

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

НИЖНЕЛОМОВСКИЙ ФИЛИАЛ



УТВЕРЖДАЮ
Директор филиала

Рогожкин В.А.

2014г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 09.02.03 Программирование в компьютерных системах

Квалификация выпускника – техник-программист

Форма обучения – очная

Нижний Ломов, 2014

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	15
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	16

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины *Физическая культура* является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.03 Программирование в компьютерных системах

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина входит в ОГСЭ цикл общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин.

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

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

– основы здорового образа жизни – способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

– правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

В результате освоения дисциплины обучающийся будет использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

– повышения работоспособности, 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.

Программа предполагает освоение следующих общих компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

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

ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 336 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 168 часов,
- самостоятельной работы обучающегося - 168 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	168
контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168
в том числе:	
доклад	36
внеаудиторные спортивные тренировки и мероприятия	132
Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины: зачет в 3,4,5,6,7 семестрах дифференц. зачет в 8 семестре	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа	Объем часов	Уровень освоения
РАЗДЕЛ 1. Лёгкая атлетика		14 (6)	
Тема 1.1. Техника безопасности как основа занятий по физической культуре. Эстафетный бег	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правила поведения в спортивном зале, на уроках физической культуры. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Совершенствование техники бега на 100 м. Эстафетный бег 4x100м	2	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся (тренировка во внеаудиторное время)	(2)	
Тема 1.2 Челночный бег 3x10м	Техника бега на короткие дистанции. Выполнение контрольного норматива челночный бег 3x10м..	2	2
Тема 1.3. Метание спортивного снаряда	Техника метания спортивного снаряда. Техника безопасности. Совершенствование навыка точности и дальности. Сдача контрольных нормативов	2	2
Тема 2.4 Развитие точности и силы удара	Техники увеличения силы и отработка результативности в точности и дальности при метании спортивного снаряда	2	2
Тема 1.5. Прыжок в длину	Техника выполнения прыжков в длину с разбега. Прыжки в длину с места. Сдача контрольных нормативов	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся (<i>доклад на тему: «Основные виды лёгкой атлетики»</i>)	(4)	
Тема 1.6. Бег на средние дистанции	Совершенствование бега на средние дистанции. Сдача контрольных нормативов бег 300м и бег 500м.	2	2
Тема 1.7. Бег на длинные дистанции	Развитие выносливости. Бег 1000м , смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой 3000м)	2	2,3
РАЗДЕЛ 2. Спортивные игры		16 (28)	
Тема 2.1. Спортивная игра мини-футбол	Техника безопасности при игре в мини-футбол. Исходное положение (стойки), перемещения. Выполнение упражнений с ударами по катящемуся, летящему мячу средней частью подъема ноги, внутренней частью подъема ноги, носком.	2	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся (<i>доклад на тему: «История возникновения и раз-</i>	(4)	

	вития футбола»)		
Тема 2.2. Спортивная игра мини-футбол по основным правилам	Игра в мини-футбол по основным правилам	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся (Учебная игра во внеаудиторное время, вечерняя секция)	(4)	
Тема 2.3. Спортивная игра мини-футбол с судейством	Игра в мини-футбол по основным правилам с судейством	2	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся (Учебная игра во внеаудиторное время, вечерняя секция)	(4)	
Тема 2.4. Спортивная игра волейбол	Техника безопасности игры в волейбол. Основные правила и специфика игры. Учебная игра в волейбол. Отработка изученных приемов и техник в игре в волейбол	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся (Учебная игра во внеаудиторное время)	(4)	
Тема 2.5. Учебная игра волейбол	Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам	2	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся (Учебная игра во внеаудиторное время, вечерняя секция)	(4)	
Тема 2.6. Учебная игра волейбол	Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся (Учебная игра во внеаудиторное время, вечерняя секция)	(4)	
Тема 2.7. Спортивная игра волейбол с судейством	Учебная игра в волейбол с применением всех изученных техник и приемов с судейством	2	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся (доклад на тему: «Летние олимпийские игры»)	(4)	
Тема 2.8. Спортивная игра баскетбол	Выполнение упражнений с баскетбольным мячом. Учебная игра с судейством	2	2
РАЗДЕЛ 3. Лыжная подготовка		10(6)	
Тема 3.1. Основы лыжного спорта	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Прохождение дистанции до 1 км	2	1,2
Тема 3.2. Попеременные и одновременные лыжные ходы	Техника выполнения попеременного двухшажного хода, попеременного четырехшажного хода, одновременного бесшажного хода Прохождение дистанции до 1 км изученными попеременными ходами. Прохождение дистанции до 2 км	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся (тренировка во внеаудиторное время)	(2)	

