

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Агабекян Раиса Левонавна

Должность: ректор

Дата подписания: 12.06.2021 23:50:43

Уникальный программный код:

4237c7ccb9b9e111bbaf1f4fcd9201d015c4dbaa123ff774747307b9b9fbc09

**Негосударственное аккредитованное некоммерческое частное  
образовательное учреждение высшего образования  
Академия маркетинга и социально-информационных технологий –  
ИМСИТ  
г. Краснодар**

**Академический колледж**

**УТВЕРЖДАЮ**  
Проректор по учебной работе,  
доцент Н. И. Севрюгина  
13 апреля 2020г.



**ОГСЭ.04 Физическая культура**

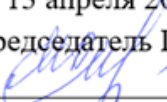

**Рабочая программа учебной дисциплины**

для студентов 09.02.02 Компьютерные сети

технический профиль

Квалификация выпускника – Техник по компьютерным сетям

**Краснодар, 2020**

Рассмотрено  
на заседании предметно цикловой комиссии  
Протокол № 9  
от 13 апреля 2020 г.  
Председатель ПЦК  
 М. В. Большакова  
Зав. ОПГС Академического колледжа  
 Худына Ю. А.

Принято  
педагогическим советом  
Академического колледжа  
Протокол № 9  
от 10 апреля 2020 г.

Рабочая программа разработана на основе основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования программы подготовки специалистов среднего звена, специальности 09.02.02 Компьютерные сети, Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ Об образовании в Российской Федерации (редакция от 25.12.2018 г.) и требований ФГОС среднего профессионального образования (приказ от 28.07.2014 г. №803 Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.02 Компьютерные сети (Зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014 г. № 33713) технического профиля профессионального образования.

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной профессиональной образовательной программы по специальности 09.02.02 Компьютерные сети технического профиля (на базе основное общего образования) в соответствии с требованиями ФГОС СПО на 2-4 курсе (ах) в 3-8 семестре (ах).

Рецензенты:

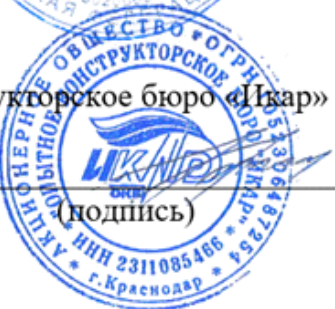
Заместитель директора по учебно-методической работе ЧУ ПОО КТУИС г. Краснодар,  
Бондаренко Н. А.

  
(подпись)

Директор ООО «НТП» г. Краснодар, Поташкова Н.И.

  
(подпись)

Генеральный директор АО «Опытное конструкторское бюро «Икар» г. Краснодар,  
А.Н. Качковский

  
(подпись)

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины .....	4
1.1. Область применения программы .....	4
1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: .....	4
1.3. Цели и задачи изучения учебной дисциплины:.....	4
1.4. Требования к результатам освоения учебной дисциплины .....	5
1.5 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины: .....	5
2. Структура и содержание учебной дисциплины .....	6
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы .....	6
2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура.....	7
2.3 Образовательные технологии, используемые при проведении аудиторных занятий .....	17
3. Условия реализации программы дисциплины .....	20
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению .....	20
3.2 Информационное обеспечение обучения (основная литература, дополнительная литература, периодические издания, интернет-ресурсы).....	22
3.3. Перечень информационных технологий .....	23
3.4 Условия реализации программы для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья .....	24
4.Контроль и оценка результатов освоения дисциплины.....	24

## **1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины**

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

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами по специальности 09.02.02 Компьютерные сети.

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

Дисциплина Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла ОПОП СПО.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

ОК 2	Организовывать свою собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК 8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

### **1.3. Цели и задачи изучения учебной дисциплины:**

Целью изучения дисциплины Физическая культура является формирование физической культуры личности и способность направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Основные задачи дисциплины:

- 1) понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- 2) знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

3) формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

4) 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;

5) обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

6) приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

#### **1.4. 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, социальном и физическом развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

#### **1.5 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося – 336 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 168 часов;  
самостоятельной работы обучающегося – 168 часов.

