

Департамент образования Ямало-Ненецкого автономного округа
ГБОУ СПО ЯНАО «ММК»
Рабочая программа учебной дисциплины
09.02.02 Компьютерные сети
ОГСЭ.00 Общий гуманитарный и социально-экономический цикл
ОГСЭ.04 Физическая культура

УТВЕРЖДАЮ:

Зам. директора по УМР

Е.Ю. Захарова Е.Ю. Захарова
«29» августа 2014 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Версия 1.0

Дата введения: 01.09.2014г.

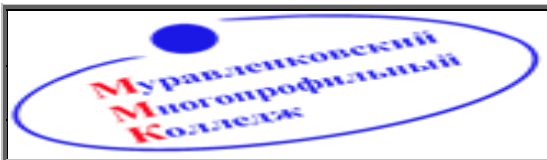
СОГЛАСОВАНО:

Председатель П(Ц)К

Е.С. Рожина Е.С. Рожина
«29» августа 2014 г.

Муравленко, 2014

	Должность	Фамилия / Подпись	Дата
Разработал	преподаватель	Рожина Е.С. <i>Рожина</i>	29.08.2014
	преподаватель	Атнабаева Н.В. <i>Атнабаева</i>	29.08.2014
Провел экспертизу	методист	Каюмова Э.Р. <i>Каюмова</i>	29.08.2014
Версия: 1.0	Без подписи документ действителен 8 часов после распечатки. Дата и время распечатки: 29.08.2014, 09:56		КЭ: _____ Стр. 1 из 24



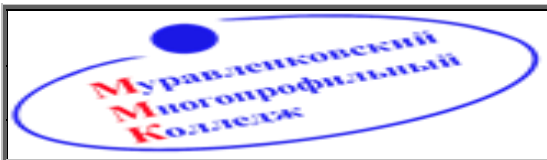
ГБОУ СПО ЯНАО «ММК»

09.02.02 Компьютерные сети

ОГСЭ.04 Физическая культура

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1 ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
5 ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ	24



1 ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1 Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 09.02.02. Компьютерные сети, укрупнённой группы специальностей 09.00.00 Информатика и вычислительная техника.

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

В результате освоения дисциплины студент должен уметь:

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

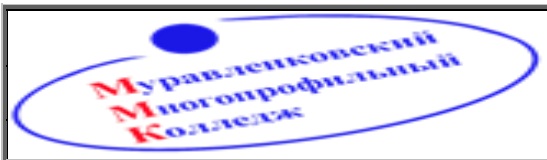
В результате освоения дисциплины студент должен знать:

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

1.4 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки студента 252 часа, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 168 часов;
- самостоятельной работы студента 84 часа.



ГБОУ СПО ЯНАО «ММК»

09.02.02 Компьютерные сети

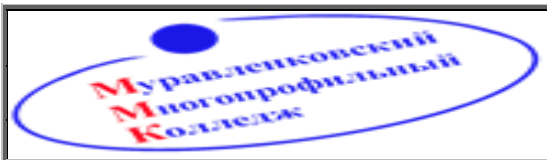
ОГСЭ.04 Физическая культура

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

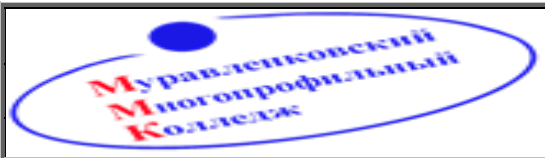
2.1 Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	252
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
лабораторные работы	–
практические занятия	168
контрольные работы	–
курсовая работа (проект)	–
Самостоятельная работа студента (всего)	84
в том числе:	
Ходьба, бег, метание, прыжки в длину и высоту, гимнастические упражнения, спортивные игры, передвижение на лыжах, комплексы производственной гимнастика, атлетическая гимнастика	
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта</i>	