Тема 3.3 Коньковый ход	Техника выполнения одноименного полуконькового хода. Техника выполнения одноименного односложного конькового хода, одноименного двухшажного конькового хода.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся (тренировка во внеаудиторное время)	(2)	
Тема 3.4. Способы перехода с хода на ход	Изучение способов перехода с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции. Прохождение дистанции до 2 км. изученными лыжными ходами.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся (тренировка во внеаудиторное время)	(2)	
Тема 3.5. Способы преодоления подъемов и спусков. Способы торможения	Выполнение подъема в гору скольжением, скользящим шагом, ступающим шагом, елочкой, полуелочкой, лесенкой. Выполнение торможения «плугом», упором, боковым соскальзыванием, преднамеренное падение	2	2,3
РАЗДЕЛ 4. Гимнастика		16 (16)	
Тема 4.1 Техника безопасности на занятиях гимнастикой	Страховка и самостраховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Строевые упражнения. Выполнение ОРУ.	2	1,2
Тема 4.2. ОРУ (общеразвивающие упражнения)	Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся (доклад на тему: «Функции и значение утренней зарядки»)	(4)	
Тема 4.3. Акробатические упражнения: перекаты, кувырок	Выполнение ОРУ для верхнего плечевого пояса и шеи. Отработка техники группировки. Выполнение перекатов вперед, назад в сторону. Совершенствование техники кувырков	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся (тренировка во внеаудиторное время)	(4)	
Тема 4.4. Акробатические упражнения: стойки, растяжка	Выполнение стойки на лопатках, голове и руках. Выполнение упражнений мост, полушпагат.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся (тренировка во внеаудиторное время)	(4)	
Тема 4.5. Упражнения на развитие гибкости	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки со скакалкой. Наклоны, вперед сидя на полу.	2	2
Тема 4.6. Опорные прыжки	ОРУ. Атлетическая гимнастика. Опорные прыжки через козла (коня)	2	2
Тема 4.7. Упражнения на тренажерах	ОРУ. Атлетическая гимнастика. Опорные прыжки через козла (коня). Выполнение комплекса упражнений на перекладине, брусьях. Подтягивания	2	2