## 2. Структура и содержание учебной дисциплины

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка</b>	<b>336</b>
<b>Аудиторные занятия, всего</b>	<b>168</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	12
практические занятия (ПЗ)	156
<b>Самостоятельная работа, всего :</b>	<b>168</b>
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет, зачет

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Уровень освоения
<b>Семестр 3. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>		114	
Тема: Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	<p style="text-align: center;"><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.</p> <p>Лекция: № 3 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни</p> <p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений. Формирование знаний и представлений, обучающихся по основам безопасности занятий.</li> <li>2. Выполнение комплексов утренней гимнастики. Формирование знаний и представлений обучающихся по основам безопасности занятий.</li> <li>3. Тесты программы СПО для оценки уровня физической подготовленности. Выполнение комплексов упражнений для глаз. Формирование гигиенических знаний и представлений, обучающихся о гигиене одежды. Развитие скоростно-силовых качеств.</li> <li>4. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.</li> <li>5. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.</li> <li>6. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия и нарушения осанки.</li> <li>7. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц</li> </ol>	<p style="text-align: center;">52</p> <p style="text-align: center;">2</p> <p style="text-align: center;">50</p>	<i>ознакомительный репродуктивный продуктивный</i>

	<p>брюшного пресса.</p> <p>8. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.</p> <p>9. Совершенствование физических качеств: выносливость, скоростно - силовые качества. Обучение технике общеразвивающих прикладных упражнений.</p> <p>10. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.</p> <p>11. Совершенствование физических качеств. Контроль уровня физической подготовленности. Прием зачета по дисциплине.</p>		
	Контрольные работы	-	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.</p> <p>2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.</p>	42	
<b>Семестр 4. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		126	
Тема. Общая физическая подготовка	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности.</p>	58	<i>Ознакомительный репродуктивный продуктивный</i>
	Лекция № 4 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности	2	
	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.</p> <p>2. Строевые и порядковые упражнения:</p>	56	



	<p>совершенствование строевых упражнений и перестроений на месте и в движении. Комплекс ОРУ для развития физических качеств.</p> <p>3. Упражнения общеприкладной направленности, в сочетании с медленным бегом, переноска партнера на спине- юноши, набивного мяча(3кг)-девушки.</p> <p>4. Прыжки из приседа в присед из выпрямления тела в прыжке. Выполнить упражнения на внимание.</p> <p>5. Строевые порядковые упражнения. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Техника бега на средние дистанции. «Рванный бег».</p> <p>6. Строевые упражнения. Перестроения на месте. Комплекс ОРУ с мячом. 12 мин бег с переменной скоростью. Эстафетный бег, приближенный к соревновательному. П/И «Попади в цель». Выполнить упражнения на внимание.</p> <p>7. Допустимая ЧСС во время работы для своего возраста. Строевые и порядковые упражнения. Комплекс ОРУ с палкой. Бег с выполнением заданий до 15 мин. Рассказать о правилах соревнований по бегу на и длинные дистанции. «Ручной мяч»</p> <p>8. Совершенствование строевых упражнений на месте и в движении. Комплекс ОРУ С обручем. Совершенствование раскладки сил в 12- минутном ходьбе и беге.</p> <p>9. Совершенствование строевых упражнений на месте и в движении. Подвижные игры различной интенсивности с элементами легкой атлетики.</p> <p>10. Совершенствование строевых упражнений на месте и в движении. Подвижные игры различной интенсивности с элементами баскетбола.</p> <p>11. Совершенствование строевых упражнений на месте и в движении. Подвижные игры различной интенсивности с элементами волейбола.</p> <p>12. Совершенствование строевых упражнений на месте и в движении. Подвижные игры различной интенсивности с элементами гимнастики.</p> <p>13. Подвижные игры различной интенсивности. Оценка уровня физической подготовленности. Прием зачета по дисциплине.</p>		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	46	
<b>Семестр 5. Учебно- практические основы формирования физической</b>	1. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельной работы	64	

<b>культуры личности</b>			
Тема: Лёгкая атлетика.	<b>Содержание учебного материала</b> Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.	32	<i>ознакомительный репродуктивный продуктивный</i>
	<b>Лекция № 5 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности. Лёгкая атлетика.</b>	2	
	<b>Практические занятия</b> 1. Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции) 2. Освоение высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; 3. Освоение бега 100 м, 4. Эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м; 5. Бег по прямой с различной скоростью, 6. Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). 7. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; 8. Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 9. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); 10. Толкание ядра; сдача контрольных нормативов. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий.	30	
	<b>Контрольные работы</b>	-	
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	32	