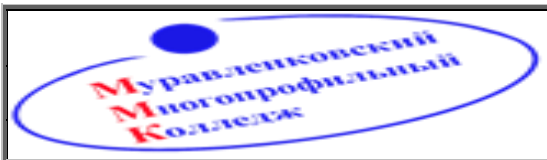


2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

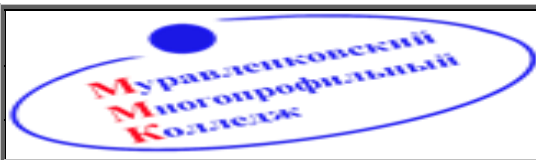
Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа	Объём часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		102	
Тема 1.1 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала:	15	2
	1 Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 30 метров, эстафетный бег 4x100 метров; техника бега на различные дистанции; прыжки в длину с места и с разбега; прыжки в высоту с разбега; метание гранаты. Кроссовая подготовка.		
	Лабораторные работы	–	
	Практические занятия:	10	
	1 Совершенствование техники прыжка в длину с места. Метание гранаты на дальность 500 гр. (девушки), 700 гр. (юноши).	2	
	2 Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Бег 30 метров с высокого старта.	2	
	3 Совершенствование техники бега на короткие дистанции (высокий, низкий старт). Челночный бег 5x10 метров.	2	
	4 Совершенствование техники бега на средние дистанции. Техника эстафетного бега 4x100 метров.	2	
	5 Кроссовая подготовка. Бег 500 метров (девушки), 1000 метров (юноши).	2	
	Контрольные работы	–	
	Самостоятельная работа:	5	
	1 <i>Тематика внеаудиторной работы:</i> Составить комплекс упражнений для развития быстроты.	1	
	2 Составить комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	1	
	3 Составить комплекс упражнений для развития выносливости.	1	
	4 Выполнить бег в медленном темпе до 12-ти минут.	1	
5 Выполнить прыжки через скакалку.	1		
Тема 1.2 Гимнастика	Содержание учебного материала:	15	2
	1 Строевые упражнения: строевые приёмы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Общеразвивающие упражнения: упражнения в паре с партнёром, упражнения с гантелями; с набивными мячами; упражнения с мячом; обручем (девушки). Опорные прыжки. Акробатика. Упражнения на снарядах (брусья, перекладина). Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.		
	Лабораторные работы	–	



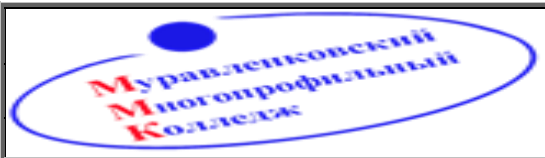
	Практические занятия:		10	
	6	Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование акробатических упражнений. Подтягивание на низкой перекладине (девушки), на высокой перекладине (юноши).	2	
	7	Совершенствование упражнений на снарядах (брусья, перекладина). Комплексы упражнений производственной гимнастики.	2	
	8	Совершенствование техники опорного прыжка через гимнастического коня. Вис на согнутых руках на высокой перекладине обратным хватом (девушки).	2	
	9	Совершенствование элементов акробатики и художественной гимнастики. Произвольная комбинация из 6-8 освоенных упражнений.	2	
	10	Совершенствование упражнений на снарядах (брусья, перекладина). Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Разгибание туловища.	2	
	Контрольные работы		–	
	Самостоятельная работа		5	
	1	<i>Тематика внеаудиторной работы:</i> Составить комплекс утренней гимнастики.	1	
	2	Составить комплекс вводной гимнастики.	1	
	3	Составить комплекс производственной гимнастики.	1	
4	Составить комплекс релаксационной гимнастики.	1		
5	Выполнить упражнения для развития силы и статической выносливости.	1		
Тема 1.3 Спортивные игры Тема 1.3.1 Баскетбол	Содержание учебного материала:		18	3
	1	Техника безопасности игры. Ловля и передачи мяча, ведение, броски мяча с места, в движении. Вырывание и выбивание мяча. Тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Игра по упрощённым правилам.		
	Лабораторные работы		–	
	Практические занятия:		12	
	11	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Правила игры и судейства. Совершенствование техники ведения и ловли мяча.	2	
	12	Совершенствование техники бросков мяча с места и в движении. Двухсторонняя игра по упрощённым правилам.	2	
	13	Совершенствование техники и тактики игры (вырывание и выбивание мяча). Штрафной бросок. Учебная игра.	2	
	14	Приёмы игры в нападении и защите. Техника персональной защиты. Игра по упрощённым правилам.	2	
	15	Индивидуальные, групповые и командные действия игроков. Учебная игра.	2	
	16	Совершенствование технических и тактических приёмов ведения игры. Двухсторонняя игра.	2	
	Контрольные работы		–	
	Самостоятельная работа:		6	
	1	<i>Тематика внеаудиторной работы:</i> Выполнить основные технические и тактические приёмы игры в баскетболе.	1	
	2	Выполнить бег с ускорением.	1	