	Самостоятельная работа обучающихся (тренировка во внеаудиторное время)	(4)	
Тема 4.8. Упражнения на укрепления брюшного и бокового пресса	ОРУ: тренировка ног. Махи ногами (вперед, назад, в сторону) Специальные беговые упражнения. Акробатические упражнения. Поднимание туловища за 30 секунд (сдача нормативов)	2	2
РАЗДЕЛ 5. Легкая атлетика (сдача контрольных нормативов)		12 (6)	
Тема 5.1. Эстафетный бег	Комплекс ОРУ. Разминка. Выполнение нормативов на результат и сравнение с началом учебного года, эстафетный бег 4x100м	2	
Тема 5.2. Метание спортивного снаряда	Комплекс ОРУ. Разминка. Выполнение нормативов на результат и сравнение с началом учебного года, точность и дальность в метании спортивного снаряда	2	2,3
Тема 5.3. Совершенствование выносливости, силы, быстроты	Комплекс ОРУ. Разминка. Выполнение нормативов на результат и сравнение с началом учебного года: отжимания от пола (юноши), от скамейки (девушки)	2	2,3
Тема 5.4. Прыжок в длину	Комплекс ОРУ. Разминка. Выполнение нормативов на результат и сравнение с началом учебного года, прыжок в длину с места	2	2,3
Тема 5.5. Бег на средние дистанции	Комплекс ОРУ. Разминка. Выполнение нормативов на результат и сравнение с началом учебного года, бег 300м, 500м	2	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся (тренировка во внеаудиторное время)	(6)	
Тема 5.6. Бег на длинные дистанции. Рубежный контроль	Комплекс ОРУ. Разминка. Выполнение нормативов на результат и сравнение с началом учебного года, марш-бросок 1000м	2	2,3
Промежуточная аттестация: зачёт			
РАЗДЕЛ 6. Лёгкая атлетика		10 (14)	
Тема 6.1. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правила поведения в спортивном зале, на уроках физической культуры. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Совершенствование техники бега на 100 м. Эстафетный бег 4x100м	2	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся (тренировка во внеаудиторное время)	(4)	
Тема 6.2 Челночный бег 3x10м	Техника бега на короткие дистанции. Выполнение контрольного норматива челночный бег 3x10м..	2	2
Тема 6.3. Метание спортивного снаряда	Техника метания спортивного снаряда. Техника безопасности. Совершенствование на-	2	2

снаряда. Прыжок в длину	выка точности и дальности. Сдача контрольных нормативов. Прыжки в длину с места.		
Тема 6.4. Бег на средние дистанции	Совершенствование бега на средние дистанции. Сдача контрольных нормативов бег 300м и бег 500м.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся (Выполнение комплекса упражнений для развития выносливости, марш-бросок)	(4)	
Тема 6.5. Бег на длинные дистанции	Развитие выносливости. Бег 1000м , смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой 3000м)	2	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся (доклад на тему: «Разновидности комплексных легкоатлетических упражнений»)	(4)	
РАЗДЕЛ 7. Спортивные игры		12 (24)	
Тема 7.1. Спортивная игра мини-футбол	Техника безопасности при игре в мини-футбол. Исходное положение (стойки), перемещения. Выполнение упражнений с ударами по катящемуся, летящему мячу средней частью подъема ноги, внутренней частью подъема ноги, носком. Учебная игра	2	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся (Учебная игра во внеаудиторное время, вечерняя секция)	(4)	
Тема 7.2. Спортивная игра мини-футбол по основным правилам	Игра в мини-футбол по основным правилам	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся (Учебная игра во внеаудиторное время, вечерняя секция)	(4)	
Тема 7.3. Спортивная игра мини-футбол с судейством	Игра в мини-футбол по основным правилам с судейством	2	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся (Учебная игра во внеаудиторное время)	(4)	
Тема 7.4. Спортивная игра волейбол	Техника безопасности игры в волейбол. Основные правила и специфика игры. Учебная игра в волейбол. Отработка изученных приемов и техник в игре в волейбол	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся (Учебная игра во внеаудиторное время)	(4)	
Тема 7.5. Учебная игра волейбол	Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся (Учебная игра во внеаудиторное время, вечерняя секция)	(4)	
Тема 7.6. Спортивная игра во-	Учебная игра в волейбол с применением всех изученных техник и приемов с судейством	2	2,3

