

ФКСП-113 27.05.14

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

« 29 » августа 2014 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЦИКЛА  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

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

СК

Владимир, 2014г

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 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 года

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;

- 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 380 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 190 часов;  
самостоятельной работы обучающегося 190 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<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) (если предусмотрено)	
Указываются другие виды самостоятельной работы при их наличии (реферат, расчетно-графическая работа, внеаудиторная самостоятельная работа и т.п.).	
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированный зачет)</b>	<b>(Зачет,</b>

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
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Раздел 1.</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>30</b>	<b>2</b>
<b>Тема 1.1.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b> 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.		2
<b>Раздел 2.</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> <b>Лыжная подготовка</b>	<b>30</b> <b>30</b>	
<b>Тема 2.1.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b> 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;		2
<b>Раздел 3.</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> <b>Гимнастика</b>	<b>30</b> <b>30</b>	<b>8</b>
<b>Тема 3.1.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>		



	<p>Общеразвивающие упражнения ;  Упражнения в паре с партнером ;  Упражнения с гантелями;  С набивными мячами;  Упражнения с мячом, обручем (девочки);  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>30 30</p>	2
<b>Раздел 4.</b>	<b>Спортивные игры</b>		
<b>Тема 4.1.</b> <b>Волейбол</b>	<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 перекагом 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>16</p>	2
<b>Тема 4.2.</b> <b>Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b> Ловля и передача мяча; Ведение; Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком);		

	<p>Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом);          Прием техники защиты – перехват;          Приемы, применяемые прогив броска;          Накрывание;          Тактика нападения ;          Тактика защиты;          Игра по упрощенным правилам баскетбола;          Игра по правилам.</p>		
<p><b>Тема 4.3.</b>  <b>Футбол (для юношей)</b></p>	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>  <b>Содержание учебного материала (практические занятия)</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><b>14</b></p>	
<p><b>Раздел 5.</b></p>	<p><b>Плавание</b></p>	<p><b>40</b></p>	
<p><b>Тема 5.1.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b></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><b>2</b></p>

	<p>Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м;  Проплывание отрезков 25–100 м по 2–6 раз;  Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводные упражнения на суше;  Элементы и игра в водное поло (юноши);  элементы фигурного плавания (девушки);  плаванием в открытых водоемах и в бассейне;  Самоконтроль при занятиях плаванием.</p>		
<b>Раздел 6</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>	<b>40</b>	
<b>Тема 6.1. Ритмическая гимнастика</b>	<p><b>Виды спорта по выбору</b></p> <p><b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>  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>	<b>30</b>	2
<b>Тема 6.2 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	<p>Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами,  амортизаторами из резины, гантелями,  гирей,  штангой;  Техника безопасности занятий.</p>		2

<p><b>Тема 6.3</b> <i>Греко-римская, вольная борьба</i></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><b>Тема 6.4</b> <i>Спортивная аэробика</i></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><b>Самостоятельная работа обучающихся.</b></p>		<p><b>30</b></p>
<p><b>Всего:</b></p>		<p><b>380</b></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"> <li>- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</li> <li>- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</li> <li>- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</li> <li>- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</li> <li>- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</li> <li>- 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;</li> </ul> <p><b>использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;</li> <li>• подготовки к профессиональной деятельности и службе в</li> </ul>	<p>Зачётс оценкой</p>



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"><li>– сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);</li><li>– подтягивание на перекладине (юноши);</li><li>– поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);</li><li>– прыжки в длину с места;</li><li>– бег 100 м;</li><li>– бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);</li><li>– тест Купера — 12-минутное передвижение;</li><li>– плавание — 50 м (без учета времени);</li><li>– бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).</li></ul> |  |
|---|--|