

**Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Московский государственный гуманитарно-экономический институт»  
Волгоградский филиал**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ:

230701 ПРИКЛАДНАЯ ИНФОРМАТИКА (ПО ОТРАСЛЯМ)

**ВОЛГОГРАД, 2012г.**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе  
Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС)  
по специальности среднего профессионального образования (далее СПО)

230701 ПРИКЛАДНАЯ ИНФОРМАТИКА (ПО ОТРАСЛЯМ)

Организация-разработчик: Волгоградский филиал федерального  
государственного бюджетного образовательного учреждения высшего  
профессионального образования «Московский государственный  
гуманитарно-экономический институт»

Разработчики:

Ковтунова Л.А. - преподаватель Волгоградского филиала МГГЭИ

Рецензенты:

---

---

Рассмотрена на заседании предметной цикловой комиссии

---

Протокол № 1 от «14» сентября 2012 г.

Председатель предметной цикловой комиссии  В.С. Зверев

Заключение методического совета № 2 от «12» октября 2012 г.

Протокол № 2 от «16» сентября 2013 г.

Председатель предметной цикловой комиссии  В.Г. Овчинников

Заключение методического совета № 2 от «20» октября 2013 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4-18
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19-20
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **Физическая культура**

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

Рабочая программа учебной дисциплины является частью рабочей основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальностям СПО 230701 «Прикладная информатика (по отраслям)».

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном образовании и профессиональной подготовки работников в области экономики и управления.

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

ОГСЭ.00 Общий гуманитарный и социально-экономический цикл

### **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

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося 376 час, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 188 часов;  
самостоятельной работы обучающегося 188 часов.

## 2. СТРУКТУРА СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>376</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>188</b>
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	184
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>188</b>
<i>Итоговая аттестация в форме зачета</i>	

**Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»  
для специальности «Прикладная информатика (в информационной сфере)»  
I-II семестр ( на базе среднего (полного) общего образования)  
III-IV семестр ( на базе основного общего образования)**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Теория</b>	<i>Лекционное занятие:</i> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни.	2	2
<b>Занятие № 1</b>	<i>Самостоятельная работа студента:</i> Самостоятельное изучение темы, используя различные источники	2	
<b>Легкая атлетика</b>	<i>Практические занятия:</i> ОРУ. Обучение технике специально-беговых упражнений. Техника высокого и низкого старта. Подвижные игры.	2	2
<b>Занятие №2</b>	<i>Самостоятельная работа студента:</i> Изучение правил соревнований по легкой атлетике	2	
<b>Занятие №3</b>	<i>Практические занятия:</i> ОРУ. Обучение технике бега на короткие дистанции. Старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. СБУ. Подвижные игры.	2	
	<i>Самостоятельная работа студента:</i> Изучение правил соревнований по легкой атлетике	2	
<b>Занятие №4</b>	<i>Практические занятия:</i> ОРУ. Обучение технике бега на короткие дистанции. Техника высокого и низкого стартов. Прыжковые упражнения. Подвижные игры.	2	
	<i>Самостоятельная работа студента:</i> Судейство соревнований по бегу	2	
<b>Занятие №5</b>	<i>Практические занятия:</i> ОРУ. Обучение технике бега на средние дистанции. Старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Контрольно-зачетные нормативы: бег 30м, 60м.	2	
	<i>Самостоятельная работа студента:</i> Посещение спортивных секций по легкой атлетике. Участие в различных спортивных мероприятиях	2	
<b>Занятие №6</b>	<i>Практические занятия:</i> ОРУ. Обучение технике бега на средние дистанции. Старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Контрольно-зачетные нормативы: бег 100м. Подвижные игры.	2	
	<i>Самостоятельная работа студента:</i> Посещение спортивных секций по легкой атлетике. Участие в различных спортивных мероприятиях	2	
<b>Занятие №7</b>	<i>Практические занятия:</i> ОРУ. Обучение технике метания гранаты. Обучение технике бросковых шагов. Метание гранаты с места. СБУ. Подвижные игры.	2	
	<i>Самостоятельная работа студента:</i> Посещение спортивных секций по легкой атлетике. Участие в различных спортивных мероприятиях	2	
<b>Занятие №8</b>	<i>Практические занятия:</i> ОРУ. Обучение технике метания гранаты. Техника метания гранаты с 3-4, 5-6 беговых шагов. Техника метания	2	