лейбол с судейством	Самостоятельная работа обучающихся (Учебная игра во внеаудиторное время, вечерняя секция)	(4)	
РАЗДЕЛ 8. Лыжная подготовка		8(4)	
Тема 8.1. Основы лыжного спорта	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Прохождение дистанции до 1 км	2	1,2
Тема 8.2. Попеременные и одновременные лыжные ходы	Техника выполнения попеременного двухшажного хода, попеременного четырехшажного хода, одновременного бесшажного хода Прохождение дистанции до 1 км изученными попеременными ходами. Прохождение дистанции до 2 км изученными одновременными ходами.	2	2
Тема 8.3 Коньковый ход	Техника выполнения одноименного полуконькового хода. Техника выполнения одноименного односложного конькового хода, одноименного двухшажного конькового хода.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся (<i>доклад на тему: «Зимние олимпийские игры»</i>)	(4)	
Тема 8.4 Лыжный забег	Тренировка и прохождение дистанции к Всероссийскому забегу «Лыжня России»	2	
РАЗДЕЛ 9. Гимнастика		16 (12)	
Тема 9.1 Техника безопасности на занятиях гимнастикой. ОРУ (общеразвивающие упр.)	Страховка и самостраховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Строевые упражнения. Выполнение ОРУ. Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног.	2	1,2
Тема 9.2. Акробатические упражнения: перекаты, кувырок	Выполнение ОРУ для верхнего плечевого пояса и шеи. Отработка техники группировки. Выполнение перекатов вперед, назад в сторону. Совершенствование техники кувырков	4	2
Тема 9.3. Акробатические упражнения: стойки, растяжка	Выполнение стойки на лопатках, голове и руках. Выполнение упражнений мост, полушпагат.	2	2
Тема 9.4. Упражнения на развитие гибкости	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки со скакалкой. Наклоны, вперед сидя на полу.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся (тренировка во внеаудиторное время)	(4)	
Тема 9.5. Опорные прыжки	ОРУ. Атлетическая гимнастика. Опорные прыжки через козла (коня)	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся (тренировка во внеаудиторное время)	(4)	
Тема 9.6. Упражнения на тре-	ОРУ. Атлетическая гимнастика. Опорные прыжки через козла (коня). Выполнение ком-	2	2

нажерах	пекса упражнений на перекладине, брусьях. Подтягивания		
	Самостоятельная работа обучающихся (доклад на тему: «Развитие специальных качеств личности при выполнении упражнений на спортивном снаряде (кольца, брусья, перекладина)»)	(4)	
Тема 9.7 Упражнения на укрепления брюшного и бокового пресса	ОРУ: тренировка ног. Махи ногами (вперед, назад, в сторону) Специальные беговые упражнения. Акробатические упражнения. Поднимание туловища за 30 секунд (сдача нормативов)	2	2
РАЗДЕЛ 10. Легкая атлетика (сдача контрольных нормативов)		12 (4)	
Тема 10.1. Эстафетный бег	Комплекс ОРУ. Разминка. Выполнение нормативов на результат и сравнение с началом учебного года, эстафетный бег 4x100м	2	
Тема 10.2. Прыжок в длину	Комплекс ОРУ. Разминка. Выполнение нормативов на результат и сравнение с началом учебного года, прыжок в длину с места	2	2,3
Тема 10.3. Метание спортивного снаряда	Комплекс ОРУ. Разминка. Выполнение нормативов на результат и сравнение с началом учебного года, точность и дальность в метании спортивного снаряда	2	2,3
Тема 10.4. Совершенствование выносливости, силы, быстроты	Комплекс ОРУ. Разминка. Выполнение нормативов на результат и сравнение с началом учебного года: отжимания от пола (юноши), от скамейки (девушки)	2	2,3
Тема 10.5. Бег на средние дистанции	Комплекс ОРУ. Разминка. Выполнение нормативов на результат и сравнение с началом учебного года, бег 300м, 500м	2	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся (тренировка во внеаудиторное время)	(4)	
Тема 10.6. Бег на длинные дистанции. Рубежный контроль	Комплекс ОРУ. Разминка. Выполнение нормативов на результат и сравнение с началом учебного года, марш-бросок 1000м	2	2,3
Промежуточная аттестация: зачёт			
РАЗДЕЛ 11. Лёгкая атлетика		8 (8)	
Тема 11.1. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правила поведения в спортивном зале, на уроках физической культуры. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Совершенствование техники бега на 100 м. Эстафетный бег 4x100м	2	1,2
Тема 11.2. Метание спортивно-	Техника метания спортивного снаряда. Техника безопасности. Совершенствование на-	2	2

