
	<b>Спортивные игры</b>	<b>32</b>	
<b>Тема 4.1. Волейбол</b>	<p><b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>  Исходное положение (стойки), перемещения;  Передача, подача;  Нападающий удар;  Прием мяча снизу двумя руками;  Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину;  Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе;  Блокирование;  Тактика нападения;  Тактика защиты;  Игра по упрощенным правилам волейбола;  Игра по правилам</p>	<p>32 2 2 2 2 4 2 2 2 2 4 8 32</p>	<p>ОК 2, 3, 6, 1 ПК 2.1-2.6 ЛР 9</p>
<b>Тема 4.2. Баскетбол</b>	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>  <b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>  Ловля и передача мяча;  Ведение;  Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком);</p>	<p>32 2 2 2</p>	<p>ОК 2, 3, 6, 1 ПК 1.1-1.8 ЛР 9</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>	<p>2 2 2 2 2 2 2 6 8</p>	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся.</b></p>	<p>32</p>	
<p><b>Тема 4.3.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b></p>	<p>32</p>	
<p><b>Футбол (для юношей)</b></p>	<p>Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги;          Удары головой на месте и в прыжке;          Остановка мяча ногой, грудью;          Отбор мяча;          Обманные движения;          Техника игры вратаря;          Тактика защиты;          Тактика нападения;          Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров;          Игра по правилам</p>	<p>2 2 2 2 2 2 2 2 8 8</p>	<p>ОК 2, 3, 6, 1          ПК 2.1-2.6          ЛР 9</p>
<p><b>Раздел 5.</b></p>	<p><b>Плавание</b></p>	<p>32</p>	
<p><b>Тема 5.1.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b></p>	<p>32</p>	
	<p>Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса;          Старты;          Повороты;          Ныряние ногами и головой;          Плавание до 400 м;          Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища;          Плавание в полной координации;          Плавание на боку, на спине;          Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде;</p>	<p>2 2 2 2 2 2 2 2 2</p>	<p>ОК 2, 3, 6, 1          ПК 1.1-1.8          ПК 2.1-2.6          ЛР 9</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 подводные 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>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>	32	
	<b>Виды спорта по выбору</b>	30	
<b>Раздел 6</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	30	
<b>Тема 6.1.</b> <b>Ритмическая гимнастика</b>	<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>	16 <p>14</p>	<p>ОК 2, 3, 6, 1</p> <p>ПК 2.1-2.6</p> <p>ПК 3.2,3.3</p> <p>ЛР 9</p>
<b>Тема 6.2</b> <b>Аглетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	<p>Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами,</p> <p>амортизаторами из резины, гантелями,</p> <p>гирей,</p> <p>штангой;</p> <p>Техника безопасности занятий.</p>	<p>4</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p>ОК 2, 3, 6, 1</p> <p>ПК 2.1-2.6</p> <p>ПК 3.2,3.3</p> <p>ЛР 9</p>



Тема 6.3 <i>Греко-римская, вольная борьба</i>	Приемы самостраховки; Приемы борьбы лежа и стоя; Учебная схватка;	4 4 4	ОК 2, 3, 6, 1 ПК 2.1-2.6 ПК 3.2,3.3 ЛР 9
	Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т.д.;	6	
	силовые упражнения и единоборства в парах;	4	
	Овладение приемами страховки;	6	
	Техника безопасности в ходе единоборств	2	
Тема 6.4 <i>Спортивная аэробика</i>	Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов;	8	
	Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд;	8	
	Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подьем разгибом с лопаток, шпагаты;	10	
	Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой	4	
<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;  
велоэргометр медицинский

Спортивный корпус №1, включающий:

плавательный бассейн размером 25х14 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. Храмова. - 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://znanium.com/catalog/product/544338">http://znanium.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., Добрышин 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»**

<b>Результаты обучения</b>	<b>Критерии оценки</b>	<b>Методы оценки</b>
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>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</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.