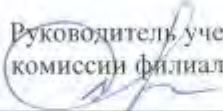


Министерство сельского хозяйства Российской Федерации  
Адамовский сельскохозяйственный техникум-филиал  
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
Высшего профессионального образования  
«Оренбургский государственный аграрный университет»

УТВЕРЖДАЮ:  
Руководитель учебно-методической  
комиссии филиала  
 В.А. Слободяник

« 29 » августа 2014 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ.09. Физическая культура**

*Общий гуманитарный и социально-экономический цикл  
программы подготовки специалистов среднего звена  
по специальности 09.02.04 Информационные системы  
форма обучения очная*

Адамовка 2014 г.

Составитель: Борникова Г.А. преподаватель «Адамовского сельскохозяйственного техникума – филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения» ВПО ОГАУ

**Эксперты:**

Внутренняя экспертиза

Техническая экспертиза: Юрченкова Людмила Владимировна , преподаватель «учебно-методической комиссии – филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения» ВПО ОГАУ

Содержательная экспертиза: Занизра Юрий Егорович., преподаватель «Адамовского сельскохозяйственного техникума - филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения» ВПО ОГАУ

Внешняя экспертиза

Содержательная экспертиза: Бережко Олег Юрьевич, председатель спорт комитета М О Адамовский район.

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.04 Информационные системы, утвержденной приказом Министерства образования и науки № 525 от 14 .05. 2014 г.

Рабочая программа разработана в соответствии с разъяснениями по формированию примерных программ учебных дисциплин начального профессионального или среднего профессионального образования, на основе Федеральных государственных образовательных стандартов начального профессионального и среднего профессионального образования, утвержденными И.М. Реморенко, директором Департамента государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 августа 2009 г.

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами программы подготовки специалистов среднего звена по специальностям 09.02.04 Информационные системы (по отраслям).

## СОДЕРЖАНИЕ

### 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения программы.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.

1.3 Цель и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины.

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины.

### 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.

2.2 Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины.

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

3.2 Информационное обеспечение обучения.

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

### 5. ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### 6. ПРИЛОЖЕНИЕ 2

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена Адамовского сельскохозяйственного техникума – филиала ФГБОУ ВПО ОГАУ по специальностям СПО 09.02.04 Информационные системы (по отраслям), разработанной в соответствии с ФГОСЗ + СПО.

Рабочая программа составлена для очной формы обучения.

**1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура относится к общему гуманитарному и социально- экономическому циклу.

**1.3 Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

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

- основы здорового образа жизни.

ОК 2. Организовать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством.

**1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 148 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 74 часов;

самостоятельной работы обучающегося 74 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

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

Виды учебной деятельности	Объем часов всего	Семестр	
		3	4
<b>Максимальная учебная нагрузка</b>	148	64	84
<b>Обязательная аудиторская учебная нагрузка</b>	74	32	42
Теоретическая часть, в том числе лекции	4	2	2
<b>Практические занятия</b>	74	32	42
Легкая атлетика	20	20	–
Гимнастика	10	4	6
Спортивные игры	32	8	24
Лыжная подготовка	10	–	10
<b>Контрольные нормативы, зачеты, тесты в процессе практических занятий.</b>			
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	74	32	42
в том числе:			
Самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) (если предусмотрено)			
Самостоятельная работа. Бег по пересеченной местности. Прыжки в длину, высоту, метания.	20	10	10
Упражнения в спортивных соревнованиях. Упражнения на перекладине (подтягивание). Совершенствование технической	20	10	10

подготовки в спортивных играх по выбору. Бег на короткие дистанции.	20	10	10
Совершенствование элементов акробатики. Знание методики самостоятельных занятий, составление индивидуальных комплексов физических упражнений.	2		2
Итоговая аттестация в форме (указать)		зачет	зачет

