

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ВЛАДИМИРСКИЙ ОБЛАСТНОЙ КОЛЛЕДЖ  
КУЛЬТУРЫ И ИСКУССТВА»**

УТВЕРЖДЕНО  
приказом от 04.07.2022г. №200/у

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
по специальности 51.02.03 Библиотекосведение  
заочной формы обучения**

владимир 2022

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта.

Организация-разработчик: ГБПОУ ВО «Владимирский областной колледж культуры и искусства».

Разработчик: Красовитов Д.Н., преподаватель ГБПОУ ВО«ВОККИ».

Рецензент: Щербакова В.Г. руководитель физического воспитания ВЭТК (Владимирского экономико-технологического колледжа), преподаватель физической культуры высшей квалификационной категории

Рассмотрена на заседании предметной цикловой комиссией протокол №9 от 04.07.2022

Принята на заседании педагогического совета протокол №06 от 04.07.2022

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Структура и примерное содержание учебной дисциплины	6
3. Условия реализации учебной дисциплины	12
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	15

# **. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».**

### **1.1. Область применения программы.**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью примерной основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС.

Учебная дисциплина относится к обязательной части циклов ОПОП.

### **1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.**

Дисциплина «Физическая культура» принадлежит к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

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

Цель – понимание роли физической культуры в развитии человека, овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств человека.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- обучать физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, обучать техническим действиям в лыжной подготовке, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр;
  - развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию движений, гибкость;
  - формировать общие представления о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
  - обучать простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.
- ОК2-4,6,8,10.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и спо-

события выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 6. Работать в коллективе, обеспечивать его сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 10. Использовать умения и знания учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр и лыжных ходов ;
- выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию

физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

- способы самоконтроля за состоянием здоровья;

- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося **177 часов**, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **2 часа**.