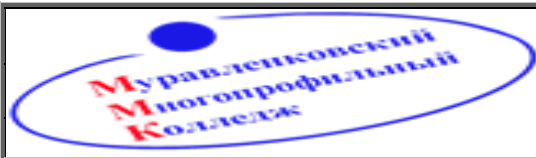
	3	Выполнить штрафной бросок.	1	
	4	Использовать разученные игровые приёмы в соревновательной обстановке.	1	
	5	<i>Подготовить доклады на темы:</i> История развития баскетбола.	1	
	6	Возникновение баскетбола в России.	1	
	Содержание учебного материала:		18	3
	1	Правила игры и судейства. Выполнение основных технических и тактических приёмов игры. Поддачи, передачи, приёмы мяча снизу и сверху. Блокирование, нападающий удар. Игра по упрощённым правилам.		
	Лабораторные работы		–	
	Практические занятия:		12	
	17	Правила игры в волейбол. Передачи мяча снизу и сверху двумя руками. Игра по упрощённым правилам.	2	
	18	Приёмы мяча сверху и снизу двумя руками. Совершенствование верхней прямой поддачи мяча. Игра по упрощённым правилам.	2	
	19	Совершенствование нижней прямой поддачи. Обучение блокированию (одиночному). Двухсторонняя игра с заданиями.	2	
	20	Обучение блокированию (групповому). Тактика игры в защите. Учебная игра по упрощённым правилам.	2	
	21	Обучение нападающему удару. Тактика игры в нападении. Двухсторонняя игра.	2	
	22	Совершенствование техники игровых действий в волейболе. Двухсторонняя игра.	2	
	Контрольные работы		–	
	Самостоятельная работа:		6	
	1	<i>Тематика внеаудиторной работы:</i> Составить комплекс упражнений для развития ловкости.	1	
	2	Составить комплекс упражнений для развития координации.	1	
	3	Составить комплекс специальных упражнений для занятий волейболом.	1	
	4	<i>Подготовить доклады на темы:</i> История развития волейбола.	1	
	5	Возникновение волейбола в России.	1	
	6	Характеристика спортивной игры «Волейбол».	1	
	Содержание учебного материала:		12	2
	1	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Переход с хода на другой ход. Прохождение дистанции 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.		
	Лабораторные работы		–	
	Практические занятия:		8	
	23	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Совершенствование техники одновременных и попеременных ходов.	2	



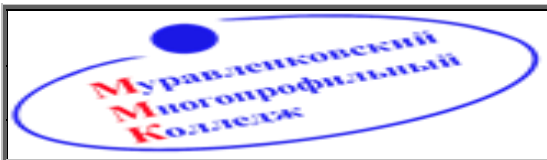
	24	Совершенствование техники спусков и подъёмов. Прохождение дистанции до 3 км классическим ходом.	2	
	25	Обучение основным элементам тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Соревновательная дистанция 1 км (классическим ходом).	2	
	26	Основные элементы тактики в лыжных гонках (обгон, финиширование). Прохождение дистанции 3 км (девушки) и 5 км (юноши) на результат.	2	
	Контрольные работы		–	
	Самостоятельная работа		4	
	1	<i>Тематика внеаудиторной работы:</i> Прохождение дистанции до трёх километров классическим ходом.	1	
	2	<i>Подготовить сообщения на темы:</i> Звёзды советского и российского лыжного спорта.	1	
	3	Первая помощь при травмах и обморожениях.	1	
	4	Выбор спортивного снаряжения для занятий лыжной подготовкой.	1	
	Содержание учебного материала:		24	
Тема 1.5 Профессио- нально-прикладная физическая подго- товка	1	Использование средств физического воспитания и методов спортивной тренировки для совершенствования индивидуального запаса двигательных умений, навыков и знаний в области физической культуры, необходимых для освоения избранной профессиональной деятельности.		
	Лабораторные работы		–	
	Практические занятия:		16	
	27	Развитие координационных способностей. Развитие силы. Комплекс упражнений на тренажёрах.	2	
	28	Развитие выносливости, силы. Комплекс производственной гимнастики.	2	
	29	Развитие скоростно-силовых качеств, быстроты. Бег 300 метров. Комплекс упражнений на тренажёрах.	2	
	30	Развитие выносливости, 12-ти минутный бег. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью.	2	
	31	Развитие физических качеств быстроты и силы. Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (девушки), на высокой перекладине (юноши).	2	
	32	Общая и специальная физическая подготовка. Комплекс упражнений на тренажёрах. Тест для мышц живота (удержание ног под углом 30 градусов лёжа на спине).	2	
	33	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки на скакалке (за 1 минуту). Рывок гири. Комплекс упражнений для коррекции плоскостопия.	2	
	34	Круговая тренировка. Комплекс упражнений на тренажёрах.	2	
	Контрольные работы		–	
	Самостоятельная работа:		8	
	1	<i>Тематика внеаудиторной работы:</i> Составить комплекс упражнений с гантелями.	1	
	2	Составить комплекс упражнений с отягощением.	1	
	3	Составить комплекс упражнений на выносливость.	1	



