

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Орский гуманитарно-технологический институт (филиал)  
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Оренбургский государственный университет»  
(Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ)

Факультет среднего профессионального образования

Утверждаю

Заместитель директора  
по учебно-методической работе

Н.И. Гришквина

«28» февраля 2018 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

*«ОГСЭ.04 Физическая культура»*

Специальность

09.02.03 Программирование в компьютерных системах  
(код и наименование специальности)

Тип образовательной программы

Программа подготовки специалистов среднего звена

Квалификация

Техник-программист

Форма обучения

очная

**Рабочая программа дисциплины «ОГСЭ.04 Физическая культура» /сост. О.В. Морозов  
- Орск: Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ, 2018.**

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины обязательной части общего гуманитарного и социально-экономического цикла студентам очной формы обучения по специальности 09.02.03 Программирование в компьютерных системах 3-8 семестрах.

Рабочая программа составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.03 Программирование в компьютерных системах, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «28» июля 2014 г. № 804.

## Содержание

		с.
1.	Цели и задачи освоения дисциплины.....	4
2	Место дисциплины в структуре ППСЗ.....	4
3	Требования к результатам освоения содержания дисциплины.....	4
4	Содержание и структура дисциплины.....	5
4.1	Объем учебной дисциплины.....	5
4.2	Содержание разделов дисциплины.....	5
4.3	Структура дисциплины.....	7
5	Самостоятельное изучение разделов дисциплины.....	8
6	Организация текущего контроля.....	8
7	Образовательные технологии.....	9
8	Оценочные средства для текущего контроля.....	9
9	Учебно-методическое обеспечение дисциплины.....	11
9.1.1	Рекомендуемая литература.....	11
9.1.2	Дополнительная литература.....	11
9.1.3	Периодическая литература.....	11
9.1.4	Интернет-ресурсы.....	11
9.2	Средства обеспечения освоения дисциплины.....	12
9.2.1	Методические указания и материалы к практическим занятиям.....	
9.2.2	Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий	12
9.2.3	Критерии оценки итоговой формы контроля.....	12
10	Материально-технической обеспечение дисциплины.....	13

## 1 Цели и задачи освоения дисциплины

Физическая культура – основа социально-культурного бытия индивида, основополагающая модификация его общей и профессиональной культуры. Как интегрированный результат воспитания и профессиональной подготовки она проявляется в отношении человека к своему здоровью, физическим возможностям и способностям, в образе жизни и профессиональной деятельности и предстает в единстве знаний, убеждений, ценностных ориентациях и в их практическом воплощении.

Целью физического воспитания студентов является оптимизация физического развития человека, всестороннего совершенствования свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность; обеспечить на этой основе подготовленность каждого члена общества к плодотворной трудовой и другим видам деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры, и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## 2 Место дисциплины в структуре ППССЗ

Дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу. Основу рабочей программы составляет содержание в соответствии с требованиями ФГОС СПО.

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в структуру основной образовательной программы среднего профессионального образования.

Все основные навыки и умения по физической культуре и здоровому образу жизни являются основополагающими для взаимодействия с другими учебными дисциплинами.

## 3 Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС СПО по данной специальности:

ОК 2. Организовывать 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 в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен **знать:**

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

- основы здорового образа жизни.

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 **владеть**:

– системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств (с выполнением установленных нормативов по общефизической и профессионально-прикладной физической подготовке);

– опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

**Приобрести опыт** использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

#### 4 Структура и содержание учебной дисциплины

##### 4.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Общее количество часов дисциплины составляет 336 часа

Вид работы	Количество часов по учебному плану						Всего
	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	7 семестр	8 семестр	
Практические занятия	24	33	22	31	32	26	168
Самостоятельные занятия	24	33	22	31	32	26	168
Дифференцированный зачет	*	*	*	*	*		
Экзамен						*	
Итого	48	66	44	62	64	52	336