го снаряда. Прыжок в длину	выка точности и дальности. Сдача контрольных нормативов. Прыжки в длину с места.		
Тема 11.3. Бег на средние дистанции	Совершенствование бега на средние дистанции. Сдача контрольных нормативов бег 300м и бег 500м.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся (Выполнение комплекса упражнений для развития выносливости, марш-бросок)	(4)	
Тема 11.4. Бег на длинные дистанции	Развитие выносливости. Бег 1000м , смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой 3000м)	2	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся (доклад на тему: «Развитие качеств выносливости в беге на средние и длинные дистанции»)	(4)	
РАЗДЕЛ 12. Спортивные игры		10 (20)	
Тема 12.1. Спортивная игра мини-футбол	Техника безопасности при игре в мини-футбол. Исходное положение (стойки), перемещения. Выполнение упражнений с ударами по катящемуся, летящему мячу средней частью подъема ноги, внутренней частью подъема ноги, носком. Выполнение вбрасывания мяча, техника игры вратаря	2	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся (Учебная игра во внеаудиторное время, вечерняя секция)	(4)	
Тема 12.2. Спортивная игра мини-футбол по основным правилам	Игра в мини-футбол по основным правилам	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся (Учебная игра во внеаудиторное время, вечерняя секция)	(4)	
Тема 12.3. Спортивная игра мини-футбол с судейством	Игра в мини-футбол по основным правилам с судейством	2	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся (Учебная игра во внеаудиторное время, вечерняя секция)	(4)	
Тема 12.4. Спортивная игра волейбол	Техника безопасности игры в волейбол. Основные правила и специфика игры. Учебная игра в волейбол. Отработка изученных приемов и техник в игре в волейбол	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся (Учебная игра во внеаудиторное время, вечерняя секция)	(4)	
Тема 12.5. Спортивная игра	Учебная игра в волейбол с применением всех изученных техник и приемов с судейством	2	2,3

волейбол с судейством	Самостоятельная работа обучающихся (Учебная игра во внеаудиторное время)	(4)	
РАЗДЕЛ 13. Лыжная подготовка		6(8)	
Тема 13.1. Попеременные и одновременные лыжные ходы	Техника выполнения попеременного двухшажного хода, попеременного четырехшажного хода, одновременного бесшажного хода Прохождение дистанции до 1 км изученными попеременными ходами. Прохождение дистанции до 2 км изученными ходами.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся (тренировка во внеаудиторное время)	(4)	
Тема 13.2 Коньковый ход	Прохождение дистанции до 2 км коньковым ходом.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся (тренировка во внеаудиторное время)	(4)	
Тема 13.3 Лыжные соревнования	Тренировка и прохождение дистанции к массовому Всероссийскому забегу «Лыжня России»	2	3
РАЗДЕЛ 14. Гимнастика		10 (10)	
Тема 14.1. Акробатические упражнения: перекаты, кувырок	Выполнение ОРУ. Отработка техники группировки. Выполнение перекатов вперед, назад в сторону. Совершенствование техники кувырков	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся (тренировка во внеаудиторное время)	(4)	
Тема 14.2. Акробатические упражнения: стойки, растяжка	Выполнение стойки на лопатках, голове и руках, мост, полушпагат.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся (тренировка во внеаудиторное время)	(2)	
Тема 14.3. Развитие гибкости	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки со скакалкой. Наклоны, вперед сидя на полу.	2	2
Тема 14.4. Упражнения на тренажерах	ОРУ. Атлетическая гимнастика. Опорные прыжки через козла (коня). Выполнение комплекса упражнений на перекладине, брусьях. Подтягивания	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся (доклад на тему: «Спортивная гимнастика как средство укрепления здоровья»)	(4)	
Тема 14.5 Упражнения на укрепления брюшного и бокового пресса	ОРУ: тренировка ног. Махи ногами (вперед, назад, в сторону) Специальные беговые упражнения. Акробатические упражнения. Поднимание туловища за 30 секунд	2	2
РАЗДЕЛ 15. Легкая атлетика (сдача контрольных нормативов)		10 (2)	