А С Х Т

## 2.2 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.

Наименования темы	Количество часов	
	3 семестр	4 семестр
<b>Теоретическая часть</b>		
Введение		
1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	В процессе занятий
2. Основы методики самостоятельных занятий Физическими упражнениями.	2	В процессе занятий
3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	В процессе занятий	2
<b>Итого.</b>	<b>2 часа</b>	<b>2 часа</b>
<b>Практическая часть</b>		
1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	20	
2. Лыжная подготовка.	-	10
3. Гимнастика.	4	6
<b>Спортивные игры:</b>		
4. Баскетбол.		16
5. Волейбол.	8	8
6. Футбол.	-	-
<b>Итого.</b>	32	42
<b>Самостоятельные занятия.</b>	32	42
<b>Всего.</b>	148	
Контрольные нормативы, тесты в процессе практических занятий.		
Итоговый контроль	зачет	зачет

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Тип занятия	Наименования темы и содержания материала	Требования к умениям, навыкам	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
								план	факт
	<b>I легкая атлетика</b>	<b>20</b>							
1	Спринтерский бег	2	Комплексный	Низкий старт(30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции(70-90м). Бег на результат(30м – тест). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	<b>Уметь:</b> бежать с максимальной скоростью(100м). Сдать тест(30м).	Текущий	Комплекс № 1		
2	Спринтерский бег	2	Учетный	Бег на результат(100м). Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег.	<b>Уметь:</b> бежать с максимальной скоростью(100м).	(Д) «5»-16,0 «4»-17,0 «3»-17,5 (Ю) «5»-13,1 «4»-13,5 «3»-14,3 Сек.	Комплекс № 1		
3	Прыжок в длину	2	Комплексный	Прыжок в длину прогнувшись с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с 13-15 шагов разбега. Тест челночный бег 3x10	Текущий	Комплекс № 1		
4	Прыжок в длину	2	Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с 13-15 шагов разбега. Тест челночный бег 3x10	(Д) «5»-4,10 «4»-3,80 «3»-3,60 (Ю) «5»-4,60 «4»-4,30 «4»-4,10	Комплекс № 1		
5	Метание гранаты.	2	Комплексный	Метание гранаты в коридор(10м). Развитие скоростно-силовых	<b>Уметь:</b> метать гранату на	Текущий	Комплекс № 1		



	Бег на средние дистанции			качеств. Правила соревнований по метанию. Бег на средние дистанц.	дальность				
6	Метание гранаты. Бег на средние дистанции	2	Учетный	Метание гранаты на дальность. Опрос по теории. Бег на средней дистанции(400м)	<b>Уметь:</b> метать гранату на дальность <b>Уметь:</b> бежать 400м со скоростью выше средней	(Д) «5»-23м «4»-19м «3»-17м (Ю) «5»-32м «4»-28м «3»-26м	Комплекс № 1		
7	Бег на длинные дистанции	2	Комплексный	Бег на длинные дистанции. Бег бмин (тест). Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе 15мин.	Текущий	Комплекс № 1		
8	Бег на длинные дистанции	2	Учетный	Бег на результат: 2000м – Д 3000м – Ю 2ч.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе 15мин.	(Д) «5»-10,10 «4»-11,40 «3»-12,00 (Ю) «5»-13,0 «4»-14,00 «3»-15,00	Комплекс № 1		
9	Прыжок в высоту	2	Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13шагов разбегу. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь:</b> прыгать в высоту с 11-13 шагов разбегу	Текущий	Комплекс № 1		
10	Прыжок в высоту	2	Учетный	Прыжок в высоту на результат.	<b>Уметь:</b> прыгать в высоту с 11-13 шагов разбегу	(Д) «5»-115 «4»-110 «3»-105 (Ю) «5»-135 «4»-130 «3»-125 см	Комплекс № 1		

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Тип занятия	Наименования темы и содержания материала	Требования к умениям, навыкам	Вид контроля	Д/з	Примечание
	Спортивные игры	14						
16	Волейбол	2	Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, 3-х. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре.	Текущий	Комплекс № 3	
17	Волейбол	2	Совершенствование	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, 3-х. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре.	Текущий	Комплекс № 3	
18	Волейбол	2	Совершенствование	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность, по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в 3-х. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре.	Текущий	Комплекс № 3	
19-20	Волейбол	4	Совершенствование	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием. Прямой нападающий удар из 2 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре.	Текущий	Комплекс № 3	
21	Волейбол	2	Совершенствование	Стойки и передвижения игроков.	<b>Уметь:</b>	Оценка	Комплекс	