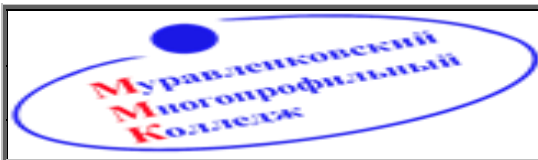
	4	Осуществлять контроль за состоянием здоровья.	1	
	5	Подготовить рефераты на темы: Сила. Методы развития и контроля.	1	
	6	Выносливость. Методы развития и контроля.	1	
	7	Основные формы оздоровительной физической культуры.	1	
	8	Основные понятия: работоспособность, усталость, реакция, релаксация, самочувствие.	1	
Раздел 2 Учебно-тренировочный			102	
Тема 2.1 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала:		15	2
	1	Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Бег на 30 и 60 метров. Челночный бег 5x10 метров. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту с разбега. Кроссовая подготовка, бег на 2000 метров (девушки) и 3000 метров (юноши). Метание гранаты на дальность 500 гр. (девушки), 700 гр. (юноши).		
	Лабораторные работы		–	
	Практические занятия:		10	
	35	Инструктаж по технике безопасности. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег 30 и 60 метров. Совершенствование техники метания гранаты на дальность.	2	
	36	Совершенствование техники эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Челночный бег 5x10 метров.	2	
	37	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Кроссовая подготовка.	2	
	38	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Кроссовая подготовка.	2	
	39	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Бег 2000 метров (девушки), 3000 метров (юноши).	2	
	Контрольные работы		–	
	Самостоятельная работа		5	
	1	<i>Тематика внеаудиторной работы:</i> Составить комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	1	
	2	Составить комплекс упражнений для развития силовых качеств.	1	
	3	Составить комплекс упражнений для развития гибкости и ловкости.	1	
	4	Выполнить бег в медленном темпе до 6-ти минут.	1	
5	Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	1		
Тема 2.2 Гимнастика	Содержание учебного материала:		15	2
	1	Строевые упражнения: перестроение в одну шеренгу, в колонну по одному, по два, ходьба в колонне, повороты в движении. Общеразвивающие упражнения: упражнения в паре с партнёром; упражнения с гантелями; с набивными мячами; упражнения с мячом; обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения на перекладине: подьёмы, перевороты, соскоки. Висы и упоры. Упражнения на брусках: подьёмы, махи, стойки, соскоки. Опорные прыжки через гимнастического коня. Акробатика.		



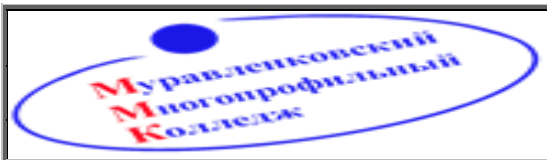
	Лабораторные работы		–	
	Практические занятия:		10	
	40	Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование элементов акробатики, художественной гимнастики. Упражнения в равновесии.	2	
	41	Совершенствование упражнений на снарядах (брусья, перекладина). Подъём в упор силой из виса.	2	
	42	Висы и упоры. Вис на согнутых руках на высокой перекладине обратным хватом (девушки). Вис согнувшись, вис, прогнувшись (юноши).	2	
	43	Совершенствование упражнений на брусьях (стойки, махи, соскоки). Комплекс производственной гимнастики.	2	
	44	Совершенствование техники опорного прыжка через гимнастического коня.	2	
	Контрольные работы		–	
	Самостоятельная работа:		5	
	1	<i>Тематика внеаудиторной работы:</i> Составить комплекс утренней гимнастики.	1	
	2	Составить комплекс производственной гимнастики.	1	
3	Составить комплекс релаксационной гимнастики.	1		
4	Выполнить упражнения у гимнастической стенки.	1		
5	Выполнить упражнения для коррекции нарушений осанки.	1		
Тема 2.3 Спортивные игры			36	
Тема 2.3.1 Баскетбол	Содержание учебного материала:		18	3
	1	Ловля и передачи мяча, вырывание и выбивание (приёмы овладения мячом), приём техники защиты, перехват, приёмы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Техника безопасности игры. Игра по правилам баскетбола.		
	Лабораторные работы		–	
	Практические занятия:		12	
	45	Совершенствование техники ловли и передач мяча. Двухсторонняя игра.	2	
	46	Обучение заслонам, накрыванием, перехватам мяча. Учебная игра.	2	
	47	Совершенствование перехватов, заслонов. Тактика игры в нападении. Двухсторонняя игра.	2	
	48	Приёмы тактики игры в нападении и защите. Техника зонной защиты.	2	
	49	Совершенствование технических и тактических приёмов ведения игры. Бросок мяча в кольцо после ведения с двух шагов. Двухсторонняя игра.	2	
	50	Совершенствование техники и тактики игры. Штрафной бросок.	2	
	Контрольные работы		–	
Самостоятельная работа:		6		
1	<i>Тематика внеаудиторной работы:</i> Составить комплекс специальных упражнений для занятий баскетболом.	1		