	гранаты с полного разбега Контрольно-зачетные нормативы: бег на средние дистанции. Подвижные игры.	
	<i>Самостоятельная работа студента:</i> Посещение спортивных секций по легкой атлетике. Участие в различных спортивных мероприятиях	2
<b>Занятие №9</b>	<i>Практические занятия:</i> ОРУ. Легкоатлетические эстафеты. Контрольно-зачетные нормативы: метание гранаты с полного разбега. Подвижные игры.	2
	<i>Самостоятельная работа студента:</i> Судейство соревнований по метанию гранаты	2
<b>Волейбол. ОФП</b> <b>Занятие №10</b>	<i>Практические занятия:</i> ОРУ. Обучение технике приема и передачи сверху двумя руками. Контрольно-зачетные нормативы: прыжок в длину с места. ОФП: техника скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию..	2
	<i>Самостоятельная работа студента:</i> Изучение правил соревнований по волейболу	2
<b>Занятие №11</b>	<i>Практические занятия:</i> ОРУ. Обучение технике приема и передачи мяча сверху двумя руками. ОФП: техника выполнения упражнений силового характера. Контрольно-зачетные нормативы: двоеборье, прыжки через скакалку.	2
	<i>Самостоятельная работа студента:</i> Посещение спортивной секции по волейболу	2
<b>Занятие №12</b>	<i>Практические занятия:</i> ОРУ. Обучение технике приема и передачи мяча снизу двумя руками. ППФП: техникой выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей. Контрольно-зачетные нормативы: передача мяча сверху двумя руками.	2
	<i>Самостоятельная работа студента:</i> Посещение спортивной секции по волейболу	2
<b>Занятие №13</b>	<i>Практические занятия:</i> ОРУ. Обучение технике приема и передачи мяча снизу двумя руками. Техника подачи мяча. Контрольно-зачетные нормативы: сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	2
	<i>Самостоятельная работа студента:</i> Разработка комплекса упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, упражнений на подвижность и координацию.	2
<b>Занятие №14</b>	<i>Практические занятия:</i> ОРУ. Обучение технике подачи мяча. ОФП. Контрольно-зачетные нормативы: Прием и передачи мяча снизу двумя руками. Учебная игра.	2
	<i>Самостоятельная работа студента</i> Изучение правил соревнований по волейболу: Составление комплекса физических упражнений для работников умственного труда.	2
<b>Занятие №15</b>	<i>Практические занятия:</i> ОРУ. Обучение технике подачи мяча. Обучение технике и тактике двусторонней игры. Контрольно-зачетные нормативы: поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине согнув ноги. Учебная игра.	2
	<i>Самостоятельная работа студента:</i> Изучение правил соревнований по волейболу:	2
<b>Занятие №16</b>	<i>Практические занятия:</i> ОРУ. Обучение технике и тактике двусторонней игры Контрольно-зачетные нормативы: подача мяча, челночный бег 4x15 м. Учебная игра.	2

	<i>Самостоятельная работа студента:</i> Судейство соревнований по волейболу	2
<b>Баскетбол. ОФП</b> <b>Занятие №17</b>	<i>Лекционное занятие:</i> Физическое самосовершенствование. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	2
	<i>Самостоятельная работа студента:</i> Самостоятельное изучение темы, используя различные источники	2
<b>Занятие №18</b>	<i>Практические занятия:</i> ОРУ. Обучение технике ведения и передачи мяча. ОФП: техника скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию. Контрольно-зачетные нормативы: прыжки на скакалке. Подвижные игры.	2
	<i>Самостоятельная работа студента:</i> Изучение правил соревнований по баскетболу	2
<b>Занятие №19</b>	<i>Практические занятия:</i> ОРУ. Обучение технике ведения и передачи мяча. ППФП: техника выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей. Контрольно-зачетные нормативы: сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	2
	<i>Самостоятельная работа студента:</i> Разработка комплекса упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, упражнений на подвижность и координацию.	2
<b>Занятие №20</b>	<i>Практические занятия:</i> ОРУ. Обучение технике ведения и броска мяча в корзину. ППФП. Контрольно-зачетные нормативы: ведение мяча между стоек. Подвижные игры.	2
	<i>Самостоятельная работа студента:</i> Составление комплекса физических упражнений для работников умственного труда	2
<b>Занятие №21</b>	<i>Практические занятия:</i> ОРУ. Обучение технике ведения и броска мяча в корзину. ОФП. Контрольно-зачетные нормативы: поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине.	2
	<i>Самостоятельная работа студента:</i> Посещение спортивной секции по баскетболу, участие в соревнованиях по баскетболу	2
<b>Занятие № 22</b>	<i>Практические занятия:</i> ОРУ. Обучение комбинационным действиям защиты и нападения. Обучение технике штрафных бросков. Контрольно-зачетные нормативы: челночный бег 10x15м.	2
	<i>Самостоятельная работа студента:</i> Посещение спортивной секции по баскетболу, участие в соревнованиях по баскетболу	2
<b>Занятие №23</b>	<i>Практические занятия:</i> ОРУ. Обучение технике штрафных бросков. ОФП. Контрольно-зачетные нормативы: ведение и бросок мяча в корзину. Учебная игра.	2
	<i>Самостоятельная работа студента:</i> Посещение спортивной секции по баскетболу, участие в соревнованиях по баскетболу	2
<b>Занятие №24</b>	<i>Практические занятия:</i> ОРУ. Обучение технике штрафных бросков. Обучение комбинационным действиям защиты и нападения. ППФП. Контрольно-зачетные нормативы: подтягивание.	2
	<i>Самостоятельная работа студента:</i>	2