##### 4.2 Содержание разделов дисциплины

№ раздела	Наименование раздела	Содержание раздела
<b>Раздел 1 Легкая атлетика</b>		
1.1	Бег на короткие дистанции	Специально-беговые упражнения, низкий старт, старты из различных положений, бег по дистанции от 30 до 100 м, переменный бег от 100 до 200 м, эстафетный бег
1.2	Прыжки в длину и в высоту с разбега	Специальные и подготовительные упражнения, прыжки с места в длину и высоту, тройной прыжок с места, прыжки в шаге, прыжки на одной ноге, прыжок в длину способом «согнув ноги», прыжок в высоту способом «перешагивание»
1.3	Бег на средние и длинные дистанции	Равномерный бег от 500 до 1500 м, повторный бег от 200 до 400 м, бег по виражу, кроссовый бег, бег по пересеченной местности, бег 1000, 2000м, 3000м
1.4	Метание снарядов	Имитационные упражнения, метание мяча в стену, броски набивного мяча, метание с места, метание мяча с разбега

<b>Раздел 2 Гимнастика</b>		
2.1	Основная гимнастика	Строевые упражнения: построение, повороты, перестроение на месте и в движении, построение в две шеренги, в колонну по одному, перестроения из одной шеренги в две и обратно и из колонны по одному, в колонну по два, три, четыре
2.2	Общеразвивающие упражнения	Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, скакалками, упражнения на гимнастических матах, упражнения в движении
2.3	Акробатические упражнения	Кувырки вперед и назад из разных исходных положений. Стойки: на лопатках, на голове, на руках у стены. Мост: из положения «лежа на спине» и стоя «ноги врозь»
2.4	Прикладные упражнения	Ходьба и бег разными способами, поднимание и переноска грузов, лазанье по гимнастической стенке, канату, шесту, упражнения в метании и ловле, ходьбы по гимнастической скамейке, упражнения в равновесии
<b>Раздел 3 Баскетбол</b>		
3.1	Техника ведения мяча	Перемещения, бег с изменением направления и скорости, челночный бег, прыжки, остановки, повороты, ведение мяча на месте и в движении, упражнения с мячом
3.2	Техника передач мяча	Ловля мяча, передачи мяча у стены, на месте и в движении, передачи различными способами, подвижные игры
3.3	Техника бросков мяча	Броски с места и в движении, штрафные броски, броски с разных точек, броски с противодействием соперника
3.4	Тактика нападения и защиты	Позиционное нападение, быстрый отрыв, перехваты мяча, вырывания и выбивания мяча, способы противодействия броскам в корзину, зонная и личная защита. Учебные игры
<b>Раздел 4 Волейбол</b>		
4.1	Техника передач мяча	Упражнения с мячом, жонглирование мяча верхнее и нижнее, передача в парах и тройках, передачи у стены, передачи через сетку, подвижные игры
4.2	Техника подачи мяча	Подача мяча в цель и по зонам, подачи мяча разными способами, подача и прием мяча, упражнения с набивным мячом
4.3	Техника нападающего удара и блокирования	Нападающие удары «прямой» и «боковой», упражнения в парах, удары мяча у стены, прыжковые упражнения, нападающий удар и блокирование мяча
4.4	Тактика нападения и защиты	Стойки и перемещения, расположение игроков, игра на три касания, нижний прием мяча, подстраховка партнера, специальные игровые упражнения, подвижные игры и учебные игры
<b>Раздел 5 Дополнительные виды спорта</b>		
5.1	Атлетическая гимнастика	Общеразвивающие упражнения, силовые упражнения, подготовительные упражнения, упражнения с собственным весом, с партнером, с гантелями и гириями

5.2	Настольный теннис	Специальные и подготовительные упражнения, стойки и перемещения, разнообразные удары по мячу, подачи мяча, учебные игры
5.3	Футбол	Упражнения с мячом на месте и в движении, передачи мяча, удары по воротам, подвижные и учебные игры
5.4	Ритмическая гимнастика	Статические и динамические упражнения, упражнения для регулирования массы тела и телосложения
5.5	Лыжная подготовка	Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши)

### 4.3 Структура дисциплины

Разделы дисциплины «Физическая культура», изучаемые в 3-4 семестрах

№ раздела	Наименование разделов	Практические занятия	Самостоятельные занятия	Всего
1	Легкая атлетика	12	12	24
2	Гимнастика	10	12	22
3	Баскетбол	10	10	20
4	Волейбол	10	10	20
5	Дополнительные виды спорта	12	13	25
	Диф.зачет	3		3
	<b>Итого</b>	<b>57</b>	<b>57</b>	<b>114</b>