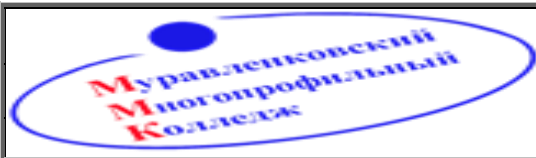
	2	Составить комплекс упражнений для развития ловкости и координационных способностей.	1	
	3	Выполнить бег в умеренном темпе.	1	
	4	<i>Подготовить доклады на темы:</i> Средства и методы развития ловкости.	1	
	5	Средства и методы развития быстроты.	1	
	6	Общая характеристика координационных способностей и скоростно-силовых качеств.	1	
	Содержание учебного материала:			
1	Передачи, подачи мяча, нападающий удар, приём мяча снизу двумя руками, приём мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, приём мяча одной рукой в падении вперёд и с последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по правилам.			
Лабораторные работы			–	
Практические занятия:			12	
51	Совершенствование передач, приёма, подачи мяча в волейболе. Нижняя передача над собой. Учебная игра.	2		
52	Совершенствование верхней прямой подачи мяча в волейболе. Верхняя передача в парах. Двухсторонняя игра.	2		
53	Совершенствование техники двойного блока в волейболе. Нижняя передача в парах. Двухсторонняя игра.	2		
54	Обучение технике приёмов мяча одной рукой в падении. Учебная игра.	2		
55	Совершенствование техники приёмов мяча одной рукой в падении. Верхняя прямая подача мяча в 6-ю зону.	2		
56	Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра.	2		
Контрольные работы			–	
Самостоятельная работа:			6	
1	<i>Тематика внеаудиторной работы:</i> Составить комплекс упражнений на силу верхнего плечевого пояса.	1		
2	Составить комплекс специальных упражнений для развития скоростно-силовых качеств волейболистов.	1		
3	<i>Подготовить сообщения на темы:</i> Характеристика общей и специальной подготовки волейболиста.	1		
4	Характеристика спортивной игры «Волейбол».	1		
5	Организация и проведение соревнований по волейболу по действующим правилам ВФВ.	1		
6	Звёзды российского и мирового волейбола.	1		
Содержание учебного материала:			12	2
1	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 3 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Спуски, подъёмы, торможения. Правила соревнований по лыжным гонкам.			
Лабораторные работы			–	



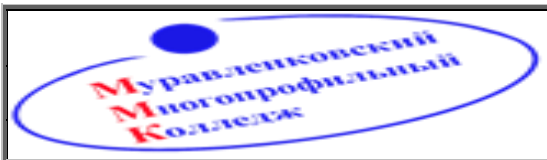
	Практические занятия:		8	
	57	Совершенствование техники одновременных ходов. Обучение торможению плугом.	2	
	58	Совершенствование техники попеременных ходов. Обучение торможению упором.	2	
	59	Подъёмы и спуски. Прохождение дистанции 2 км (девушки), 3 км (юноши) свободным стилем.	2	
	60	Соревновательная дистанция 3 км (девушки), 5 км (юноши). Контрольные нормативы.	2	
	Контрольные работы		–	
	Самостоятельная работа:		4	
	1	<i>Тематика внеаудиторной работы:</i> Составить комплекс упражнений на лыжах.	1	
	2	Прохождение дистанции до пяти километров классическим ходом.	1	
	3	<i>Подготовить рефераты на темы:</i> Характеристика и классификация лыжных ходов.	1	
4	Значение лыжной подготовки в физическом воспитании студентов.	1		
Тема 2.5 Профессио- нально-прикладная физическая подго- товка	Содержание учебного материала:		24	2
	1	Базовые виды спорта. Физическая культура и спорт в системе образования. Использование спортивных технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной физической подготовки, спортивной подготовки студентов.		
	Лабораторные работы		–	
	Практические занятия:		16	
	61	Развитие силы. Комплекс упражнений на тренажёрах. Жим штанги лёжа. Упражнения с гирей.	2	
	62	Развитие физических качеств быстроты и силы. Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (девушки), на высокой перекладине (юноши).	2	
	63	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 300 метров. Комплекс упражнений на тренажёрах.	2	
	64	Развитие координационных способностей. Бег 500 метров. Комплекс упражнений производственной гимнастики.	2	
	65	Развитие физических качеств быстроты и силы. Бег 700 метров. Упражнения с гирей (юноши), упражнения с гантелями (девушки).	2	
	66	Развитие выносливости, силы. 12-ти минутный бег (юноши), 6-ти минутный бег (девушки). Комплекс производственной гимнастики. Рывок гири. Прыжки на скакалке на выносливость.	2	
	67	Развитие ловкости, силы. Выталкивание гири двумя руками. Пресс удержание ног под углом 30 градусов лёжа на спине. Комплекс на тренажёрах.	2	
	68	Развитие координационных способностей, гибкости.	2	
	Контрольные работы		–	
	Самостоятельная работа:		8	
	1	<i>Тематика внеаудиторной работы:</i> Составить комплекс производственной гимнастики.	1	