	Судейство соревнований по баскетболу	
<b>Занятие №25</b>	<i>Практические занятия:</i> ОРУ. Обучение тактическим действиям игры в баскетбол. ОФП. Эстафеты с баскетбольными мячами. Контрольно-зачетные нормативы: штрафные броски.	2
	<i>Самостоятельная работа студента:</i> Посещение спортивной секции по баскетболу, участие в соревнованиях по баскетболу	2
<b>Занятие №26</b>	<i>Практические занятия:</i> ОРУ. Обучение тактическим действиям игры в баскетбол. Демонстрация приобретенных умений и навыков в контрольной игре.	2
	<i>Самостоятельная работа студента:</i> Судейство соревнований по баскетболу	2
<b>Занятие №27</b>	<i>Практические занятия:</i> ОРУ. Демонстрация приобретенных умений и навыков в контрольной игре. Передача контрольных нормативов по баскетболу и ОФП.	2
	<i>Самостоятельная работа студента:</i> Судейство соревнований по баскетболу	2
<b>Легкая атлетика</b>	<i>Практические занятия:</i> ОРУ. Обучение технике специально-беговых упражнений. Техника высокого и низкого страта. ОФП. Подвижные игры	2
<b>Занятие №28</b>	<i>Самостоятельная работа студента:</i> Изучение правил соревнований по легкой атлетике	2
	<i>Практические занятия:</i> ОРУ. Обучение технике бега на короткие дистанции. Старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. СБУ. Подвижные игры.	2
<b>Занятие №29</b>	<i>Самостоятельная работа студента:</i> Изучение правил соревнований по легкой атлетике	2
	<i>Практические занятия:</i> ОРУ. Обучение технике бега на средние дистанции. Старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Контрольно-зачетные нормативы: бег 30м, 60 м. Подвижные игры.	2
<b>Занятие №30</b>	<i>Самостоятельная работа студента:</i> Судейство соревнований по бегу	2
	<i>Практические занятия:</i> ОРУ. Обучение технике эстафетного бега и передачи эстафетной палочки. СБУ. Контрольно-зачетные нормативы: бег 100 м. Подвижные игры	2
<b>Занятие №31</b>	<i>Самостоятельная работа студента:</i> Посещение спортивных секций по легкой атлетике. Участие в различных спортивных мероприятиях.	2
	<i>Практические занятия:</i> ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Передача эстафетной палочки на месте и в движении. Обучение технике прыжка в длину с разбега. Подвижные игры.	2
<b>Занятие №32</b>	<i>Самостоятельная работа студента:</i> Посещение спортивных секций по легкой атлетике. Участие в различных спортивных мероприятиях.	2
	<i>Практические занятия:</i> ОРУ. Обучение технике прыжка в длину с разбега. Разбег, отталкивание от планки и приземление. Демонстрация техники эстафетного бега. Контрольно-зачетные нормативы: бег на средние дистанции.	2
<b>Занятие №33</b>	<i>Самостоятельная работа студента:</i> Посещение спортивных секций по легкой атлетике. Участие в различных спортивных мероприятиях	2
	<i>Практические занятия:</i> ОРУ. Обучение технике метания гранаты с места, с 3-4 шагов, с 5-6 шагов и с полного разбега. Демонстрация техники прыжка в длину с разбега. Подвижные игры.	2
<b>Занятие №34</b>	<i>Самостоятельная работа студента:</i>	2

	Судейство соревнований по прыжкам в длину с разбега		
<i>Занятие №35</i>	<i>Практические занятия:</i> ОРУ. Легкоатлетические эстафеты. Контрольно-зачетные нормативы: метание гранаты. Подвижные игры.	2	
	<i>Самостоятельная работа студента:</i> Судейство соревнований по метанию гранаты.	2	
	Теоретические занятия	4	
	Практические занятия	66	
	Самостоятельная работа студента	70	

**Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»  
для специальности «Прикладная информатика (в информационной сфере)»  
III-IV семестр ( на базе среднего (полного) общего образования)  
V-VI семестр ( на базе основного общего образования)**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Легкая атлетика</b> <i>Занятие № 1</i>	<i>Практические занятия:</i> ОРУ. Совершенствование техники специально-беговых упражнений. Техника высокого и низкого страта Подвижные игры.	2	2
	<i>Самостоятельная работа студента:</i> Изучение правил соревнований по легкой атлетике	2	
<i>Занятие №2</i>	<i>Практические занятия:</i> ОРУ. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. СБУ. Подвижные игры.	2	2
	<i>Самостоятельная работа студента:</i> Изучение правил соревнований по легкой атлетике	2	
<i>Занятие №3</i>	<i>Практические занятия:</i> ОРУ. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Техника высокого и низкого стартов. Контрольно-зачетные нормативы: бег 30м, 60м.	2	
	<i>Самостоятельная работа студента:</i> Изучение правил соревнований по легкой атлетике	2	
<i>Занятие №4</i>	<i>Практические занятия:</i> ОРУ. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Обучение технике эстафетного бега.	2	
	<i>Самостоятельная работа студента:</i> Судейство соревнований по бегу	2	
<i>Занятие №5</i>	<i>Практические занятия:</i> ОРУ. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники эстафетного бега. Контрольно-зачетные нормативы: бег 100 м.	2	
	<i>Самостоятельная работа студента:</i> Посещение спортивных секций по легкой атлетике. Участие в различных спортивных мероприятиях	2	
<i>Занятие №6</i>	<i>Практические занятия:</i> ОРУ. Совершенствование техники метания гранаты. Обучение техники прыжка в длину с разбега. Контрольно-зачетные нормативы: бег на средние дистанции. Подвижные игры.	2	
	<i>Самостоятельная работа студента:</i> Посещение спортивных секций по легкой атлетике. Участие в различных спортивных мероприятиях	2	
<i>Занятие №7</i>	<i>Практические занятия:</i> ОРУ. Совершенствование техники метания гранаты. Демонстрация техники эстафетного бега. СБУ. Подвижные игры.	2	