Разделы дисциплины «Физическая подготовка», изучаемые в 5-6 семестрах

№ раздела	Наименование разделов	Практические занятия	Самостоятельная работа	Всего
1	Легкая атлетика	10	10	20
2	Гимнастика	10	12	22
3	Баскетбол	10	10	20
4	Волейбол	10	10	20
5	Дополнительные виды спорта	10	11	21
	Диф.зачет	3		3
	<b>Итого</b>	<b>53</b>	<b>53</b>	<b>106</b>

Разделы дисциплины «Физическая культура», изучаемые в 7-8 семестрах

№ раздела	Наименование разделов	Практические занятия	Самостоятельная работа	Всего
1	Легкая атлетика	10	10	20
2	Гимнастика	10	10	20
3	Баскетбол	10	12	22
4	Волейбол	14	14	28
5	Дополнительные	12	12	24

	виды спорта			
	Диф.зачет	2		2
	<b>Итого</b>	<b>58</b>	<b>58</b>	<b>116</b>

### 5 Самостоятельное изучение разделов дисциплины

№ раздела	Наименование раздела	Вид внеаудиторной самостоятельной работы	Кол-во часов
1	Легкая атлетика	Самостоятельные занятия: бег на средние и длинные дистанции	32
2	Гимнастика	Самостоятельные занятия: общеразвивающие упражнения; статические и динамические упражнения, упражнения для регулирования массы тела и телосложения	34
3	Баскетбол	Самостоятельные занятия: техника ведения мяча; перемещения, бег с изменением направления и скорости, челночный бег, прыжки, остановки, повороты, ведение мяча на месте и в движении, упражнения с мячом.	32
4	Волейбол	Самостоятельные занятия: техника передач мяча: упражнения с мячом, жонглирование мяча верхнее и нижнее, передача в парах и тройках, передачи у стены, передачи через сетку, подвижные игры.	34
5	Дополнительные виды спорта	Самостоятельные занятия: атлетическая гимнастика: общеразвивающие упражнения, силовые упражнения, подготовительные упражнения, упражнения с собственным весом, с партнером, с гантелями и гириями.	36
<b>Итого:</b>			<b>166</b>

### 6 Организация текущего контроля

Вид занятий	Номер контр. точки	Разделы рабочей программы, подлежащие контролю					Форма контроля	Срок проведения
		1	2	3	4	5		
Практические занятия	П-1	*					Сдача контрольных нормативов	Согласно КТП
	П-2		*				Сдача контрольных нормативов	Согласно КТП
	П-3			*			Сдача контрольных нормативов	Согласно КТП
	П-4				*		Сдача контрольных нормативов	Согласно КТП
	П-5					*	Сдача контрольных нормативов	Согласно КТП



Самостоятельная работа	С-1-5	*	*	*	*	*	Подготовка информационных сообщений, докладов с компьютерной презентацией, рефератов, занятия в секциях по видам спорта, сдача контрольных нормативов	Согласно КТП
------------------------	-------	---	---	---	---	---	---	--------------

### 7 Образовательные технологии

- Здоровьесберегающие технологии
- Игровые и соревновательные
- Информационно-коммуникативные технологии
- Технология дифференцированного физкультурного образования.

### 8 Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст (лет)	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Скоростные	Бег 30 м, (с)	16	4,4 и выше	5,1-4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9-5,3	6,1 и ниже
		18	4,3	5,0-4,7	5,2	4,8	5,9-5,3	6,1
Координационные	Челночный бег 4x9 м, (с)	16	9,4 и выше	9,4-10,4	10,4 и ниже	10,4	10,4-11,0	11,0 и ниже
		18	9,4	9,3-10,0	10,0	10,0	10,4-11,0	11,0
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, (см)	16	220 и выше	190-210	180 и ниже	180 и выше	160-170	150 и ниже
		18	230	200-220	190	190	170-180	160
Выносливость	6-и минутный бег, (с)	16	1500 и выше	300-1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050-1200	900 и ниже
		18	1500	300-1400	1100	1300	1050-1200	900
Гибкость	Наклон вперед из положения «сидя», (см)	16	15 и выше	9-12	5 и ниже	20 и выше	12-14	6 и ниже
		18	15	9-12	5	20	12-14	6
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (юноши); на низкой перекладине из виса лежа (девушки), (кол-во раз)	16	11 и выше	8-9	4 и ниже	18 и выше	13-15	6 и ниже
		18	17	9-10	4	18	13-15	6

**Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и  
подготовительного учебного отделения**

№	Тесты	Оценка в баллах		
		5	4	3
1	Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2	Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3	Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4	Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5	Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6	Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7	Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9	Координационный тест — челночный бег 3×10 м (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

**Оценка уровня физической подготовленности девушек  
основного и подготовительного учебного отделения**

	Тесты	Оценка в баллах		
		5	4	3
1	Бег 2 000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2	Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3	Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4	Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5	Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6	Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7	Координационный тест — челночный бег 3×10 м (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

## 9. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

### 9.1 Рекомендуемая литература

#### 9.1.1 Основная литература

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А.А. Бишаева. – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2017. – 320 с. ISBN 978-5-4468-5107-2

#### 9.1.2 Дополнительная литература

Барчуков И. С. Физическая культура: учебник для вузов / И. С. Барчуков; под общ. ред. Н. Н. Маликова. - 6-е изд., стер. - Москва: Академия, 2013. - 528 с. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат) - ISBN 978-5-7695-9699-5.

Гелецкая Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с. - ISBN 978-5-7638-2997-6 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=511522>

Гуревич И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / И.А. Гуревич. – Минск: Выш. шк., 2011. – 349 с.: ил. - ISBN 978-985-06-1911-2. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=507251>

Здоровье и физическая культура студента [Электронный ресурс] : Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=432358>

Комплекс практических занятий по гигиене, БЖД и экологии физической культуры, спорта и туризма [Электронный ресурс] / С.А. Полиевский, А.А. Иванов, О.В. Григорьева - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 227 с. - ISBN 978-5-16-103421-7 (online). Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=518178>

Морозов, О. В. Физическая культура и здоровый образ жизни [Текст] : учебное пособие / О. В. Морозов, В. О. Морозов. - 2-е изд., доп. - Орск : Изд-во ОГТИ (филиала) ОГУ, 2014. - 213 с. - ISBN 978-5-8424-0727-9

Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: Учебное пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений. – М.: Мастерство, 2002. – 152 с. - ISBN 5-294-00110-1.

Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: Учебное пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательский центр «Академия»; Мастерство; Высшая школа, 2001. – 152 с.

Физическая культура: учеб. пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений / [Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев]. – 7-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 176 с. - ISBN 978-5-7695-4829-1.

#### 9.1.3 Периодические издания

1. Журнал «Физическая культура в школе»
2. Журнал «Теория и практика физической культуры»

#### 9.1.4 Интернет-ресурсы

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.
2. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)

## 9.2 Средства обеспечения освоения дисциплины

### 9.2.1 Методические указания и материалы к практическим занятиям:

Морозов, В.О. Теория и технологии обучения игре в волейбол : техническая, тактическая и физическая подготовка [Текст] : методические рекомендации / сост. В. О. Морозов. - Орск : Издательство Орского гуманитарно-технологического института (филиала) ОГУ, 2018. - 79 с.

Морозов, В. О. Теория и технологии обучения технике и тактике игры в баскетбол [Текст] : методические рекомендации / В. О. Морозов. - Орск : Издательство Орского гуманитарно-технологического института (филиала) ОГУ, 2018. - 67 с.

Морозов, О.В. Физическая реабилитация студентов [Текст] : методические рекомендации / сост. О. В. Морозов. - Орск : Издательство Орского гуманитарно-технологического института (филиала) ОГУ, 2017. - 50 с.

### 9.2.2 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий

Тип программного обеспечения	Наименование	Схема лицензирования, режим доступа
Операционная система	Microsoft Windows	Подписка Enrollment for Education Solutions (EES) по государственному контракту № 2К/17 от 02.06.2017 г.
Офисный пакет	Microsoft Office	
Интернет-браузер	Internet Explorer	Является компонентом операционной системы Microsoft Windows
	Google Chrome	Бесплатное ПО, <a href="http://www.google.com/intl/ru/policies/terms/">http://www.google.com/intl/ru/policies/terms/</a>
Мультимедийный плеер	Windows Media Player	Является компонентом операционной системы Microsoft Windows

### 9.2.3. Критерии оценки итоговой формы контроля

**Оценка «5» (отлично)** – выставляется в случае полного выполнения задания, отсутствия ошибок при выполнении техники движений, сдачи контрольного испытания в срок.