			ование	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием. Прямой нападающий удар из 4 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	выполнять тактико-технические действия в игре.	техники выполнения подачи мяча.	№ 3	
22	Волейбол	2	Совершенствование	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием. Прямой нападающий удар из 4 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре.	Оценка техники выполнения нападающего удара.	Комплекс № 3	

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Тип занятия	Наименования темы и содержания материала	Требования к умениям, навыкам	Вид контроля	Д/з	Примечание
	<b>Гимнастика</b>	<b>10</b>						
11-12	Брусья. Перекладина.	4	Совершенствование учетный	Выполнение комбинации на брусьях. Выполнение комбинации на перекладине. Подтягивание на перекладине (тест). Развитие силы.	<b>Уметь:</b> выполнять элементы на брусьях и перекладинах.	По технике выполнения	Комплекс № 2	
13	Опорные прыжки.	2	Совершенствование учетный	Опорные прыжки. Развитие силы. ОРУ с гантелями.	<b>Уметь:</b> выполнять опорные прыжки.	По технике выполнения	Комплекс № 2	
14	Акробатика.	2	Совершенствование	Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, кувырок в глубину (Ю). Сед углом,	<b>Уметь:</b> выполнять отдельные элементы.	По технике выполнения	Комплекс № 2	

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Учебный материал	Наименование темы и содержание материала.	Уровни усвоения к концу года	Виды техники выполнения	Комплекс № 2	Примечание
	Лыжная	10		стойка на лопатках, кувырок назад. Развитие силы.	Умение выполнять комбинацию из 5 элементов			

АКСХТ

	подготовка							
№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Тип занятия	Наименования темы и содержания материала	Требования к умениям и навыкам	Вид контроля	Д/з	Примечание
23	Классический стиль	2	Комплексный	Попеременный 2-х шажный ход. Подготовительные упражнения. Инструктаж по ТБ.	Освоить технику передвижения на лыжах	Текущий	Комплекс №4	
24	Классический стиль	2	Комплексный	Стойки спуска. Попеременный 2-х шажный ход. Спуск с переходом на параллельную лыжню, подъем полуелочкой и лесенкой, скользящим шагом. Правила соревнований по лыжным гонкам.	Освоить спуски в различных стойках.	Оценка по технике выполнения	Комплекс № 4	
25	Классический стиль	2	Комплексный	Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход. Стойки спуска. Техника подъемов. Переход с попеременного хода на одновременный.	Освоить одновременные ходы. Учить переходить с хода на ход.	Оценка по технике выполнения	Комплекс № 4	
26	Свободный стиль	2	Комплексный	Обучение коньковому ходу.	Освоить передвижение на лыжах коньковым ходом.	Оценка по технике выполнения	Комплекс № 4	
27	Свободный стиль	2	Совершенствование	Совершенствовать коньковый ход.	Освоить передвижение на лыжах коньковым ходом.	Оценка по технике выполнения	Комплекс № 4	

	Спортивные игры	14						
28	Баскетбол. Сочетание приемов	2	Комплексный	Инструктаж по ТБ. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами, со сменой мест. Бросок 1 рукой от плеча со средней дистанции. Быстрый прорыв(2х1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре. Уметь сочетать приемы.	Текущий	Комплекс № 3	
29	Баскетбол. Сочетание приемов	2	Совершенствование	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами, со сменой мест. Бросок 1 рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Быстрый прорыв(3х1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре.	Текущий	Комплекс № 3	
30	Баскетбол. Сочетание приемов	2	Совершенствование	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами, со сменой мест с сопротивлением. Бросок 1 рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты(2х1х2). Учебная игра и развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре. Уметь сочетать приемы.	Текущий	Комплекс № 3	
31	Баскетбол. Сочетание приемов	4	Совершенствование	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-	Оценка техники выполнения	Комплекс № 3	