	2	Составить комплекс упражнений с гантелями, гимнастическими палками.	1	
	3	Составить комплекс упражнений на работу вестибулярного аппарата.	1	
	4	Составить комплекс упражнений на мышцы живота.	1	
	5	Выполнить комплекс утренней гимнастики.	1	
	6	<i>Подготовить рефераты на темы:</i> Основные формы оздоровительной физической культуры.	1	
	7	Основные понятия: работоспособность, усталость, реакция, релаксация, самочувствие.	1	
	8	Цель и задачи производственной физической культуры.	1	
Раздел 3 Учебно-практический			48	
Тема 3.1 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала:		6	2
	1	Бег на 60 метров, 100 метров с высокого старта. Бег на 500 метров, 1000 метров. Прыжки в длину с разбега и с места. Метание гранаты на дальность. Кроссовая подготовка.		
	Лабораторные работы		–	
	Практические занятия:		4	
	69	Совершенствование техники бега на спринтерские и средние дистанции. Бег 60 метров, 100 метров. Техника метания гранаты с разбега на дальность 500 гр. (девушки), 700 гр. (юноши).	2	
	70	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Бег 500 метров (девушки), 1000 метров (юноши). Техника прыжка в длину с места и с разбега.	2	
	Контрольные работы		–	
	Самостоятельная работа:		2	
	1	<i>Тематика внеаудиторной работы:</i> Выполнить прыжок в длину с места.	1	
	2	Выполнить бег в медленном темпе до 12-ти минут.	1	
Тема 3.2 Гимнастика	Содержание учебного материала:		6	2
	1	Упражнения на снарядах (брусья, перекладина). Акробатика. Висы и упоры. Комплекс вводной и производственной гимнастики.		
	Лабораторные работы		–	
	Практические занятия:		4	
	71	Совершенствование упражнений на снарядах (брусья, перекладина). Элементы акробатических упражнений.	2	
	72	Вис согнувшись, вис, прогнувшись на перекладине. Вис на согнутых руках на высокой перекладине обратным хватом (девушки). Сгибание и разгибание рук в висе на высокой перекладине обратным хватом (юноши). Комплекс вводной и производственной гимнастики.	2	
	Контрольные работы		–	
	Самостоятельная работа:		2	
1	<i>Тематика внеаудиторной работы:</i>	1		



		Составить комплекс производственной гимнастики.		
	2	Выполнить комплекс утренней гимнастики.	1	
Тема 3.3 Спортивные игры			18	
Тема 3.3.1 Баскетбол	Содержание учебного материала:		9	3
	1	Технические и тактические приёмы ведения игры. Передача мяча двумя, одной рукой. Броски в кольцо после ведения, после передачи партнёра. Штрафной бросок. Игра по правилам.		
	Лабораторные работы		–	
	Практические занятия		6	
	73	Совершенствование техники бросков мяча в кольцо после ведения, после передачи партнёра. Техника и тактика ведения игры. Учебно-тренировочная игра.	2	
	74	Взаимодействие игроков в защите. Техника зонной и персональной защиты. Двухсторонняя игра.	2	
	75	Штрафной бросок. Приёмы игры в нападении и защите. Учебная игра.	2	
	Контрольные работы		–	
	Самостоятельная работа:		3	
	1	<i>Тематика внеаудиторной работы:</i> Выполнить штрафной бросок.	1	
	2	<i>Подготовить сообщения на темы:</i> Характеристика спортивной игры «Баскетбол».	1	
	3	Особенности двигательной деятельности в спортивных играх.	1	
	Тема 3.3.2 Волейбол	Содержание учебного материала:		9
1		Техника и тактика приёмов ведения игры в «Волейбол». Поддачи, приёмы и передачи. Нападающий удар, блокирование. Игра по правилам.		
Лабораторные работы		–		
Практические занятия:		6		
76		Совершенствование верхней прямой подачи мяча в волейболе. Верхняя передача в парах. Нижняя передача в парах. Двухсторонняя игра.	2	
77		Совершенствование техники блокирования. Совершенствование передач, приёма мяча в волейболе. Верхняя передача над собой. Нижняя передача над собой. Двухсторонняя игра.	2	
78		Совершенствование техники нападающего удара из зон 1,5 и 6. Верхняя прямая подача мяча в 6-ю зону из десяти попыток. Учебная игра.	2	
Контрольные работы		–		
Самостоятельная работа:		3		
1		<i>Тематика внеаудиторной работы:</i> Составить комплекс специальных упражнений для развития скоростно-силовых качеств волейболистов.	1	
2	<i>Подготовить презентации на темы:</i>	1		