	<i>Самостоятельная работа студента:</i> Посещение спортивных секций по легкой атлетике. Участие в различных спортивных мероприятиях	2
<b>Занятие №8</b>	<i>Практические занятия:</i> ОРУ. Совершенствование техники метания гранаты. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега СБУ. Подвижные игры.	2
	<i>Самостоятельная работа студента:</i> Посещение спортивных секций по легкой атлетике. Участие в различных спортивных мероприятиях	2
<b>Занятие №9</b>	<i>Практические занятия:</i> ОРУ. Легкоатлетические эстафеты. Демонстрация техники прыжка в длину с разбега. Контрольно-зачетные нормативы: метание гранаты с полного разбега. Подвижные игры.	2
	<i>Самостоятельная работа студента:</i> Судейство соревнований по метанию гранаты	2
<b>Волейбол. ОФП Занятие №10</b>	<i>Практические занятия:</i> ОРУ. Совершенствование техники приема и передачи сверху двумя руками. Контрольно-зачетные нормативы: прыжок в длину с места. ОФП: техника скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию..	2
	<i>Самостоятельная работа студента:</i> Изучение правил соревнований по волейболу	2
<b>Занятие №11</b>	<i>Практические занятия:</i> ОРУ. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. ОФП: техника выполнения упражнений силового характера. Контрольно-зачетные нормативы: двоеборье, прыжки через скакалку.	2
	<i>Самостоятельная работа студента:</i> Посещение спортивной секции по волейболу	2
<b>Занятие №12</b>	<i>Практические занятия:</i> ОРУ. Совершенствование технике приема и передачи мяча снизу двумя руками. ППФП: техникой выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей. Контрольно-зачетные нормативы: передача мяча сверху двумя руками.	2
	<i>Самостоятельная работа студента:</i> Посещение спортивной секции по волейболу	2
<b>Занятие №13</b>	<i>Практические занятия:</i> ОРУ. Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу двумя руками. Техника подачи мяча. Контрольно-зачетные нормативы: сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	2
	<i>Самостоятельная работа студента:</i> Разработка комплекса упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, упражнений на подвижность и координацию.	2
<b>Занятие №14</b>	<i>Практические занятия:</i> ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча. ОФП. Контрольно-зачетные нормативы: Прием и передачи мяча снизу двумя руками. Учебная игра.	2
	<i>Самостоятельная работа студента</i> Составление комплекса физических упражнений для работников умственного труда.	2
<b>Занятие №15</b>	<i>Практические занятия:</i> Ору. Совершенствование техники подачи мяча. Обучение технике и тактике двусторонней игры. Контрольно-зачетные нормативы: поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине согнув ноги. Учебная игра.	2
	<i>Самостоятельная работа студента:</i> Судейство соревнований по волейболу	2
<b>Занятие №16</b>	<i>Практические занятия:</i> ОРУ. Совершенствование техники и тактики двусторонней игры Контрольно-зачетные нормативы: подача мяча, челночный бег 4x15 м. Учебная игра.	2