				движении различными способами, со сменой мест с сопротивлением. Бросок 2 руками от груди с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты(2х3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	технические действия в игре. Уметь сочетать приемы.	бросков.		
32-33	Баскетбол. Сочетание приемов	4	Совершенствование	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок 1 рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите(перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре. Уметь сочетать приемы.	Оценка выполнения ведения мяча.	Комплекс № 3	
<b>Теория</b>		<b>4</b>						
34-35	Теория	4		Социально-биологические основы физической культуры и спорта. Биологические и гуманитарные дисциплины, изучающие человека. Развитие человека как личность и его организма, в процессе активной двигательной деятельности.	Знать функциональные системы организма человека. Природные и социально-экономические факторы, влияющие на организм человека. Знать основные приемы самоконтроля.	Оценить свой уровень физической подготовленности по контрольным нормативам		

ACHT



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, стадиона, тренажерного зала.

Оборудование учебного кабинета:

- наличие спортивного инвентаря (мячи, гири, шахматы, часы шахматные, футбольные стойки, гимнастические маты, перекладины, брусья, гимнастические козла, кони, лыжного инвентаря и др.)

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

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет – ресурсов, дополнительной литературы.**

Основные источники для преподавателя:

1. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений/ Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 7-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 480 с. ISBN 978-5-7695-6214-3.
2. Физическая культура [Текст]: учебник/Н.В. Решетников [и др.]. – 12-е издание, стереотипное. – Москва: Издательский центр «Академия», 2012. – 176 с (Среднее профессиональное образование).
3. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст]: учебное пособие/М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. –2-е издание, стереотипное. – М. КРОНУС, 2012. – 240 с (Бакалаврит).
4. Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 классы [Текст]: для учителей общеобразовательных учреждений/В.И Лях – Москва. Просвещение, 2012. – 160 с.

Основные источники для студентов:

1. Физическая культура [Текст]: учебник/Н.В. Решетников [и др.]. – 12-е издание, стереотипное. – Москва: Издательский центр «Академия», 2012. – 176 с (Среднее профессиональное образование).

Дополнительные источники:

1. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст]: учебное пособие/М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. –2-е издание, стереотипное. – М. КРОНУС, 2012. – 240 с (Бакалаврит).
2. Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 классы [Текст]: для учителей общеобразовательных учреждений/В.И Лях – Москва. Просвещение, 2012. – 160 с.

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

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, тестирования, а также выполнение обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>уметь:</b>	
использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	выполнение индивидуальных заданий контрольные, нормативные тесты
<b>знать:</b>	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	выполнение индивидуальных заданий лекции, беседы
основы здорового образа жизни	выполнение индивидуальных заданий

**Обязательные контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся.**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	оценка					
				юноши			девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4и 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	5,2	4,8	5,9-5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м,с	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	8,1	8,4	9,3-8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места	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	1100и 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 вися, кол-во раз(юноши), на низкой перекладине из вися лежа количество 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**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин,с)	12,3	14,0	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,5	27,2	
3. Плавание 50 м (мин,с)	45,0	52,0	
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену	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 *10м (с)	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

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально – прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

**Оценка уровня физической подготовленности девушек основной  
медицинской группы**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин,с)	11,0	13,0	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,0	21,0	б/вр
3. Плавание 50 м (мин,с)	1,0	1,20	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену	8	6	4
5. Прыжок в длину с места (см)	190	175	160
6. Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине( количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест – челночный бег 3 *10м (с)	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

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально – прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

