|  |  |
| --- | --- |
| F:\ОБОИ\logo.png | **Государственное бюджетное образовательное учреждение****среднего профессионального образования города москвы****«МОСКОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ УПРАВЛЕНИЯ И НОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»** |

**рабочая программа**

**ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗическая культура**

**СПЕЦИАЛЬНОСТЬ 230111** «КОМПЬЮТЕРНЫЕ СЕТИ»

(базовая подготовка)

**2014**

|  |  |
| --- | --- |
| **Одобрена**на заседании предметной (цикловой) комиссии **«Общеобразовательные дисциплины»**,протокол №\_\_\_\_\_\_\_от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 201\_\_г.Председатель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Сахарова Е.В./ (подпись) (Ф.И.О.) | **СОСТАВЛЕНА**на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 230113 Компьютерные системы и комплексы(базовая подготовка)Зам. директора по УВР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Галдина Т.А.  (подпись) (Ф.И.О.) |

|  |
| --- |
| Составитель:**Высочина Татьяна Алексеевна**, преподаватель Электростальского филиала государственного бюджетного образовательного учреждения среднего профессионального образования города Москвы «Московский колледж управления и новых технологий». |
| Рецензент:**Киняшов Константин Владимирович**, преподаватель Электростальского филиала государственного бюджетного образовательного учреждения среднего профессионального образования города Москвы «Московский колледж управления и новых технологий», первая квалификационная категория. |

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| 1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины |  |
| 2. Структура и содержание учебной дисциплины |  |
| 3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины |  |
| 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины |  |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Физическая культура\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

# 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы по специальности **230111 «Компьютерные сети»** (базовая подготовка).

Данная рабочая программа разработана в соответствии с примерной программой учебной дисциплины одобренной и рекомендованной Экспертным советом по профессиональному образованию Федерального государственного автономного учреждения Федерального института развития образования (ФГАУ ФИРО).

Рабочая программа служит основой для разработки календарно-тематического плана и является основным документом нормативного компонента комплексного методического обеспечения по дисциплине.

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

- обязательная дисциплина общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

Содержание учебной дисциплины направлено на формирование:

*- общих компетенций,* включающих в себя способность:

* Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
* Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
* Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
* Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

# 1.3. Цели и задачи учебной дисциплины, требования к результатам освоения учебной дисциплины

Программа ориентирована на достижение следующих целей:

* **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
* **формирование** устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
* **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
* **овладение** системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
* **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
* **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**уметь:**

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

**знать:**

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни

**1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

# максимальная учебная нагрузка студента 336 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки – 168 часов,

- самостоятельной работы – 168 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

# 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **336** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)**  | **168** |
| в том числе: |  |
| - лекции | 6 |
| - практические занятия | 162 |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | **168** |
| в том числе: |  |
| - написание рефератов | 168 |
| **Итоговая аттестация:** 7 семестр – дифференцированный зачет. |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа студентов | объем часов | уровень усвоения |
| **раздел 1. Научно­методические основы формирования физической культуры личности** |  |  |  |
| тема 1. **Теоретические знания по физической культуре** | *Содержание учебного материала***Баскетбол.** История развития игры в баскетбол. Размеры инвентаря. Правила проведения соревнований. Виды бросков и ведения мяча. Передвижения, остановки, стойки и повороты.**Футбол.** История и правила проведения соревнований. Виды ударов, остановок и финтов. Виды защиты и нападения в футболе.**Двигательные качества.** Сила и ее характеристики. Быстрота и ее характеристики. Выносливость и ее характеристики. Ловкость и ее характеристики. Координация и ее характеристика. | **56**6 | 1,2 |
| *Самостоятельная работа:* подготовка реферата на тему: Влияние физических упражнений на организм человека и его телосложение», «Возрастные особенности организма», «Методы восстановления в физической культуре и спорте», «Контроль и самоконтроль на занятиях по физической культуре»,  "История зарождения олимпийского движения в Древней Греции" | 50 |  |
| **раздел 2. Учебно­практические осно-вы формирования физической культуры личности** |  |  |  |
| тема 1. **Легкая атлетика.** | *Содержание учебного материала*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 и метания.  | **36** | 3 |
| *Практические занятия** На каждом занятии планируется решение задачи по закреплению и совершенствованию техники двигательных действий.
* На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.
* На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому
 | 36 |
| воспитанию двигательных качеств и способностей: - воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой. - воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой. - воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой. - воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой. |  |  |
| тема 2.**Плавание.**  | *Содержание учебного материала** Плавание способами кроль на груди, кроль на спине, брасс на груди.
* Старты в плавании: из воды, с тумбочки.
* Поворот: плоский закрытый и открытый.
* Проплывание дистанций до 100 метров избранным способом.
* Прикладные способы плавания.
 | **44** | 3 |
| *Практические занятия* * На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники плавания.
* На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.
* На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей в процессе занятий плаванием:

 -воспитание выносливости в процессе занятий плаванием; -воспитание координации движений в процессе занятий плаванием; -воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий плаванием; -воспитание гибкости в процессе занятий плаванием.* Выполнение контрольного норматива: 50 метров на время.
 | 44 |  |
| тема 3.**ОФП.** | *Содержание учебного материала*Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры. | **70** | 1,2  |
| *Практические занятия.* * Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений
* Подвижные игры различной интенсивности.
 | 14 |  |
| *Самостоятельная работа:* подготовка реферата на тему: «Значение ФК для всестороннего развития личности», «Двигательные качества: Быстрота, сила выносливость, ловкость, выносливость» - по выбору | 56 |  |
| тема 4. **Спортивные игры.** | *Содержание учебного материала***Баскетбол** 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. **Футбол.** Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяса: 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.**Настольный теннис.** Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топ-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра. | **92** | 3 |
|  | *Практические занятия.* * На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.
* На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.
* На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. -воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми. -воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.
* В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт.
* После изучение техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-­тактических приёмов игры.
 | 30 |  |
| *Самостоятельная работа:* подготовка реферата на тему: «Футбол. История возникновения. Правила игры.» , «Баскетбол. История возникновения. Правила игры.» «Мой кумир - ….» | 62 |  |
| тема 5. **Лыжная подготовка** | *Содержание учебного материала*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. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).  | **20** | 3 |
| *Практические занятия.* * На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники.
* На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.
* На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей.
 | 20 |  |
| тема 6. **Аэробика (девушки)** | *Содержание учебного материала* Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-­аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики. Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности. Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений. Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий. | **18** | 3 |
| *Практические занятия.* * 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 в процессе занятий избранными видами аэробики. -воспитание координации движений в процессе занятий.
* На каждом занятии выполняется разученная комбинация аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности. занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики.
 | 18 |  |
| **Атлетическая гимнастика (юноши)** | *Содержание учебного материала* Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных групп. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний |  | 3 |
| *Практические занятия.* * На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.
* На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.
* 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 в ходе занятий атлетической гимнастикой; -воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой;-воспитание скоростно-силовых способ-ностей в процессе занятий атлетической гимнастикой; -воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений.  |  |  |

## Условные обозначения уровня освоения:

## 1- ознакомительный

## 2 – репродуктивный

## 3- продуктивный

# 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

# 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала; открытого стадиона; лыжной базы.

**Спортивное оборудование:**

баскетбольные, футбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки; оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы), гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжком и метания;

**Лыжная подготовка:** лыжная база с лыжехранилищем, мастерские для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками; учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности. Лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, палки, лыжные мази)

**Плавание:** плавательный бассейн; раздевалки, душевые кабины; Оборудование для плавания: хронометры, плавательные доски, ласты, колобашки; спасательное оборудование и инвентарь (шесты, спасательные круги)

**Технические средства обучения:**

- музыкальный центр, выносные колонки, компьютер,

- мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

 - электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

# 3.2. Учебно-методический комплекс по дисциплине, систематизированный по компонентам

***3.2.1. Нормативный компонент:***

* извлечение из ФГОС СПО по специальности;
* примерная программа учебной дисциплины;
* рабочая программа учебной дисциплины;
* календарно-тематический план.

***3.2.2. Общеметодический компонент:***

Методические рекомендации:

* по написанию рефератов

# 3.3 Информационно-коммуникационное обеспечение обучения

***3.3.1. Основная литература***

# Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Решетников Н.В., Физическая культура: Учебное пособие для средних профессиональных учебных заведений. – 2. Академия, 2009 г., 176 стр.

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник. – Академия ИЦ, 2010г.

***3.3.2. Дополнительная литература***

1. Вайнер, Эдуард Наумович Валеология : учебник для вузов / Э. Н. Вайнер.- 8-е изд., перераб. .- М. : Флинта: Наука , 2010 .- 446 с.
2. Виленский, Михаил Яковлевич, Горшков, Анатолий Григорьевич Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие для вузов. - М.: Гардарики, 2007. - 218 с.
3. Гилев, Геннадий Андреевич Физическое воспитание в вузе : учеб. пособие / Г. А. Гилев. - М.: МГИУ, 2007. - 375 с.
4. Ильинич, Виталий Иванович Физическая культура студента и жизнь : учебник для вузов / В. И. Ильинич.- М.: Гардарики, 2005. - 366 с.
5. Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009.
6. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И.Ильинич – М.:АО "Аспект Пресс", 1995г.
7. Лутченко Н.Г.Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие / Н.Г.Лутченко, В.А.Щеголев, В.Ю.Волков, и др.: – СПб.: СПбГТУ, 1999.
8. Родиченко В.С. и др. Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях / В.С.Родиченко – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2009.

***3.3.3. Интернет-ресурсы***

1. www.lib.sportedu.ru
2. www.school.edu.ru
3. http://www.infosport.ru/minsport/

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

|  |  |
| --- | --- |
| Результаты обучения **(**освоенные умения**,** усвоенные знания**)**  | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения  |
| В результате освоения учебной  | Формы контроля обучения:  |
| дисциплины обучающийся должен  | – практические задания по работе с информацией  |
| знать:  | – домашние задания проблемного характера  |
| -о роли физической культуры в  |  |
| общекультурном, социальном и  |  |
| физическом развитии человека;  |  |
| -основы здорового образа жизни.  |  |
| Должен уметь: -использовать физкультурно­оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. -выполненять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.  | ***Методы оценки результатов*:** * накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;
* традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;
* тестирование в контрольных точках.

***Лёгкая атлетика.*** Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; ***Спортивные игры.*** Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглированиие) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения студентом функций судьи. ***Аэробика (девушки)*** Оценка техники выполнения комбинаций и связок. ***Атлетическая гимнастика (юноши)*** Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. ***Лыжная подготовка.*** Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов. ***Плавание.*** Оценка техники плавания способом: -кроль на спине; -кроль на груди; -брасс. Оценка техники: -старта из воды; -стартового прыжка с тумбочки.; -поворотов.Проплывание избранным способом дистанции 400 м без учёта времени. **Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям*.*** Для этого организуется тестирование в контрольных точках*:* На входе *–* начало учебного года*,* семестра*;* На выходе *–* в конце учебного года*,* семестра*,* изучения темы программы*.*  |