

115  
3-8 сем

**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 учебно-методической работе

А.А.Панфилов

« 31 » 08 2015 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЦИКЛА**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности среднего профессионального образования  
гуманитарного профиля

54.02.01 Дизайн (по отраслям)

2015 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО): 54.02.01 Дизайн (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 28.07.2014 № 850

Кафедра-разработчик: Кафедра физического воспитания и спорта ВлГУ

Рабочую программу составили:

- доцент Сулова В.А. Ваф,
- ст. преподаватель Евсева Г. В. ГВ.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры «Физического воспитания и спорта»

протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ года

Заведующий кафедрой Иванов С. В., к.б.н., профессор Иванов

Программа рассмотрена и одобрена на заседании Колледжа инновационных технологий и предпринимательства ВлГУ

протокол № 1 от « 31 » 08 2015 года

Директор КИТП ВлГУ Ю.Д.Корогодов  
Ф И.О., ученая степень, звание, подпись

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13



# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям)

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «технической науки» ФГОС среднего общего образования.

## 1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Цель рабочей программы учебной дисциплины:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, для достижения жизненных и профессиональных целей (ОК 2,3,6)

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Дизайнер должен обладать **общими компетенциями**, включающими в себя способностями:

- организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество (ОК-2);
- принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность (ОК-3);

- работать в коллективе, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями (ОК-6);

**1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 258 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 172 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 86 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>	258
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	172
в том числе:	
лекции	
лабораторные работы	
практические занятия	172
контрольные работы	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	86
в том числе:	
Самостоятельная работа над индивидуальным исследованием (проектом)	-
<i>Итоговая аттестация в форме</i>	<i>(Зачёт, Дифференцированный зачёт)</i>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем 1	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены) 2	Объем часов 3	Уровень освоения 4
Раздел 1.	<b>Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	38	
Тема 1.1.	Содержание учебного материала 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. Самостоятельная работа обучающихся «Правила соревнований по лёгкой атлетике»	10	2
Раздел 2.	<b>Лыжная подготовка</b>	28	
Тема 2.1.	Содержание учебного материала 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. Самостоятельная работа обучающихся «Правила соревнований по лыжному спорту»	10	2
Раздел 3.	<b>Гимнастика</b>	28	
	Содержание учебного материала 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. Самостоятельная работа обучающихся «Правила соревнований по гимнастике»	12	2
Раздел 4.	<b>Спортивные игры</b>	38	
	Содержание учебного материала		



Тема 4.1. Волейбол	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		2
	Самостоятельная работа обучающихся «Правила соревнований по волейболу»	10	
Тема 4.2. Баскетбол	Содержание учебного материала		2
	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.		
	Самостоятельная работа обучающихся «Правила соревнований по баскетболу»	10	
Тема 4.3. Футбол	Содержание учебного материала		2
	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги;		



(для юношей)	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		
	Самостоятельная работа обучающихся «Правила соревнований по футболу»	9	
<b>Раздел 5.</b>	<b>Плавание</b>	28	
	Содержание учебного материала		2
	Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса; Старты; Повороты; Нырание 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); плаванием в открытых водоемах и в бассейне; Самоконтроль при занятиях плаванием.		
	Самостоятельная работа обучающихся «Правила соревнований по плаванию»	12	
<b>Раздел 6.</b>	<b>Виды спорта по выбору</b>	18	
<b>Тема 6.1. Ритмическая гимнастика</b>	Содержание учебного материала		2
	Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, тематическим танцевальным характером; Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.		
	Самостоятельная работа обучающихся		

<p>Тема 6.2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</p>	<p>Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой; Техника безопасности занятий.</p>		2
<p>Тема 6.3. 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>Всего:</p>	<p>Самостоятельная работа обучающихся «Правила соревнований по спортивной аэробике, атлетической гимнастике»</p>	<p>16 258</p>	



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета № 304, № 104 (СК1); лабораторий №202 (СК1).

Оборудование учебного кабинета: на 30 посадочных мест

- переносной компьютер (notebook);
- принтер Canon Laser Shot LBP-1120;
- мультимедийный проектор;
- сканер;
- экран.