	<i>Самостоятельная работа студента:</i> Судейство соревнований по волейболу	2
<b>Баскетбол. ОФП</b> <i>Занятие №17</i>	<i>Практические занятия:</i> ОРУ. Обучение технике ведения и передачи мяча. ОФП: техника скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию. Контрольно-зачетные нормативы: прыжки на скакалке. Подвижные игры.	2
	<i>Самостоятельная работа студента:</i> Изучение правил соревнований по баскетболу	2
<i>Занятие №18</i>	<i>Практические занятия:</i> ОРУ. Совершенствование техники ведения и передачи мяча. Эстафеты с баскетбольными мячами. Контрольно-зачетные нормативы: сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	2
	<i>Самостоятельная работа студента:</i> Изучение правил соревнований по баскетболу	2
<i>Занятие №19</i>	<i>Практические занятия:</i> ОРУ. Совершенствование техники ведения и передачи мяча. ППФП: техника выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей. Контрольно-зачетные нормативы: подтягивание.	2
	<i>Самостоятельная работа студента:</i> Изучение правил соревнований по баскетболу	2
<i>Занятие №20</i>	<i>Практические занятия:</i> ОРУ. Обучение технике ведения и броска мяча в корзину. ОФП: техника выполнения упражнений силового характера. Контрольно-зачетные нормативы: ведение мяча между стоек. Подвижные игры.	2
	<i>Самостоятельная работа студента:</i> Разработка комплекса упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, упражнений на подвижность и координацию.	2
<i>Занятие №21</i>	<i>Практические занятия:</i> ОРУ. Совершенствование техники ведения и броска мяча в корзину. ОФП. Контрольно-зачетные нормативы: поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине.	2
	<i>Самостоятельная работа студента:</i> Составление комплекса физических упражнений для работников умственного труда	2
<i>Занятие № 22</i>	<i>Практические занятия:</i> ОРУ. Совершенствование техники ведения и броска мяча в корзину. ОФП. Обучение комбинационным действиям защиты и нападения. Учебная игра.	2
	<i>Самостоятельная работа студента:</i> Посещение спортивной секции по баскетболу, участие в соревнованиях по баскетболу	2
<i>Занятие №23</i>	<i>Практические занятия:</i> ОРУ. Обучение технике штрафных бросков. Совершенствование комбинационных действий защиты и нападения. Контрольно-зачетные нормативы: ведение и бросок мяча в корзину. Учебная игра.	2
	<i>Самостоятельная работа студента:</i> Посещение спортивной секции по баскетболу, участие в соревнованиях по баскетболу	2
<i>Занятие №24</i>	<i>Практические занятия:</i> ОРУ. Совершенствование техники штрафных бросков. ППФП. Совершенствование комбинационных действий защиты и нападения. Контрольно-зачетные нормативы: ведение и бросок мяча в корзину. Учебная игра. Контрольно-зачетные нормативы: челночный бег 10x15м.	2
	<i>Самостоятельная работа студента:</i> Судейство соревнований по баскетболу.	2
<i>Занятие №25</i>	<i>Практические занятия:</i> ОРУ. Эстафеты с баскетбольными мячами. Контрольно-зачетные нормативы: штрафные броски. Использование приобретенных навыков и умений в контрольной игре.	2



	<i>Самостоятельная работа студента:</i> Судейство соревнований по баскетболу	2	2
<i>Легкая атлетика</i> <i>Занятие №26</i>	<i>Практические занятия:</i> ОРУ. Обучение технике выполнения специальных беговых упражнений. Легкоатлетические эстафеты. ОФП. Подвижные игры.	2	
	<i>Самостоятельная работа студента:</i> Изучение правил соревнований по легкой атлетике	2	
<i>Занятие №27</i>	<i>Практические занятия:</i> ОРУ. Обучение технике бега на короткие дистанции. Старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. ППФП. Подвижные игры.	2	
	<i>Самостоятельная работа студента:</i> Изучение правил соревнований по легкой атлетике	2	
<i>Занятие №28</i>	<i>Практические занятия:</i> ОРУ. Обучение технике выполнения специальных беговых упражнений. Высокий и низкий старт. Легкоатлетические эстафеты. Подвижные игры.	2	
	<i>Самостоятельная работа студента:</i> Судейство соревнований по бегу	2	
<i>Занятие №29</i>	<i>Практические занятия:</i> ОРУ. Обучение технике бега на короткие дистанции. Обучение технике высокого и низкого старта. Контрольно-зачетные нормативы: бег 30м,60м. Подвижные игры.	2	
	<i>Самостоятельная работа студента:</i> Судейство соревнований по бегу	2	
<i>Занятие №30</i>	<i>Практические занятия:</i> ОРУ. Обучение технике бега на средние дистанции. Техника эстафетного бега. Обучение технике передачи эстафетной палочки на месте. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры.	2	
	<i>Самостоятельная работа студента:</i> Посещение спортивных секций по легкой атлетике. Участие в различных спортивных мероприятиях	2	
<i>Занятие №31</i>	<i>Практические занятия:</i> ОРУ. Обучение технике бега на средние дистанции. Старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Обучение технике эстафетного бега. Передача эстафетной палочки на месте в движении.	2	
	<i>Самостоятельная работа студента:</i> Посещение спортивных секций по легкой атлетике. Участие в различных спортивных мероприятиях	2	
<i>Занятие №32</i>	<i>Практические занятия:</i> ОРУ. Обучение технике прыжка в длину с разбега. Разбег. Отталкивание от планки и приземление. Передача эстафетной палочки в движении. Контрольно-зачетные нормативы: бег 100 м.	2	
	<i>Самостоятельная работа студента:</i> Посещение спортивных секций по легкой атлетике. Участие в различных спортивных мероприятиях	2	
<i>Занятие №33</i>	<i>Практические занятия:</i> ОРУ. Обучение технике прыжка в длину с разбега. Разбег. Отталкивание от планки и приземление. Демонстрация техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки. Контрольно-зачетные нормативы: бег на средние дистанции.	2	
	<i>Самостоятельная работа студента:</i> Судейство соревнований по прыжкам в длину с разбега	2	
<i>Занятие №34</i>	<i>Практические занятия:</i> ОРУ. Демонстрация техники прыжка в длину с разбега. Обучение технике метания гранаты. Метание гранаты с места. Техника метания гранаты с 3-4, 5-6 беговых шагов. Подвижные игры.	2	
	<i>Самостоятельная работа студента:</i> Судейство соревнований по метанию гранаты	2	

