автономное образовательное учреждение

Вологодской области среднего профессионального образования «Вологодский колледж связи и информационных технологий»

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор АОУ ВО СПО

«Вологодский колледж связи и информационных технологий»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (И.В. Дарманская)

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_г.

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Физическая культура**

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФОГС специальности среднего профессионального образования (далее СПО))

**210414 Техническое обслуживание и ремонт радиоэлектронной техники**

**210723 Сети связи и системы коммутации.**

**230111 Компьютерные сети**

**090303 Информационная безопасность телекоммуникационных систем**

**210801 Почтовая связь**

**034702 Документационное обеспечение управления и архивоведение**

Организация-разработчик: АОУ ВО СПО «Вологодский колледж связи и информационных технологий»

Разработчик:

Мясникова В.А., преподаватель физической культуры

Рекомендована предметно цикловой комиссией профессиональных дисциплин АОУ ВО СПО «Вологодский колледж связи и информационных технологий»

Протокол № \_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 201\_г.

Председатель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /И.А. Смолина/

**Содержание**

[1.Паспорт программы учебной дисциплины «Физическая культура» 4](#_Toc311199234)

[2. Структура и содержание учебной дисциплины 5](#_Toc311199235)

[3. Условия реализации программы дисциплин. 9](#_Toc311199236)

[4 Контроль и оценка результатов 10](#_Toc311199237)

# 1.Паспорт программы учебной дисциплины «Физическая культура»

**1.1 Область применения программы.**

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФОГС специальности СПО

**210414 Техническое обслуживание и ремонт радиоэлектронной техники**

**210723 Сети связи и системы коммутации.**

**230111 Компьютерные сети**

**090303 Информационная безопасность телекоммуникационных систем**

**210801 Почтовая связь**

**034702 Документационное обеспечение управления и архивоведение**

Раздел «Плавание», в связи с отсутствием своего бассейна, проводится в теоретической форме (с использованием видео- и мультимедийных средств и др. ).

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

входит общеобразовательный цикл.

**1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины.**

В результате освоения дисциплины студенты должны уметь:

* Выполнять индивидуально подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробической гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
* Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
* Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
* Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
* Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
* Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
* Выполнять контрольные нормативы, предусмотренным государственным стандартам по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностях своего организма.

В результате освоения дисциплины студенты должны знать:

* Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
* Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

**1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины для групп:**

Максимальной учебной нагрузки студента 154 часа, в том числе обязательной аудиторной учебной нагрузки студенты 117 часов, самостоятельной работы студентов 37 часов.

Для группы – Документационное обеспечение и управление архивоведения, максимальная нагрузка студента 153 часа, обязательная аудиторная учебная нагрузка 117 часов, самостоятельная работа для студентов 36 часов.

# 2. Структура и содержание учебной дисциплины

2.1 Объем учебной дисциплины в виде учебной работы

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | Группы (объем часов) | | | |
| Сети связи и системы коммуникаций | Техническое обслуживание и ремонт электронной техники | Компьютерные сети | Документационное обеспечение управления и архивоведения |
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 154 | 154 | 154 | 153 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 117 | 117 | 117 | 117 |
| в том числе: |  |  |  |  |
| Практические занятия | 113 | 113 | 113 | 113 |
| Теоретические основы занятий | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Самостоятельная работа студента (всего) | 37 | 37 | 37 | 36 |
| **Промежуточная аттестация – зачет,**  **итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета** | | | | |