Тема 15.1. Эстафетный бег	Комплекс ОРУ. Разминка. Выполнение нормативов на результат и сравнение с началом учебного года, эстафетный бег 4x100м	2	
Тема 15.2. Метание спортивного снаряда Прыжок в длину	Комплекс ОРУ. Разминка. Выполнение нормативов на результат и сравнение с началом учебного года, точность и дальность в метании спортивного снаряда Разминка. Выполнение нормативов на результат и сравнение с началом учебного года, прыжок в длину с места	2	2,3
Тема 15.3. Бег на средние дистанции	Комплекс ОРУ. Разминка. Выполнение нормативов на результат и сравнение с началом учебного года, бег 300м, 500м	2	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся (тренировка во внеаудиторное время)	(2)	
Тема 15.4. Бег на длинные дистанции. Рубежный контроль	Комплекс ОРУ. Разминка. Выполнение нормативов на результат и сравнение с началом учебного года, марш-бросок 1000м	1	2,3
Промежуточная аттестация: дифференц.зачёт		1	3
ВСЕГО:		168 (168)	

Все занятия, предусмотренные настоящей программой имеют вид как «практические», согласно рабочему учебному плану. Уровень освоения программы обучающимися предполагает учет индивидуальных особенностей личности обучаемого и его физическую подготовленность.

Примечание. 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 ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению
наличие спортивного зала, открытого стадиона с элементами полосы препятствий, спортивного инвентаря:

мяч волейбольный (4шт)
мяч баскетбольный (2 шт)
мяч футбольный (4 шт)
сетка волейбольная (2 шт)
ворота футбольные (2 шт)
скакалки (6 шт)
гимнастические маты (5 шт)
гимнастическая скамейка (4 шт)
гимнастический мостик (1 шт)
гимнастический конь (1шт)
гимнастический козел (1 шт)
гимнастические брусья (1 шт)

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1.Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура: учебник. – М.:КНОРУС,2015

Дополнительные источники:

1.Барчуков И.С. Физическая культура. М., 2012.

2.Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО. М., 2013

Интернет-ресурсы:

[http:// mamutkin.ucoz.ru](http://mamutkin.ucoz.ru)- Раздел «Электронные учебники»

[http: // pedsovet.ru](http://pedsovet.ru)

[http: // 1 september. Ru](http://1september.ru)

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 (*если они предусмотрены*), тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; • использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей • 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 	<p>Наблюдение за выполнением практических заданий. Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы. Определение уровня физической подготовленности. Личные достижения обучающихся.</p> <p>Наблюдение за выполнением практических заданий</p> <p>Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы</p> <p>Наблюдение за практическим выполнением заданий. Участие в соревнованиях</p> <p>Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов</p>
<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> • о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; • основы здорового образа жизни – способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности • влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; • правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. 	<p>Тестирование. Контроль устных ответов. Подготовка докладов</p> <p>Выполнение практических заданий Выполнение тестовых заданий</p> <p>Выполнение практических заданий Выполнение контрольно-тестовых заданий</p>

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура составлена в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 09.02.03 Программирование в компьютерных системах, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 28 июля 2014 г. №804 с учетом рекомендаций ПроОП.

Разработчик: Нижнеломовский филиал ФГБОУ ВПО «Пензенский государственный университет»

Программу составил:

1. Преподаватель Юрина Юлия Анатольевна _____

Настоящая программа не может быть воспроизведена ни в какой форме без предварительного письменного разрешения разработчика программы.

Программа одобрена цикловой комиссией общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин Нижнеломовского филиала ПГУ

Протокол № ____ от « ____ » _____ 20__ года

Председатель цикловой комиссии
Нижнеломовского филиала ПГУ

(подпись) (Ф.И.О.)