**Оценка «4» (хорошо)** – выставляется в случае полного выполнения объёма задания при наличии несущественных ошибок при выполнении техники движения, не повлиявших на контрольный результат.

**Оценка «3» (удовлетворительно)**- выставляется в случае недостаточного выполнения техники движения, при наличии ошибок, которые не оказали существенного влияния на контрольные испытания.

**Оценка «2» (неудовлетворительно)** – выставляется в случае, если допущены принципиальные ошибки в выполнении техники движения, не соответствующие результатам контрольных испытаний.

Выполнение установленных контрольных нормативов предусмотрено глава 3 ст. 28 (п.1) Федерального закона о физической культуре и спорту РФ 4.12.2007 №329- «О физической культуре и спорте»

#### Контрольные нормативы

Тема	Вид упражнений		Оценки		
			«3»	«4»	«5»
1	2		3	4	5
Легкая атлетика	Бег 100 м., сек	ю	15.5	14.5	14.0
		д	18.5	17.5	16.7
	Бег 1000м, мин	ю	4.20	4.00	3.50
	Бег 500 м, мин	д	2.20	2.10	2.00

	Прыжки в длину с разбега, м	ю д	3.70 2.80	4.00 3.00	4.10 3.20
	Метание гранаты 700г, м	ю	25	28	30
	500г, м	д	15	17	20
	Бег 3000м, мин.	ю	16.30	14.30	13.00
	2000м, мин.	д	14.00	12.00	11.00
	Ходьба 800м., мин	ю д	41.00 43.00	37.30 39.30	33.00 35.00
<b>Гимнастика</b>	Наклон вперед из положения, стоя, см	ю д	5 и ниже 7 и ниже	9-12 12-14	15 и выше 20 и выше
<b>Спортивные игры</b>	Баскетбол. Передачи мяча в парах		10 раз	15 раз	20раз
	Баскетбол. Броски мяча в корзину (штрафной бросок) из пяти попыток		1 раз	2 раза	3 раза
	Волейбол. Прием и передача сверху в парах		6-8 раз	8-10 раз	10-12 раз
	Волейбол. Подачи – прямая нижняя или боковая подача		1 раз	2 раза	3 раза
	Гандбол. Передачи мяча на месте в парах		15	20	25
	Гандбол. Броски мяча по воротам – семиметровый бросок по воротам		В створ ворот	Правый, левый угол	По заданию
<b>Виды спорта по выбору</b>	Сгибание разгибание рук в упоре лежа, раз	ю д	25 7	30 8	35 10
	Подтягивание, раз	ю д	6 8	9 10	11 12
	Челночный бег 10 по 10м, сек	ю д	29 36	28 35	27 33
	Прыжки со скакалкой за 30 сек, раз	ю д	70 78	74 82	80 86
	Прыжок в длину с места, см	ю д	195 135	210 145	230 165

### 10 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Спортивный комплекс: спортивный зал; открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий; стрелковый тир. Спортивный инвентарь (мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные; скакалки, маты, лыжи, теннисные ракетки, пневматические пистолеты, автомат и др.). Тренажеры, тренажерные комплексы: тренажерный зал.

**ЛИСТ  
согласования рабочей программы**

Специальность: 09.02.03 Программирование в компьютерных системах  
Шифр и наименование

Дисциплина: ОГСЭ.04 Физическая культура

Форма обучения: очная  
(очная, очно-заочная, заочная)

РЕКОМЕНДОВАНА на заседании предметно-цикловой комиссии

протокол № 6 от "10" 01 2018 г.

Ответственный исполнитель, декан

Факультет среднего профессионального образования  Т.С. Камаева  
наименование факультета подпись расшифровка подписи

Исполнитель  
преподаватель  О.В. Морозов  
должность подпись расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий библиотекой  И.К. Тихонова  
подпись расшифровка подписи

Председатель предметно-цикловой комиссии

 Н.А. Соснина  
наименование подпись расшифровка подписи

Начальник ИКЦ  М.В. Сапрыкин  
подпись расшифровка подписи