		Правила игры в волейбол. Разметка волейбольной площадки.		
	3	Тактические действия игроков в защите и нападении.	1	
Тема 3.4 Профессио-нально-прикладная физическая подго-товка	Содержание учебного материала:		18	2
	1	Использование средств физической культуры и спорта для обеспечения эффективной профессиональной деятельности и улучшения качества жизни студентов.		
	Лабораторные работы		–	
	Практические занятия:		12	
	79	Развитие силовых качеств. Комплекс упражнений на тренажёрах. Жим штанги лёжа.	2	
	80	Развитие выносливости, силы. Приседание со штангой.	2	
	81	Развитие скоростно-силовых качеств. Круговая тренировка. Комплекс упражнений производственной гимнастики.	2	
	82	Развитие выносливости, силы. Бег 500 метров (девушки), 1000 метров (юноши). Прыжки через скакалку на выносливость (девушки). Рывок гири (юноши).	2	
	83	Развитие ловкости, силы. Пресс (удержание ног под углом 30 градусов лёжа на спине (девушки)). Выталкивание гири двумя руками (юноши). Комплекс упражнений на тренажёрах.	2	
	84	Развитие ловкости, силы. Становая тяга 30 кг (юноши). Комплекс упражнений для коррекции нарушения осанки.	2	
	Дифференцированный зачёт.			
	Контрольные работы		–	
	Самостоятельная работа		6	
	1	<i>Тематика внеаудиторной работы:</i> Составить комплекс упражнений на работу вестибулярного аппарата.	1	
	2	Составить комплекс упражнений на мышцы живота.	1	
	3	Составить профессиограмму будущей деятельности.	1	
4	<i>Подготовить доклады на темы:</i> Цель и задачи производственной физической культуры.	1		
5	Взаимосвязь физической культуры и организации труда.	1		
6	Основные формы оздоровительной физической культуры.	1		
Всего:			252	

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).



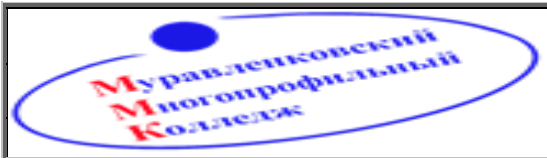
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного и тренажёрного залов.

Оборудование спортивного зала:

- перекладина;
- брусья;
- канат;
- конь гимнастический;
- козёл гимнастический;
- мостики подкидные;
- барьеры беговые;
- скамейки гимнастические;
- маты гимнастические;
- мячи баскетбольные;
- мячи волейбольные;
- мячи футбольные;
- мячи набивные;
- щиты баскетбольные;
- сетка волейбольная;
- ворота футбольные и сетка для мини футбола;
- коврики гимнастические;
- мешок боксерский;
- стойки и планка для прыжков в высоту;
- канат для перетягивания 10 м;
- гранаты для метания;
- стол теннисный;
- скакалки;
- обручи;
- компас;
- насос для мячей;



- секундомеры;
- конус для разметки;
- клюшки хоккейные;
- форма спортивная баскетбольная;
- форма спортивная волейбольная;
- форма спортивная футбольная.

Технические средства обучения:

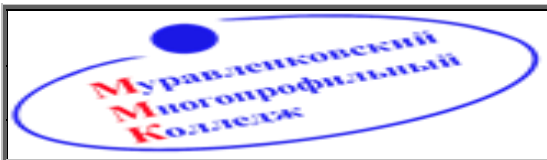
- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- интерактивная доска;
- мультимедиапроектор.

Оборудование тренажёрного зала:

- тренажёр – велоэргометр;
- тренажёр для приседаний;
- тренажёр для жима лёжа;
- тренажёр для ног Смита;
- тренажёр – скамья Скотта;
- тренажёр – скамья для прессы;
- тренажёр вертикальная и горизонтальная тяга;
- тренажёр – жим ногами;
- штанги олимпийские;
- пояс штангиста;
- гантели;
- гири 16 кг, 24 кг, 32 кг;
- блины 2,5 кг, 5 кг, 10 кг, 15 кг, 20 кг, 25 кг;
- 2 кг для бега.

Открытый стадион:

- стойки для прыжков в высоту;
- перекладина для прыжков в высоту;
- турник уличный, брусья уличные;
- полоса препятствий;
- ворота футбольные;



- сетки для футбольных ворот;
- мячи футбольные;
- сетка для переноса мячей;
- колодки стартовые;
- барьеры для бега;
- палочки эстафетные;
- гранаты учебные Ф-1;
- рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

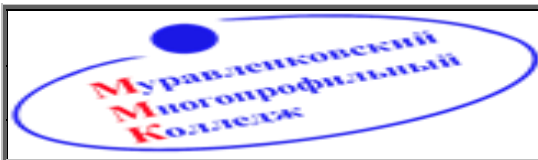
- 1 Бишаева, А.А. Физическая культура [Текст]: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / А.А. Бишаева. – М., 2012.
- 2 Железняк, Ю.Д. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства [Текст]: учебник для вузов / Ю.Д. Железняк. – М., 2010.