<i>Занятие №35</i>	<i>Практические занятия:</i> ОРУ. Техника метания гранаты с полного разбега. Контрольно-зачетные нормативы: метание гранаты. Подвижные игры.	1	
	<i>Самостоятельная работа студента:</i> Разработка комплекса упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, упражнений на подвижность и координацию. Составление комплекса физических упражнений для работников умственного труда.	1	
	Теоретические занятия	-	
	Практические занятия	69	
	Самостоятельная работа студента	69	

**Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»  
для специальности «Прикладная информатика (в информационной сфере)»  
V-VI семестр ( на базе среднего (полного) общего образования)  
VII-VIII семестр ( на базе основного общего образования)**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Легкая атлетика Занятие № 1	<i>Практические занятия:</i> ОРУ. Совершенствование техники специально-беговых упражнений. Техника высокого и низкого страта Подвижные игры.	2	2
	<i>Самостоятельная работа студента:</i> Изучение правил соревнований по легкой атлетике	2	
Занятие №2	<i>Практические занятия:</i> ОРУ. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. СБУ. Подвижные игры.	2	2
	<i>Самостоятельная работа студента:</i> Изучение правил соревнований по легкой атлетике	2	
Занятие №3	<i>Практические занятия:</i> ОРУ. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Техника высокого и низкого стартов. Контрольно-зачетные нормативы: бег 30м, 60м.	2	
	<i>Самостоятельная работа студента:</i> Изучение правил соревнований по легкой атлетике	2	
Занятие №4	<i>Практические занятия:</i> ОРУ. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Обучение технике эстафетного бега.	2	
	<i>Самостоятельная работа студента:</i> Судейство соревнований по бегу	2	
Занятие №5	<i>Практические занятия:</i> ОРУ. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники эстафетного бега. Контрольно-зачетные нормативы: бег 100 м.	2	
	<i>Самостоятельная работа студента:</i> Посещение спортивных секций по легкой атлетике. Участие в различных спортивных мероприятиях	2	
Занятие №6	<i>Практические занятия:</i> ОРУ. Совершенствование техники метания гранаты. Обучение техники прыжка в длину с разбега. Контрольно-зачетные нормативы: бег на средние дистанции. Подвижные игры.	2	
	<i>Самостоятельная работа студента:</i> Посещение спортивных секций по легкой атлетике. Участие в различных спортивных мероприятиях	2	
Занятие №7	<i>Практические занятия:</i> ОРУ. Совершенствование техники метания гранаты. Демонстрация техники эстафетного бега. СБУ. Подвижные игры.	2	



	<i>Самостоятельная работа студента:</i> Посещение спортивных секций по легкой атлетике. Участие в различных спортивных мероприятиях	2
<b>Занятие №8</b>	<i>Практические занятия:</i> ОРУ. Совершенствование техники метания гранаты. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега СБУ. Подвижные игры.	2
	<i>Самостоятельная работа студента:</i> Посещение спортивных секций по легкой атлетике. Участие в различных спортивных мероприятиях	2
<b>Занятие №9</b>	<i>Практические занятия:</i> ОРУ. Легкоатлетические эстафеты. Демонстрация техники прыжка в длину с разбега. Контрольно-зачетные нормативы: метание гранаты с полного разбега. Подвижные игры.	2
	<i>Самостоятельная работа студента:</i> Судейство соревнований по метанию гранаты	2
<b>Волейбол. ОФП</b> <b>Занятие №10</b>	<i>Практические занятия:</i> ОРУ. Совершенствование техники приема и передачи сверху двумя руками. Контрольно-зачетные нормативы: прыжок в длину с места. ОФП: техника скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию..	2
	<i>Самостоятельная работа студента:</i> Изучение правил соревнований по волейболу	2
<b>Занятие №11</b>	<i>Практические занятия:</i> ОРУ. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. ОФП: техника выполнения упражнений силового характера. Контрольно-зачетные нормативы: двоеборье, прыжки через скакалку.	2
	<i>Самостоятельная работа студента:</i> Посещение спортивной секции по волейболу	2
<b>Занятие №12</b>	<i>Практические занятия:</i> ОРУ. Совершенствование технике приема и передачи мяча снизу двумя руками. ППФП: техникой выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей. Контрольно-зачетные нормативы: передача мяча сверху двумя руками.	2
	<i>Самостоятельная работа студента:</i> Посещение спортивной секции по волейболу	2
<b>Занятие №13</b>	<i>Практические занятия:</i> ОРУ. Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу двумя руками. Техника подачи мяча. Контрольно-зачетные нормативы: сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	2
	<i>Самостоятельная работа студента:</i> Разработка комплекса упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, упражнений на подвижность и координацию.	2
<b>Занятие №14</b>	<i>Практические занятия:</i> ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча. ОФП. Контрольно-зачетные нормативы: Прием и передачи мяча снизу двумя руками. Учебная игра.	2
	<i>Самостоятельная работа студента</i> Составление комплекса физических упражнений для работников умственного труда.	2
<b>Занятие №15</b>	<i>Практические занятия:</i> Ору. Совершенствование техники подачи мяча. Обучение технике и тактике двусторонней игры. Контрольно-зачетные нормативы: поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине согнув ноги. Учебная игра.	2
	<i>Самостоятельная работа студента:</i> Судейство соревнований по волейболу	2
<b>Занятие №16</b>	<i>Практические занятия:</i> ОРУ. Совершенствование техники и тактики двусторонней игры Контрольно-зачетные нормативы: подача мяча, челночный бег 4x15 м. Учебная игра.	2

