

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

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УМР
А.А. Панфилов
«29» 02 2014 г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ЦИКЛА
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности среднего профессионального образования
естественно-научного профиля
49.02.01 «Физическая культура»

Владимир 2014


СК

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 составил: Блохин М.М.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ТМБОФК ВлГУ
протокол № 1 от «29» августа 20 14 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 «29» августа 20 14 г.

Директор КИТП ВлГУ, профессор каф. ЛПиКМ, кандидат технических наук
 Корогодов Ю.Д.

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;

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **156** часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **117** часов;
самостоятельной работы обучающегося **39** 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 дифференцированный зачет)	(Зачет,

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.	<p>Содержание учебного материала (практические занятия)</p> <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>		2
Раздел 2.	<p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <p>Лыжная подготовка</p>	4 16	
Тема 2.1.	<p>Содержание учебного материала (практические занятия)</p> <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>		2
Раздел 3.	<p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <p>Гимнастика</p>	2 16	8
Таблица 1	Содержание учебного материала по (практические занятия)		

	<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>		2
Раздел 4.	Самостоятельная работа обучающихся.	5	
	Спортивные игры	28	
Тема 4.1. Волейбол	<p>Содержание учебного материала (практические занятия) 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 грудную животе; Блокирование; Тактика нападения; Тактика защиты; Игра по упрощенным правилам волейбола; Игра по правилам</p>		2
Тема 4.2. Баскетбол	<p>Самостоятельная работа обучающихся. Содержание учебного материала (практические занятия) Ловля и передача мяча; Ведение; Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком);</p>	8	2

	<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>Тема 4.3. Футбол (для юношей)</p>	<p>Самостоятельная работа обучающихся. Содержание учебного материала (практические занятия) 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>	6	
<p>Раздел 5.</p>	Плавание	16	
<p>Тема 5.1.</p>	<p>Содержание учебного материала (практические занятия) 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>		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 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>		
	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 с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространный 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, 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 представляется 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 	<p>Зачётс оценкой</p>

<p>Вооруженных Силах Российской Федерации;</p> <ul style="list-style-type: none"> • организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях; • активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни. 	
<p>- <u>Требования к результатам обучения специальной медицинской группы</u></p>	
<ul style="list-style-type: none"> • 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). | |
|---|--|