<p><b>Семестр: 6.</b> <b>Формирование психического и физического здоровья, освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.</b></p>		44	
<p>Тема: Спортивные игры.</p>	<p align="center"><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Баскетбол.</b> Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.</p> <p><b>Волейбол.</b> Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p>	22	<p><i>ознакомительный репродуктивный продуктивный</i></p>
	<p>Лекции</p>	2	
	<p align="center"><b>Практические занятия</b></p> <p><b>Баскетбол:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком),</li> <li>2. Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом),</li> <li>3. Прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.</li> <li>4. Освоение правил игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола.</li> <li>5. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола.</li> <li>6. Освоение правил игры. Игра по правилам.</li> </ol> <p>На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры, развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости,</p>	20	

	<p>координации движений в процессе игры. Проведение тренировочных игр, двусторонние игры на счёт. Проверка контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.</p> <p><b>Волейбол:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке.</li> <li>2. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.</li> <li>3. Приём мяча. Передачи мяча.</li> <li>4. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.</li> <li>5. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении.</li> <li>6. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча.</li> <li>7. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по правилам.</li> </ol> <p>На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры, развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, координации движений в процессе игры. Проведение тренировочных игр, двусторонние игры на счёт. Проверка контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.</p>		
<p><b>Семестр: 7</b> <b>Развитие личностных качеств: восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие</b></p>	<p>Контрольные работы</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. Освоение техники самоконтроля, умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>	<p>-</p> <p>22</p> <p>48</p>	<p><i>ознакомительный репродуктивный продуктивный</i></p>

<b>решений.</b>			
Тема: Спортивные игры.	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p><b>Футбол.</b> Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p> <p><b>Гандбол.</b> Техника нападения. Перемещения и остановки игроков. Владение мячом: ловля, передача, ведение, броски. Техника защиты. Стойка защитника, перемещения, противодействия владению мячом (блокирование игрока, блокирование мяча, выбивание). Техника игры вратаря: стойка, техника защиты, техника нападения. Тактика нападения: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика защиты: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика игры вратаря. Учебная игра.</p>	24	
	<p><b>Лекции № 7 Развитие личностных качеств: восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений.</b></p>	2	
	<p><b>Практические занятия:</b></p> <p>Футбол:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча,</li> <li>2. Приём мяча: ногой, головой. обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры.</li> <li>3. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.</li> <li>4. Игра по правилам. Проведение тренировочных игр, двусторонние игры на счёт.</li> <li>5. Проверка контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.</li> </ol> <p>Гандбол:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6. Владение мячом: ловля, передача, ведение, броски.</li> <li>7. Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок</li> </ol>	22	

	<p>мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику,</p> <p>8. Перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.</p> <p>9. Техника нападения. Перемещения и остановки игроков. Техника защиты. Стойка защитника, перемещения, противодействия владению мячом (блокирование игрока, блокирование мяча, выбивание).</p> <p>10. Техника игры вратаря: стойка, техника защиты, техника нападения. Тактика нападения: индивидуальные, групповые, командные действия.</p> <p>11. Тактика защиты: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика игры вратаря. Учебная игра. Проверка контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.</p>		
	<b>Контрольные работы</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий Освоение техники самоконтроля, умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации	24	
<b>Семестр 8</b>		40	
<b>Тема: Развитие аэробно-анаэробных качеств</b> <b>Аэробика (девушки)</b> <b>Атлетическая гимнастика (юноши)</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Аэробика.</b> Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий. <b>Атлетическая гимнастика.</b> Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.		<i>ознакомительный репродуктивный, продуктивный</i>
	<b>Лекции:</b> Развитие аэробно-анаэробных качеств Аэробика (девушки) Атлетическая гимнастика (юноши)	2	
	<b>Практические занятия</b> <b>Аэробика:</b> 1. Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками. 2. Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ. 3. Основные исходные положения.	18	

	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики.</li> <li>5. Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности.</li> <li>6. Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений.</li> <li>7. Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений.</li> <li>8. Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание. Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от «головой» к «хвосту», «зигзаг», «сложения», «блок-метод».</li> <li>9. Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой.</li> </ol> <p>На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: воспитание выносливости, координации движений в процессе занятий.</p> <p>На каждом занятии выполняется разученная комбинация аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности.</p> <p>Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики.</p> <p><b>Атлетическая гимнастика:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы.</li> <li>2. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами.</li> <li>3. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений.</li> <li>4. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.</li> <li>5. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых</li> </ol>		
--	--	--	--

	<p>мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.</p> <p>6. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений.</p> <p>7. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.</p> <p>8. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп.</p> <p>9. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.</p> <p>На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.</p> <p>На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп: воспитание силовых способностей, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, гибкости через включение специальных комплексов упражнений. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам)</p>		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся Девушки. Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий. Юноши. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.	20	
<b>Всего:</b>		336	



## 2.3 Образовательные технологии, используемые при проведении аудиторных занятий

Образовательные технологии, используемые при реализации различных видов учебной работы и дающие наиболее эффективные результаты освоения дисциплины.

В соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности реализация компетентностного подхода должна предусматривать широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (компьютерных симуляций, деловых и ролевых игр, разбор конкретных ситуаций, психологические и иные тренинги и т.д.) в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития требуемых компетенций обучающихся.

Виды образовательных технологий.

Образовательная технология – это совокупность научно и практически обоснованных методов и инструментов для достижения запланированных результатов в области образования. Применение конкретных образовательных технологий в учебном процессе определяется спецификой учебной деятельности, ее информационно-ресурсной основы и видов учебной работы.

1. Традиционные образовательные технологии ориентируются на организацию образовательного процесса, предполагающую прямую трансляцию знаний от преподавателя к студенту (преимущественно на основе объяснительно-иллюстративных методов обучения). Учебная деятельность студента носит в таких условиях, как правило, репродуктивный характер.

Примеры форм учебных занятий с использованием традиционных технологий:

*Лекция* – последовательное изложение материала в дисциплинарной логике, осуществляемое преимущественно вербальными средствами (монолог преподавателя).

*Семинар* – беседа преподавателя и студентов, обсуждение заранее подготовленных сообщений, проектов по каждому вопросу плана занятия с единым для всех перечнем рекомендуемой обязательной и дополнительной литературы.

*Практическое занятие* – занятие, посвященное освоению конкретных умений и навыков по предложенному алгоритму.

*Лабораторная работа* – организация учебной работы с реальными материальными и информационными объектами, экспериментальная работа с аналоговыми моделями реальных объектов.

2. Технологии проблемного обучения – организация образовательного процесса, которая предполагает постановку проблемных вопросов, создание 20 учебных

проблемных ситуаций для стимулирование активной познавательной деятельности студентов.

Примеры форм учебных занятий с использованием технологий проблемного обучения:

*Проблемная лекция* – изложение материала, предполагающее постановку проблемных и дискуссионных вопросов, освещение различных научных подходов, авторские комментарии, связанные с различными моделями интерпретации изучаемого материала.

*Практическое занятие в форме практикума* – организация учебной работы, направленная на решение комплексной учебно-познавательной задачи, требующей от студента применения как научно-теоретических знаний, так и практических навыков.

*Практическое занятие на основе кейс-метода* («метод кейсов», «кейс-стади») – обучение в контексте моделируемой ситуации, воспроизводящей реальные условия научной, производственной, общественной деятельности. Обучающиеся должны проанализировать ситуацию, разобраться в сути проблем, предложить возможные решения и выбрать лучшее из них. Кейсы базируются на реальном фактическом материале или же приближены к реальной ситуации.

3. Игровые технологии – организация образовательного процесса, основанная на реконструкции моделей поведения в рамках предложенных сценарных условий.

Примеры форм учебных занятий с использованием игровых технологий:

*Деловая игра* – моделирование различных ситуаций, связанных с выработкой и принятием совместных решений, обсуждением вопросов в режиме «мозгового штурма», реконструкцией функционального взаимодействия в коллективе и т.п.

*Ролевая игра* – имитация или реконструкция моделей ролевого поведения в предложенных сценарных условиях.

4. Технологии проектного обучения – организация образовательного процесса в соответствии с алгоритмом поэтапного решения проблемной задачи или выполнения учебного задания. Проект предполагает совместную учебно-познавательную деятельность группы студентов, направленную на выработку концепции, установление целей и задач, формулировку ожидаемых результатов, определение принципов и методик решения поставленных задач, планирование хода работы, поиск доступных и оптимальных ресурсов, поэтапную реализацию плана работы, презентацию результатов работы, их осмысление и рефлексию.

Основные типы проектов:

*Исследовательский проект* – структура приближена к формату научного

исследования (доказательство актуальности темы, определение научной проблемы, предмета и объекта исследования, целей и задач, методов, источников, выдвижение гипотезы, обобщение результатов, выводы, обозначение новых проблем).

*Творческий проект*, как правило, не имеет детально проработанной структуры; учебно-познавательная деятельность студентов осуществляется в рамках рамочного задания, подчиняясь логике и интересам участников проекта, жанру конечного результата (газета, фильм, праздник и т.п.).