	<i>Самостоятельная работа студента:</i> Судейство соревнований по волейболу	2
<b>Баскетбол. ОФП</b> <b>Занятие №17</b>	<i>Практические занятия:</i> ОРУ. Совершенствование техники ведения и передачи мяча. ППФП: техника выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей. Контрольно-зачетные нормативы: сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	2
	<i>Самостоятельная работа студента:</i> Изучение правил соревнований по баскетболу	2
<b>Занятие №18</b>	<i>Практические занятия:</i> ОРУ. Совершенствование техники ведения и броска мяча в корзину. ОФП: техника выполнения упражнений силового характера.. Контрольно-зачетные нормативы: ведение мяча между стоек. Подвижные игры.	2
	<i>Самостоятельная работа студента:</i> Разработка комплекса упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, упражнений на подвижность и координацию.	2
<b>Занятие №19</b>	<i>Практические занятия:</i> ОРУ. Совершенствование техники ведения и броска мяча в корзину. ОФП. Контрольно-зачетные нормативы: поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине.	2
	<i>Самостоятельная работа студента:</i> Составление комплекса физических упражнений для работников умственного труда	2
<b>Занятие №20</b>	<i>Практические занятия:</i> ОРУ. Обучение технике штрафных бросков. Обучение комбинационным действиям защиты и нападения ОФП. Контрольно-зачетные нормативы: ведение и бросок мяча в корзину. Подтягивание. Прыжки на скакалке. Учебная игра.	2
	<i>Самостоятельная работа студента:</i> Посещение спортивной секции по баскетболу, участие в соревнованиях по баскетболу	2
<b>Занятие №21</b>	<i>Практические занятия:</i> ОРУ. Совершенствование техники штрафных бросков..ППФП. Совершенствование комбинационным действиям защиты и нападения Контрольно-зачетные нормативы: ведение и бросок мяча в корзину. Учебная игра.	2
	Контрольно-зачетные нормативы: челночный бег 10х15м. <i>Самостоятельная работа студента:</i> Посещение спортивной секции по баскетболу, участие в соревнованиях по баскетболу	2
<b>Занятие № 22</b>	<i>Практические занятия:</i> ОРУ. Эстафеты с баскетбольными мячами. Контрольно-зачетные нормативы: штрафные броски. челночный бег 10х15м. Учебная игра.	2
	<i>Самостоятельная работа студента:</i> Судейство соревнований по баскетболу	2
<b>Легкая атлетика</b> <b>Занятие №23</b>	<i>Практические занятия:</i> ОРУ. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Техника высокого и низкого стартов. Контрольно-зачетные нормативы: бег 30м, 60м.	2
	<i>Самостоятельная работа студента:</i> Судейство соревнований по бегу	2
<b>Занятие №24</b>	<i>Практические занятия</i> ОРУ. Совершенствование техники метания гранаты. Демонстрация техники эстафетного бега. Контрольно-зачетные нормативы: бег на средние дистанции.	2



	<i>Самостоятельная работа студента:</i> Судейство соревнований по бегу	2	2
<i>Занятие №25</i>	<i>Практические занятия</i> ОРУ. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега Контрольно-зачетные нормативы: бег 100 м, метание гранаты	1	
	<i>Самостоятельная работа студента</i> Судейство соревнований по прыжкам в длину с разбега	1	
	Теоретические занятия	-	
	Практические занятия	49	
	Самостоятельная работа студента	49	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация учебной дисциплины Физической культуры требует наличие спортивного зала, открытого стадиона с элементами полосы препятствий, стрелкового тира или места для стрельбы.

Технические средства обучения: музыкальный центр, видеопроектор, телевизор, персональный компьютер, фотоаппарат, видеокамера и необходимые к ним аудиовидеозаписи, учебно-методическая литература и т.п., инвентарь (секундомеры, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, скакалки, гимнастические маты, рулетка, граната (700 гр., 500 гр.).

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

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

Основные источники:

1. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры/ Б.И.Мишин. – М.: Наука, 2010.
2. Коваленко Т.Г. Основы теории знаний в системе физического воспитания: учеб. Пособие/ Министерство образования РФ, Т.Г.Коваленко, О.А.Моисеева. Волгоград: ГУ, 2008.
3. Решетников Н.В. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений/ Н.В.Решетников, Ю.Л.Кислицын. 2-е изд., перераб. и доп. – М., 2007.
4. Железняк В.М. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»/ Ю.Д.Железняк, В.М.Минбулатов и др. – М.: Академия, 2010.
5. Ильинич В.И. Физическая культура студента/ В.И. Ильинич – М.: Высшая школа, 2007.
6. Физическая культура: программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений. Учебное пособие. Мин. образ. РФ. изд.: Дрофа, 2010.
7. Холодов Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов вузов физической культуры/ Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. – М.: Академия, 2006.

