

**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» (в информационной сфере)**

2012 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальностям среднего профессионального образования (далее СПО) 230701 «Прикладная информатика (в информационной сфере).

Организация-разработчик: Федеральное государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Московский государственный гуманитарно-экономический институт (Волгоградский филиал).

Разработчики:

Ковтунова Лариса Александровна, преподаватель ВФ МГГЭИ

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Рецензенты: В.С. Зверев преподаватель ВФ МГГЭИ - рецензент

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Рассмотрена на заседании Методической комиссии гуманитарных дисциплин

Протокол № 1 от «14» сентября 2012

Председатель методической комиссии В.С. Зверев /В.С. Зверев/

Заключение Методического совета № _____ от « » _____ 2012 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

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>376</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>188</i>
в том числе:	
лабораторные занятия	<i>8</i>
практические занятия	<i>180</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>188</i>
<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
Теория	<i>Лекционное занятие:</i> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	2	2
<i>Занятие №1</i>	<i>Самостоятельная работа студента:</i> Самостоятельное изучение темы, используя различные источники	2	
Легкая атлетика	<i>Практические занятия:</i> ОРУ. Обучение технике специально-беговых упражнений. Техника высокого и низкого страта. Подвижные игры.	2	2
<i>Занятие №2</i>	<i>Самостоятельная работа студента:</i> Изучение правил соревнований по легкой атлетике	2	
<i>Занятие №3</i>	<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	
<i>Занятие №4</i>	<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	
<i>Занятие №5</i>	<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	
<i>Занятие №6</i>	<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	
<i>Занятие №7</i>	<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	
<i>Занятие №8</i>	<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
Занятие №9	<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
Волейбол. ОФП	<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
Занятие №10	<i>Самостоятельная работа студента:</i> Изучение правил соревнований по волейболу	2
Занятие №11	<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
Занятие №12	<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
Занятие №13	<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
Занятие №14	<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
Занятие №15	<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
Занятие №16	<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
Баскетбол. ОФП	<i>Лекционное занятие:</i> Основы здорового образа жизни.	2
	<i>Самостоятельная работа студента:</i> Самостоятельное изучение темы, используя различные источники	2
Занятие №17	<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
Занятие №19	<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
Занятие №20	<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
Занятие №21	<i>Практические занятия:</i> ОРУ. Обучение технике ведения и броска мяча в корзину. ОФП. Контрольно-зачетные нормативы: поднятие 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
Занятие № 22	<i>Практические занятия:</i> ОРУ. Обучение комбинационным действиям защиты и нападения. Обучение технике штрафных бросков. Контрольно-зачетные нормативы: челночный бег 10х15м.	2
	<i>Самостоятельная работа студента:</i> Посещение спортивной секции по баскетболу, участие в соревнованиях по баскетболу	2
Занятие №23	<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
Занятие №24	<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> Судейство соревнований по баскетболу	2
Занятие №25	<i>Практические занятия:</i>	2

	ОРУ. Обучение тактическим действиям игры в баскетбол. ОФП. Эстафеты с баскетбольными мячами. Контрольно-зачетные нормативы: штрафные броски.	
	<i>Самостоятельная работа студента:</i> Посещение спортивной секции по баскетболу, участие в соревнованиях по баскетболу	2
<i>Занятие №26</i>	<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
<i>Занятие №27</i>	<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
<i>Легкая атлетика</i>	<i>Практические занятия:</i> ОРУ. Обучение технике специально-беговых упражнений. Техника высокого и низкого страта. ОФП. Подвижные игры	2
<i>Занятие №28</i>	<i>Самостоятельная работа студента:</i> Изучение правил соревнований по легкой атлетике	2
<i>Занятие №29</i>	<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
<i>Занятие №30</i>	<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
	<i>Самостоятельная работа студента:</i> Судейство соревнований по бегу	2
<i>Занятие №31</i>	<i>Практические занятия:</i> ОРУ. Обучение технике эстафетного бега и передачи эстафетной палочки. СБУ. Контрольно-зачетные нормативы: бег 100 м. Подвижные игры	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 эстафетного бега. Передача эстафетной палочки на месте и в движении. Обучение технике прыжка в длину с разбега. Подвижные игры.	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. Контрольно-зачетные нормативы: бег на средние дистанции.	2
	<i>Самостоятельная работа студента:</i> Посещение спортивных секций по легкой атлетике. Участие в различных спортивных мероприятиях	2
<i>Занятие №34</i>	<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
	<i>Самостоятельная работа студента:</i> Судейство соревнований по прыжкам в длину с разбега	2
<i>Занятие №35</i>	<i>Практические занятия:</i>	2