Оборудование лаборатории и рабочих мест лаборатории:

- весы электронные медицинские Sesa;
- ростомер;
- комплекс для записи ЭКГ и анализа ВСР «Варикард»;
- спирометр портативный;
- компьютерный спироанализатор;
- пульсооксиметр;
- аппараты для измерения артериального давления – 6 шт.;
- дыхательный тренажер «Самоздрав»;
- аппарат Фролова;
- секундомеры;
- переносной компьютер (notebook);
- персональный компьютер Pentium;
- принтер Canon Laser Shot LBP-1120;
- сканер;
- ксерокс;
- комплекс «Мастерскрин»;
- велоэргометр медицинский
- стенды по физиологии, спортивной медицине, анатомии

Спортивный корпус №1, где имеются:

- зал №1 (большой);
- зал №2 (малый);
- зал бокса;
- зал тяжелой атлетики;
- тренажерный зал;
- плавательный бассейн;
- зал для занятий йогой;
- лыжная база.

Спортивный корпус №2:

- большой зал с тремя коврами для борьбы;
- малый зал для борьбы;
- танцевальный зал.

Стрелковый тир.

Так же на занятиях по «Физической культуре» необходим спортивный инвентарь – мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, набивные мячи, коврики,



гантели, скакалки, гимнастические палки, обручи, специальные обучающие устройства, тренажёры и другой специальный инвентарь.

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

#### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **а) основная литература:**

1. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие для вузов по специальности 050720.65 (033100) – Физическая культура / Ю.П. Кобяков. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2012. – 253 с. (библиотека ВлГУ).
2. Сулова, В.А. Методика и организация занятий атлетической гимнастикой студенток с различными типами телосложения: учебно-методическое пособие / В.А. Сулова, С.А. Мельникова, Н.Д. Сулов; Владимирский государственный университет имени А.Г. и Н.Г. Столетовых (ВлГУ), 2012. – 66 с. – ISBN 978-5-9984-0260-9. (библиотека ВлГУ).
3. Одинцова, С.В. Теория и методика физической культуры: методические рекомендации для самостоятельной работы студентов / С.В. Одинцова. – Владимир: ВлГУ, 2013. – 36 с.

##### **б) дополнительная литература:**

1. Калининцева, И.Г. Методика обучения технике игры в волейбол: учебно-методическая разработка: учебно-методическая разработка Ч.1 / И.Г. Калининцева, В.Ф. Ишухин. – Владимир: ВлГУ, 2011. – 37с. (библиотека ВлГУ).
2. Калининцева, И.Г. Методика обучения технике игры в волейбол: учебно-методическая разработка: учебно-методическая разработка Ч.2 / И.Г. Калининцева, В.Ф. Ишухин. – Владимир: ВлГУ, 2011. – 27 с. (библиотека ВлГУ).
3. Афанасьев, В.Г. Самостоятельные занятия в физическом воспитании: учебное пособие / В.Г. Афанасьев. Владимир: ВлГУ, 2011. – 148 с.: ил. – ISBN 978-5-9984-0173-2/ – <http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/3050/1/00628.pdf>. (библиотека ВлГУ).
4. Размахова, С.Ю. Аэробика: теория, методика, практика занятий в вузе [Электронный ресурс]: учеб. пособие / С.Ю. Размахова. – М.: Издательство: РУДН, 2011. – <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785209035589.html>.
5. Степанов, А.Я. Обучение технике баскетбола студентов, специализирующихся по модулю «Баскетбол»: учеб.-метод. пособие / А.Я. Степанов, А.В. Лебедев. – Владимир: Издательство ВлГУ, 2015. – 80 с. ISBN 978 – 5 – 9984 – 0667 – 6 (библиотека ВлГУ).

##### **в) периодические издания:**

1. Ж.: Теория и практика физической культуры.
2. Ж.: Физическая культура, воспитание, образование, тренировка.
3. Ж.: Физкультура и спорт.

##### **г) интернет ресурсы:**

1. «Консультант студента» <http://www.studentlibrary.ru>.
2. «Библиотекс» <https://vlsu.bibliotech.ru/>



#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий тестирования.

##### Оценка уровня физической подготовленности студентов.

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
1	Скоростные: Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
		17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационн ые: Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
		17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно- силовые: Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
		17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость: 6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300– 1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
		17	1500	1300– 1400	1100	1300	1050–1200	900
5	Гибкость: Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
		17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые: Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
		17	12	9–10	4	18	13–15	6

##### Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр

4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения**

<i>Тесты</i>	<i>Оценка в баллах</i>		
	<i>5</i>	<i>4</i>	<i>3</i>
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5



1. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
2. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
3. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

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,</li> </ul>	Зачёт

- сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в 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:
  - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
  - подтягивание на перекладине (юноши);
  - поднимание 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).