## Приложение

### Конкретизация результатов освоения дисциплины

Таблица №1

№ П/П	Группа упражнений.	Воздействие упражнений на организм.
1	Ходьба и легкий бег.	Умеренное разогревание организма.
2	Упражнения в потягивании.	Улучшает кровообращение, выпрямление позвоночника.
3	Упражнение для ног (приседания, выпады)	Укрепление мышц, увеличение подвижности суставов улучшение кровообращения.
4	Упражнения для мышц туловища ( наклоны вперед-назад, в сторону, круговые движения)	Развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепления мышц, улучшение деятельности внутренних органов.
5	Маховые упражнения для рук и ног.	Развивает гибкость и подвижность в суставах, усиление органов кровообращения и дыхания.
6	Упражнения для мышц брюшного пресса, тазового дна, боковых мышц.	Укрепление мышц.
7	Бег, прыжки, поскоки.	Укрепление мышц, повышение общего обмена веществ.
8	Заключительные упражнения.	Успокаивающее воздействие, приближение деятельности организма к обычному ритму.

#### **Занятия по развитию общей выносливости.**

Общая выносливость проявляется в способностях долго бегать, плавать ходить на лыжах и т. Д. , является наиболее жизненно важным качеством.

Первый этап занятий должен быть направлен на то, что бы длительный бег в медленном темпе стал привычным упражнением.

Планирование занятий по развитию выносливости.

Таблица №2

Продолжительность бега в медленном темпе (мин)	Продолжительность занятий ( в неделях)
8-10	2
12-15	2
15-20	2
20-25	2
25-30	2

Достигнув такой продолжительности бега в медленном темпе, можно переходить к повышению скорости бега.

### **Занятие по развитию силы.**

Разминка:

1. Медленный бег в течение 5-8 мин.
2. Гимнастические упражнения:  
Глубокие приседания 12-20 раз;  
Наклоны вперед 12-20 раз;  
Махи ногами вперед, назад, в стороны по 12-20 раз каждой ногой.

Основная часть:

1. Отжимание от брусьев – до отказа.
2. Подтягивание на перекладине – до отказа
3. Поднимание прямых ног в висе на перекладине до касания перекладины (или как позволяет подготовка).

### **Занятие по развитию скоростно - силовых качеств.**

Разминка(см. занятие по развитию силы).

Основная часть:

1. Бег прыжками – 4 раза по 20 м.
2. Пробегание с ходу с максимальной скоростью – 4 раза по 30 м.
3. Многоскоки (пятерной прыжок) – 3 раза.
4. Выпрыгивание из глубокого приседа – 4 раза по 10.
5. Приседание на одной ноге у опоры, поочередно на обеих ногах до отказа; повторить два раза; после каждой попытки отдых 1-2 мин.

### **Упражнения для развития координационных способностей (спортивные игры)**

Упражнения по владению и совершенствованию техники перемещения владения мячом, метание в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах у стенки), упражнения с мячом на быстроту и точность реакции; комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др. ; эстафеты с разнообразными предметами (мячи, клюшки и шайбы, теннисными ракетками); всевозможные спортивные игры.

### **Перечень упражнений для развития гибкости.**

Сустав	Упражнения
Позвоночный столб	Наклоны туловища вперед (в положении стоя и сидя на полу), назад, «мостик»
Плечевой	Махи руками, максимальное отведение прямых рук вверх назад. Выкруты прямых рук назад с гимнастической палкой.
Тазобедренный	Махи ногами в разных направлениях, наклоны к зафиксированной опоре ноге, шпагат.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.09 Физическая культура разработана в соответствии с требованиями Федерального Государственного Образовательного стандарта № 525 от 14.05.2014 года по специальности 09.02.04 Информационные системы (по отраслям).

Программа рассмотрена и одобрена на заседании ЦК  
Общеобразовательных дисциплин  
(наименование ЦК)

Протокол № 1 от « 27 » августа 2014 г.

Председатель ЦК *О.Н. Седова* Седова О.Н.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии филиала

Протокол № 1 от « 29 » августа 2014 г.

Зав.методическим кабинетом *Л.В. Юрченкова* Л.В. Юрченкова

Согласовано с заведующей библиотекой филиала *Т.М. Крат* Т.М. Крат

Автор: Борникова Галина Александровна.