Дополнительные источники:

- 1 Бирюкова, А.А. Спортивный массаж [Текст] / А.А. Бирюкова. – М.: Физкультура и спорт, 2006.
- 2 Бояркин, А.Д. Методические рекомендации по освоению и совершенствованию техники игры в баскетбол [Текст] / А.Д. Бояркин, А.В. Шут. – Муравленко, 2010.
- 3 Дмитриев, А.А. Физическая культура в специальном образовании [Текст] / А.А. Дмитриев. – М.: Академия, 2006.
- 4 Лях, В.И. Физическая культура 10 – 11 классы [Текст] / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2010.
- 5 Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения [Текст] / под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. – М., 2002.
- 6 Погадаев, Г.И. Народные игры на уроках физической культуры и во внеурочное время 1 – 11 классы [Текст]: метод. пособие / Г.И. Погадаев. – М.: Дрофа, 2010.
- 7 Решетников, Н.В. Физическая культура [Текст]: учеб. пособие для студентов СПО / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – М.: Академия, 2014.
- 8 Смирнов, О.А. Методические рекомендации по освоению и совершенствованию техники игры в волейбол [Текст]: / О.А. Смирнов. – Муравленко, 2009.

Интернет-ресурсы:

- 1 Здоровый образ жизни. Бег. Комплекс упражнений. Физкультура и спорт. Лечебное питание. Здоровье позвоночника всё для вас [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.fisio.ru/fisiokids.html

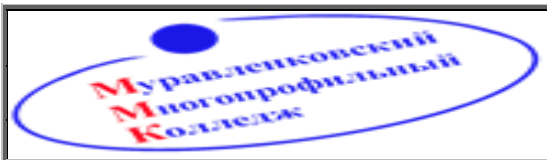


ГБОУ СПО ЯНАО «ММК»

09.02.02 Компьютерные сети

ОГСЭ.04 Физическая культура

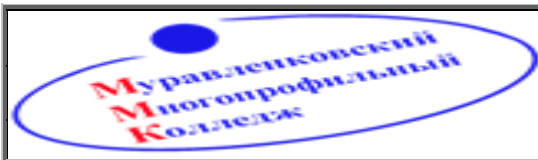
- 2 Классика преподавания физической культуры [Электронный ресурс]. – Режим доступа: fizkulturavshkole.ru
- 3 Развитие физических качеств [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.fizkult-ura.ru
- 4 Физкультура для всех: для детей и взрослых гимнастические упражнения, оздоровительная и лечебная физкультура [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.fizkultura-vsem.ru



4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

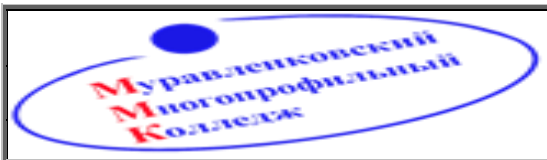
Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	устный опрос (фронтальный опрос), определение уровня физического развития, наблюдение, выполнение контрольных тестов и зачётных нормативов, оценивание самостоятельной работы.
Знания: – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	оценивание самостоятельной работы, устный опрос (фронтальный опрос), тестирование.

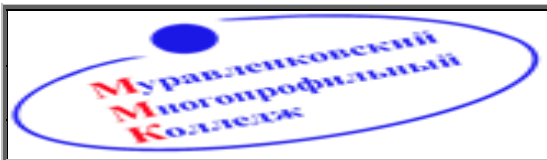


**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ
УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Скоростные	Бег 30 м (сек.)	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	же 5.2	4.8	5.9-5.3	же 6.1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м (сек.)	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	же 8.1	8.4	9.3-8.7	же 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 лёжа, кол-во 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 ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

№ п/п	Тесты	Оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Бег 3000 м (мин., сек.)	12.30	14.00	без учёта времени
2	Бег на лыжах 5 км (мин., сек.)	25.50	27.20	без учёта времени
3	Плавание 50 м (мин., сек.)	45.00	52.00	без учёта времени
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 (сек.)	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 ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

№ п/п	Тесты	Оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Бег 2000 м (мин., сек.)	11.00	13.00	без учёта времени
2	Бег на лыжах 3 км (мин., сек.)	19.00	21.00	без учёта времени
3	Плавание 50 м (мин., сек.)	1.00	1.20	без учёта времени
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
7	Координационный тест – челночный бег 3×10 м (сек.)	8.4	9.3	9.7
8	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10.5	6.5	5.0
9	Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики; (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7.5



ГБОУ СПО ЯНАО «ММК»

09.02.02 Компьютерные сети

ОГСЭ.04 Физическая культура

5 ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

Номер изменения	Номера листов			Основание для внесения изменений	Подпись	Расшифровка подписи	Дата	Дата введения изменения
	заменённых	новых	аннулированных					