*Информационный проект* – учебно-познавательная деятельность с ярко выраженной эвристической направленностью (поиск, отбор и систематизация информации о каком-то объекте, ознакомление участников проекта с этой информацией, ее анализ и обобщение для презентации более широкой аудитории).

5. Интерактивные технологии – организация образовательного процесса, которая предполагает активное и нелинейное взаимодействие всех участников, достижение на этой основе лично значимого для них образовательного результата. Наряду со специализированными технологиями такого рода принцип интерактивности прослеживается в большинстве современных образовательных технологий.

Примеры форм учебных занятий с использованием специализированных интерактивных технологий:

*лекция «обратной связи»* – лекция–провокация (изложение материала с заранее запланированными ошибками),

*лекция-беседа,*

*лекция-дискуссия,*

*семинар-дискуссия* – коллективное обсуждение какого-либо спорного вопроса, проблемы, выявление мнений в группе.

6. Информационно-коммуникационные образовательные технологии – организация образовательного процесса, основанная на применении специализированных программных сред и технических средств работы с информацией.

Примеры форм учебных занятий с использованием информационно-коммуникационных технологий:

*Лекция-визуализация* – изложение содержания сопровождается презентацией (демонстрацией учебных материалов, представленных в различных знаковых системах, в т.ч. иллюстративных, графических, аудио- и видеоматериалов).

*Практическое занятие в форме презентации* – представление результатов проектной или исследовательской деятельности с использованием специализированных программных сред.

### 3. Условия реализации программы дисциплины

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, зала аэробики или тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

**Спортивное оборудование:** баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы), гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжком и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

#### **Технические средства обучения:**

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

Перечень средств материально-технического обеспечения для обучения по ОГСЭ.

04 Физическая культура представлен в таблице 3

Таблица 3 – Перечень средств материально-технического обеспечения для обучения по ОГСЭ. 04 Физическая культура.

<b>Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы</b>	<b>Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы</b>	<b>Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа</b>
Спортивный комплекс; Спортивный зал; Тренажерный зал общефизической подготовки; Тренажерный зал (1)	Спортивный зал. Баскетбольные кольца на щите, ворота для минифутбола метал, диск Здоровье, зеркало большое (полотно) настенное, коврики полиуретановые, магнитофон Panasonic, манишки игровые, обручи металлические, ракетки бадминтон д/соревнований, сетки баскетбольные, сетка	

	волейбольная, скамейки гимнастические, стенки гимнастические, турник Низкая перекладина, форма баскетбольная, форма футбольная, шахматы, шашки, мячи футбольные, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, столы для настольного тенниса, спортивные тренажеры и прочий спортивный инвентарь показать все	
Открытая спортивная площадка; Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий (1)	открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий Мячи футбольные 20 шт., мячи волейбольные 20шт., мячи баскетбольные 20. шт., мячи гандбольные 20 шт., ракетки бадминтонные 33 шт., скакалки 50 шт., ворота футбольные алюминиевые юношеские 2 шт., вышка стартера 1 шт., легкоатлетические барьеры 22 шт., ядра разновесовые 10шт, капля для метания 20 шт, диск разновесовой 6 шт, эстафетные полочки 6 шт., стартовые колодки 12 шт., набивные мячи 20 шт., эспандеры 22 шт. и прочий спортивный инвентарь, аптечка показать все	
Читальный зал	16 посадочных мест, рабочее место преподавателя, 17 компьютеров с выходом в интернет	ОС – Windows XP Professional RUS. (Коробочная версия Vista Business Starter (17шт.) и Vista Business Russian Upgrade Academic Open (17шт) - Лицензионный сертификат № 42762122 от 21.09.2007. 1С:Предприятие 8. Комплект для обучения в высших и средних учебных заведениях. Сублицензионный договор № 32/180913/005 от 18.09.2013. (Первый БИТ) Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный (320шт). Договор № ПР-00018475 от

		<p>16.11.2017 (ООО Прима АйТи) сроком на 1 год.  Microsoft Access 2010. Подписка Microsoft Imagine Premium Акт передачи прав № Tr046356 от 04 августа 2017, Счет № Tr000168154 от 28 июня 2017 (Прима АйТи). Срок действия – 1 год.  Microsoft Office 2007 Russian. Лицензионный сертификат № 42373687 от 27.06.2007  Microsoft Project профессиональный 2010. Подписка Microsoft Imagine Premium Акт передачи прав № Tr046356 от 04 августа 2017, Счет № Tr000168154 от 28 июня 2017 (Прима АйТи). Срок действия – 1 год.  Microsoft Visio профессиональный 2010. Подписка Microsoft Imagine Premium Акт передачи прав № Tr046356 от 04 августа 2017, Счет № Tr000168154 от 28 июня 2017 (Прима АйТи). Срок действия – 1 год.  Microsoft Visual Studio 2010. Подписка Microsoft Imagine Premium Акт передачи прав № Tr046356 от 04 августа 2017, Счет № Tr000168154 от 28 июня 2017 (Прима АйТи). Срок действия – 1 год.  Программное обеспечение по лицензии GNU GPL: 7-Zip, Blender, GIMP, Google Chrome, Inkscape, LibreCAD, LibreOffice, Maxima, Mozilla Firefox, Notepad++, StarUML V1.</p>
--	--	---