	ОРУ. Легкоатлетические эстафеты. Контрольно-зачетные нормативы: метание гранаты. Подвижные игры.		
	<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 1	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся 2	Объем часов 3	Уровень освоения 4
Легкая атлетика Занятие №1	<i>Лекционное занятие:</i> Физическое самосовершенствование. <i>Самостоятельная работа студента:</i> Самостоятельное изучение темы, используя различные источники	2 2	2
Занятие №2	<i>Практические занятия:</i> ОРУ. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. СБУ. Подвижные игры. <i>Самостоятельная работа студента:</i> Изучение правил соревнований по легкой атлетике	2 2	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. <i>Самостоятельная работа студента:</i> Изучение правил соревнований по легкой атлетике	2 2	
Занятие №4	<i>Практические занятия:</i> ОРУ. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Обучение технике эстафетного бега. <i>Самостоятельная работа студента:</i> Судейство соревнований по бегу	2 2	
Занятие №5	<i>Практические занятия:</i> ОРУ. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники эстафетного бега. Контрольно-зачетные нормативы: бег 100 м. <i>Самостоятельная работа студента:</i> Посещение спортивных секций по легкой атлетике. Участие в различных спортивных мероприятиях	2 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. <i>Самостоятельная работа студента:</i> Посещение спортивных секций по легкой атлетике. Участие в различных спортивных мероприятиях	2 2	
Занятие №7	<i>Практические занятия:</i> ОРУ. Совершенствование техники метания гранаты. Демонстрация техники эстафетного бега. СБУ. Подвижные игры. <i>Самостоятельная работа студента:</i> Посещение спортивных секций по легкой атлетике. Участие в различных спортивных мероприятиях	2 2	

Занятие №8	<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
Занятие №9	<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
Волейбол. ОФП Занятие №10	<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
Занятие №11	<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
Занятие №12	<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
Занятие №13	<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
Занятие №14	<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
Занятие №15	<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
Занятие №16	<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
Баскетбол. ОФП	Лекционное занятие: Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	2
	<i>Самостоятельная работа студента:</i> Самостоятельное изучение темы, используя различные источники	2
Занятие №17	<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
Занятие №18	<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
Занятие №19	<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
Занятие №20	<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
Занятие №21	<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
Занятие № 22	<i>Практические занятия:</i> ОРУ. Совершенствование техники ведения и броска мяча в корзину. ОФП. Обучение комбинационным действиям защиты и нападения. Контрольно-зачетные нормативы: прыжки через скакалку. Учебная игра.	2
	<i>Самостоятельная работа студента:</i> Посещение спортивной секции по баскетболу, участие в соревнованиях по баскетболу	2
Занятие №23	<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
Занятие №24	<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
Занятие №25	<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
Легкая	<i>Практические занятия:</i>	2

атлетика Занятие №26	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	
Занятие №27	<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	
Занятие №28	<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	
Занятие №29	<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	
Занятие №30	<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	
Занятие №31	<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	
Занятие №32	<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	
Занятие №33	<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	
Занятие №34	<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	
Занятие №35	<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	
	<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	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
Занятие №8	<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
Занятие №9	<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
Волейбол. ОФП Занятие №10	<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
Занятие №11	<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
Занятие №12	<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
Занятие №13	<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
Занятие №14	<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
Занятие №15	<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
Занятие №16	<i>Практические занятия:</i> ОРУ. Совершенствование техники и тактики двусторонней игры Контрольно-зачетные нормативы: подача мяча, челночный бег 4х15 м. Учебная игра.	2

	<i>Самостоятельная работа студента:</i> Судейство соревнований по волейболу	2
Баскетбол. ОФП <i>Занятие №17</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: сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	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 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 №19</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 №20</i>	<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
<i>Занятие №21</i>	<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. Контрольно-зачетные нормативы: челночный бег 10х15м.	2
	<i>Самостоятельная работа студента:</i> Посещение спортивной секции по баскетболу, участие в соревнованиях по баскетболу	2
<i>Занятие № 22</i>	<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
Легкая атлетика <i>Занятие №23</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> Судейство соревнований по бегу	2
<i>Занятие №24</i>	<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.
8. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. – Изд. «Просвещение», 2011.
9. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика. – Изд. «Просвещение», 2011.

10. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол. – Изд. «Просвещение», 2011.

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. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учебное пособие. - Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2010. – 144 с.
5. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 3-е изд. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 528 с.
6. Соковня-Семенова И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь: учебное пособие/ И.И. Соковня-Семенова – М.,2005.
7. Жуков М.Н. Подвижные игры/ М.Н.Жуков – М.: Дрофа, 2002.
8. 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)»: Обязательная учебная нагрузка 188 часа; Самостоятельная нагрузка обучающегося 188 часа; Максимальная учебная нагрузка: 376 часов</p>	<p>Учебно-тематический план разбит по семестрам: I-II семестр (на базе среднего (полного) общего образования) III-IV семестр (на базе основного общего образования): обязательная учебная нагрузка 70 часов; самостоятельная нагрузка обучающегося 70 часов; III-IV семестр (на базе среднего (полного) общего образования) V-VI семестр (на базе основного общего образования): обязательная учебная нагрузка 69 часов; самостоятельная нагрузка обучающегося 69 часов; V-VI семестр (на базе среднего (полного) общего образования) VII-VIII семестр (на базе основного общего образования): обязательная учебная нагрузка 49 часов; самостоятельная нагрузка обучающегося 49 часов</p>

Основание: отмена перспективно-тематических планов протокол №1 от 06.09.2013 года

Подпись лица внесшего изменения



Л.А.Ковтунова

РЕЦЕНЗИЯ
рабочей программы учебной дисциплины
«Физическая культура»
специальности 230701 «Прикладная информатика» (по отраслям)
преподавателя Волгоградского филиала МГГЭИ Ковтуновой Л.А.

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта СПО специальности 072501 «Прикладная информатика» (по отраслям), утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 21 июня 2010 г. N 643.

Структура рабочей программы соответствует Разъяснениям по формированию примерных программ учебных дисциплин начального профессионального и среднего профессионального образования на основе Федеральных государственных образовательных стандартов начального профессионального и среднего профессионального образования, утвержденным Директором Департамента государственной политики в образовании Министерства образования и науки Российской Федерации И.М. Реморенко от 27 августа 2009 г.

Программа предусматривает освоение компетенций и видов деятельности, предусмотренных требованиями ФГОС.

Данная рабочая программа содержит следующие необходимые компоненты:

- паспорта рабочей программы учебной дисциплины;
- структуры и примерного содержания учебной дисциплины;
- условий реализации учебной дисциплины;
- контроля и оценке результатов освоения учебной дисциплины.

В паспорте рабочей программы учебной дисциплины определены область применения рабочей программы, место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы, цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины; отведенное количество часов на освоение программы учебной дисциплины.

Преподавателем составлен тематический план и содержание учебной дисциплины, определены условия реализации учебной дисциплины, включающие:

- требования к минимальному материально-техническому обеспечению
- информационное обеспечение обучения (перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы).

В соответствии с программой максимальная учебная нагрузка обучающегося составляет ___ часов, в том числе: обязательная аудиторная нагрузка - ___ часов, самостоятельная работа обучающихся – ___ часа.

В целом рецензируемая программа учебной дисциплины заслуживает высокой оценки, она хорошо продумана и ориентирована на подготовку обучающихся к использованию полученных навыков в своей профессиональной деятельности.

Таким образом, данная рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработанная преподавателем Ковтуновой Л.А. соответствует требованиям, предъявляемым Федеральным государственным образовательным стандартом СПО к организационно-методическому обеспечению учебного процесса в СПО, и может быть использована в качестве рабочей программы на дневном отделении Волгоградского филиала МГГЭИ.

Рецензент:

Ковтунова Л.А.
педагог
(занимаемая должность)



Ковтунова Л.А.
(инициалы, фамилия)

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