2.2 Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины

Физическая культура

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы студентов, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)** | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Вводное занятие** | Цели и задачи занятий физической культуры. | 1 |  |
| **Раздел 1**  **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА** | Содержание учебного материала | 31 | 3 |
| Цели, задачи. Техника безопасности при проведении занятий. |
| Эстафетный бег 2\*50, 4\*100 |
| Бег 100 м. |
| Челночный бег 3\*10, 5\*10 |
| Бег 60 м. старт: высокий, низкий |
| Эстафетный бег. Финиширование. |
| Кроссовый бег без учета времени |
| Бег 2000/3000 м |
| Прыжки через скакалку |
| Прыжок в длину способов «Сдвинув ноги» |
| Прыжок в длину способом «Согнув ноги» |
| Прыжок в высоту способом «Перешагивание» |
| Метание гранаты с места |
| Спортивная ходьба |
| **ГИМНАСТИКА** | Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий. | 12 | 3 |
| Кувырок вперед, назад |
| Соединение кувырков |
| Прыжок вперед через препятствие высотой до 90 см. |
| Комплекс гимнастических упражнений |
| Мост из основной стойки с помощью, из положения лежа |
| Упражнения в равновесии |
| Опорный прыжок через коня в длину  Прыжок в упор присев. |
| Опорный прыжок через коня в длину, соскок, прогнувшись, прыжок ноги врозь. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ** | Цели, задачи  Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по спортивным играм Баскетбол. Краткая история игры. Повторение правил. | 28 | 3 |
| Баскетбол.  Броски с места. Передача меча (на месте, в движении, при противодействии) |
| Баскетбол.  Тактика игры: нападение.  Учебная игра. |
| Баскетбол.  Тактика игры: защита, организация защиты. |
| Баскетбол. Закрепление изученного. Рассмотрение различных стратегий и тактических вариантов.  Учебная игра. |
| Волейбол. Краткая история игры  Повторение правил игры. Передача меча, прием меча. |
| Волейбол.  Подача меча, нижний прием меча после подачи. |
| Волейбол.  Нападающий удар, блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. |
| Волейбол.  Тактика игры: игра в защите (взаимодействие игроков, перемещение на площадке)  Учебная игра. |
| Волейбол.  Тактика игры: игра в нападении (взаимодействие игроков, перемещение на площадке)  Учебная игра |
| Волейбол. Закрепление изученного. Учебная игра. | 16 | 3 |
| **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СИЛОВАЯ ГИМНАСТИКА)** | Цели, задачи. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий. |
| Упражнения, развивающие мышечно-суставной аппарат плечевого пояса |
| Упражнения, развивающие мышечно-суставной аппарат ног |
| Упражнения, развивающие мышечно0суставной аппарат туловища |
| Упражнения, развивающие силовую выносливость организма |
| **ПЛАВАНИЕ** | Цели, задачи. | 3 | 3 |
| Техника безопасности во время плавания. |
| Способы плавания: брасс, кроль, баттерфляй. |
|  |
|  |
| **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА** | Цели, задачи.  Инструктаж при проведении занятий.  Подбор инвентаря. | 18 | 3 |
| Способы движения:  Скользящий шаг, попеременный двухшажный ход. |
| Одновременный бесшажный ход, одновременно двухшажный ход. |
| Коньковый ход, попеременный четырехшаговый ход. |
| Торможение и поворот «плугом», упором.  Способы подъема |
| Закрепление изученного. Прохождение дистанции.  3км/5км |
| Эстафеты на лыжах |
| Прохождение дистанции свободным ходом 3 км. |
| **ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИ** | Утомление. Виды утомления во время занятий физическими упражнениями. | 4 | 3 |
| Закаливание. Виды. Индивидуальное закаливающие процедуры и особенности их проведения. |
| Основные формы контроля за состоянием организма во время занятий физическими упражнениями |
| Динамика общей работоспособности человека в течении дня и особенности его регулирования средствами физической культуры. |
| **Выходной контроль** | Тестирования уровня физической подготовленности.  Зачет | 4 |  |

# 3. Условия реализации программы дисциплин.

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

Оборудование учебного кабинета: спортивный зал

Спортивный инвентарь.

Дополнительная литература.

**3.2 Информационное обеспечение обучения Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы:**

1. Баранов В.М. Физические упражнения в режиме труда. – 2-е изд., перераб. и доп. – К.: Здоровье, 1984

2. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – Минск: Высшая школа, 1985

3. Полиевский С.А., Старцева И.Д. Физическая культура и профессия. – М.: Ф и С, 1988

4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2000

Для преподавателей.

1. Барчуков И.С. физическая культура – М.,2005
2. Безруких М.М. Методические рекомендации: Здоровье сберегающие технологии в общеобразовательной школе/ под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. – М.,2002
3. Биниева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учеб:пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. – Кострома, 2003
4. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. – м., 2006
5. Вайнер Э.Н. Валеология. – М., 2002
6. Вайнер Э.Н., Волонская Е.В. Валеология: учебный практикум. – М., 2002
7. Дмитриев А.А Физическая культура в специальном образовании. – М., 2006
8. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник. – 2-е изд. Испр. – М.: Советский спорт, 2004
9. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. – М., 2005
10. Хрущев С.В. Физическая культура детей с заболеванием органов дыхания: учеб.пособие для вузов. – М., 2006

# 4 Контроль и оценка результатов

|  |  |
| --- | --- |
| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
| **Умения:** | Тесты  Зачет  Нормативы |
| Определять   * Уровни индивидуально физического развития и двигательной подготовленности; * Эффективность занятий физическими упражнениями; * Функциональное состояние организма и физическую работоспособность;   Дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений |
| Демонстрировать  рекомендуемые учебные нормативы (тесты) по освоению физических способностей; |
| Проводить   * Самостоятельные занятия физическими упражнениями с прфессиональ-прикладной и оздаровительно-координирующей направленностью; * Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, осанкой; * Приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями; * Примы оказания первой помощи, при травмах и ушибах |
| Характеризовать   * Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями; * Особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями профессионально-прикладной и оздоровительно-крригирующей направленности; * Особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой; * Особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, характеристику их оздоровительной и развивающей эффективности. |  |
| **Знать:** |  |
| Правила   * Личной гигиены и закаливания организма; * Организации и проведения самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом; * Профилактики травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах; * Экипировки и использование спортивного инвентаря на занятиях физической культурой * Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепления здоровья, профилактики профессиональных заболеваний, вредных привычек; * Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; * Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности. |  |