### **3.2 Информационное обеспечение обучения (основная литература, дополнительная литература, периодические издания, интернет-ресурсы)**

#### **Основные источники:**

1. Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2018. — 256 с. — СПО. <https://www.book.ru/book/926242/view2/1>

#### **Дополнительные источники:**

2. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 350 с <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=509590>
3. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с.: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=432358>
4. Рипа, М.Д. Методы лечебной и адаптивной физической культуры [Текст] : учеб. пособие для СПО / Кулькова, И.В. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : Юрайт, 2018. - 158 с. - (Проф. образование).
5. Виленский М.Я. Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - 3-е изд., стер.- М.: КНОРУС, 2018. - 214 с. - (Среднее профессиональное образование).
6. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие.- М.: КНОРУС, 2013. - 240 с.
7. Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2018. — 181 с. — СПО. <https://www.book.ru/book/919382/view2/1>

### **3.3. Перечень информационных технологий**

В рамках изучения дисциплины используются следующие информационные технологии:

–электронные образовательные ресурсы, в которые входят электронная образовательная среда Академии (расположенная по электронному адресу <http://185.18.111.102/moodle/course/index.php?categoryid=54>), электронно-библиотечная система «Znaniy.com» (расположенная по электронному адресу <http://znanium.com/catalog>), электронно-библиотечная система «Ibooks.ru» (расположенная по электронному адресу <https://ibooks.ru/home.php?routine=bookshelf>);

–презентационные материалы, разработанные в целях визуализации учебного материала и повышения наглядности обучения, в соответствии с календарно тематическим планом по дисциплине;

–в рамках изучения дисциплины используется пакет программ Microsoft Office.

### 3.4 Условия реализации программы для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, обучающиеся по программе подготовки 09.02.02 Компьютерные сети, обеспечиваются печатными и электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

Специфика получаемой направленности (профиля) образовательной программы предполагает возможность обучения следующих категорий инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья:

- с ограничением двигательных функций;
- с нарушениями слуха;
- с нарушениями зрения.

Организация образовательного процесса обеспечивает возможность беспрепятственного доступа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и (или) инвалидов в учебные аудитории и другие помещения, для этого имеются пандусы, поручни, лифты и расширенные дверные проемы.

В учебных аудиториях и лабораториях имеется возможность оборудовать места для студентов-инвалидов с различными видами нарушения здоровья, в том числе опорно-двигательного аппарата и слуха. Освещенность учебных мест устанавливается в соответствии с положениями СНиП 23-05-95 «Естественное и искусственное освещение». Все предметы, необходимые для учебного процесса, располагаются в зоне максимальной досягаемости вытянутых рук.

Помещения предусматривают учебные места для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, имеющих сердечно-сосудистые заболевания, они оборудованы солнцезащитными устройствами (жалюзи), в них имеется система климат-контроля.

### 4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

<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	Формы контроля обучения: - практические задания по работе с информацией - домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения. Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности



<p>целей.</p> <p><b>Знать:</b></p> <p>о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; основы здорового образа жизни.</p>	<p>использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p> <p><b>Методы оценки результатов:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;</li> <li>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</li> <li>- тестирование в контрольных точках.</li> </ul> <p><b>Лёгкая атлетика.</b></p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p><b>Спортивные игры.</b></p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</p> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p><b>Аэробика (девушки)</b></p> <p>Оценка техники выполнения комбинаций и связок.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия</p> <p><b>Атлетическая гимнастика (юноши)</b> Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.</p> <p>Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия</p> <p><b>Кроссовая подготовка.</b></p> <p>Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени.</p> <p><i>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</i></p> <p><i>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</i></p> <p><i>На входе - начало учебного года, семестра;</i></p> <p><i>На выходе - в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.</i></p>
<p>Промежуточная аттестация</p>	<p>Дифференцированный зачет, зачет</p>