Дополнительные источники:

1. Белов В.И. Валеология/ здоровье, молодость, красота, долголетие/ В.И.Белов, Ф.Ф.Михайлович. – М.: Академия, 2007.


2. Абрамова Г.С. Возрастная психология/ Г.С.Абрамова – М.: Академия, 2005.
3. Малахов Г.П. Движение, дыхание, закаливание/ Г.П.Малахов – СПб, 2008.
4. Соковня-Семенова И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь: учебное пособие/ И.И. Соковня-Семенова – М.,2005.
5. Жуков М.Н. Подвижные игры/ М.Н.Жуков – М.: Дрофа, 2002.
6. Решетников Н.В. Физическая культура: учеб. пособие для студентов учреждений сред. проф. образования/ Н.В.Решетников, Ю.Л.Кислицын - М.: Мастерство, 2002

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

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><u>уметь:</u> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p><u>знать:</u> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни</p>	<p>Сдача контрольно-зачетных нормативов, участие в спортивных мероприятиях, судейство соревнований по легкой атлетике, волейболу и баскетболу.</p> <p>Демонстрация различных комплексов упражнений на оценку.</p>

## Изменение № 1 от 10.10.2013 г., стр № 4-18

БЫЛО	СТАЛО
<p>Учебно-тематический план на общее количество часов специальность 230701 «Прикладная информатика (в информационной сфере)»:</p> <p>Обязательная учебная нагрузка 188 часа;</p> <p>Самостоятельная нагрузка обучающегося 188 часа;</p> <p>Максимальная учебная нагрузка: 376 часов</p>	<p>Учебно-тематический план разбит по семестрам:</p> <p>I-II семестр ( на базе среднего (полного) общего образования)</p> <p>III-IV семестр ( на базе основного общего образования): обязательная учебная нагрузка 70 часов; самостоятельная нагрузка обучающегося 70 часов;</p> <p>III-IV семестр ( на базе среднего (полного) общего образования)</p> <p>V-VI семестр ( на базе основного общего образования): обязательная учебная нагрузка 69 часов; самостоятельная нагрузка обучающегося 69 часов;</p> <p>V-VI семестр ( на базе среднего (полного) общего образования)</p> <p>VII-VIII семестр ( на базе основного общего образования): обязательная учебная нагрузка 49 часов; самостоятельная нагрузка обучающегося 49 часов</p>
<p>Основание: отмена перспективно-тематических планов протокол №1 от 06.09.2013 года</p> <p>Подпись лица внесшего изменения  Л.А.Ковтунова</p>	



## РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу по дисциплине «Физическая культура»  
для студентов, обучающихся по специальностям  
**230701 «Прикладная информатика» (в информационной сфере)**

Настоящая рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» с максимальной учебной нагрузкой обучающегося 376 часов, состоящей из обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 188 часов и самостоятельной работы обучающегося 188 часов, составлена преподавателем физической культуры Волгоградского филиала «Московский государственный гуманитарно-экономический институт» Ковтуновой Ларисой Александровной для студентов, обучающихся на базе среднего (полного) общего образования.

Представленная рабочая программа составлена в соответствии с Государственным требованиями (федеральный компонент) к обязательному минимуму содержания и уровню подготовки выпускников средних специальных учебных заведений и содержит следующие разделы: паспорт рабочей программы учебной дисциплины; структуру и содержание учебной дисциплины; условия реализации рабочей программы учебной дисциплины; контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.

В разделе «Паспорт рабочей программы» Ковтунова Л.А. указывает область применения программы; место дисциплины в структуре основной профессиональной деятельности; цели и задачи дисциплины; рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины.

Особое внимание заслуживает раздел «Структура и содержание учебной дисциплины» имеет тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура», где содержится перечень разделов и тем с указанием часов по каждой теме и с разбивкой их на теоретический, практический разделы и самостоятельную работу студентов.

Отдельно хочется отметить раздел «Условия реализации программы дисциплины «Физическая культура», где описываются требования к минимальному материально-техническому обеспечению и информационное обеспечение обучения, а также в раздел «Контроль и оценка результатов освоения дисциплины». Кроме того автор прилагает перечень зачетно-контрольных упражнений и норм физической подготовки студентов. Несомненно, это будет способствовать повышению контроля за физической подготовленностью студентов.

Учитывая положительные стороны рабочей программы по дисциплине «Физическая культура» для студентов, обучающихся по специальностям: **230701 «Прикладная информатика» (в информационной сфере)** она может быть использована в процессе физического воспитания в средних специальных учебных заведениях.

Преподаватель ВФ МГГЭИ,  
председатель методической комиссии



В.С.Зверев