

Александровск-Сахалинский колледж (филиал)
государственного образовательного учреждения
высшего профессионального образования
«Сахалинский государственный университет»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины: «Физическая культура»

для специальности: 230106.51 «Техническое обслуживание средств вычислительной техники и
компьютерных сетей»

Александровск-Сахалинский
2009

Одобрена Предметной комиссией преподавателей физической культуры	Составлена в соответствии с государственными требованиями к минимуму содержания и уровню подготовки выпускников по специальности
Председатель: <u>Долбнева Т.В.</u> <u>Долбнева Т.В.</u>	230106.51 «Техническое обслуживание средств вычислительной техники и компьютерных сетей», регистрационный №06-2204-Б от 15.07.2003г.
Составитель: _____ Долбнева Т.В.	Заместитель директора: _____ Салангтин О.Н.
Рецензент: _____ Татаренкова С.О.	«<u>01</u>» <u>10</u> 200 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана на основе программы по физическому воспитанию для средних специальных учебных заведений и средних школ.

Задачи дисциплины «Физическая культура» - вооружить учащихся комплексом необходимых теоретических знаний и овладение практическими навыками и умениями, необходимыми при освоении программы по физическому воспитанию в высших учебных заведениях, а также необходимыми в повседневной жизни.

Изучение студентами материала программы должно способствовать формированию устойчивого интереса к предмету изучения.

Крепкую физическую закалку должен обеспечить предмет «Физическая культура».

В процессе систематических занятий физической культурой студент приобретает полезные знания, укрепляет здоровье, совершенствует двигательные способности, улучшает телосложение. Кроме того, повышается быстрота мышления и двигательной реакции. Благодаря физической культуре студент приобретает также эстетические и нравственные ценности.

Данная программа предусматривает более глубокое и деятельное изучение материала, что обеспечивается большим количеством часов, выделяемых на предмет «Физическая культура».

Основное содержание программы составляет жизненно-важные виды двигательной деятельности, общеразвивающиеся и прикладные упражнения.

Для решения целевой установки материал программы изучается на практических занятиях.

На вводном занятии со студентами рассматриваются разделы программы, и проводится общий обзор раздела.

На практических занятиях рассмотренные в лекционном курсе темы детализируются, проводится более глубокое их изучение, а также совершенствуются освоенные ранее двигательные действия.

Программа состоит из разделов: легкая атлетика, настольный теннис, пулевая стрельба, бадминтон, баскетбол, лыжная подготовка, волейбол. По каждому разделу программы студенты сдают зачет.

Итоговая оценка выставляется один раз в семестр с учетом успеваемости и выполнения контрольных нормативов.

Минимум содержания и уровня подготовки выпускников всех специальностей по дисциплине: «Физическая культура»

Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; социально-биологические и психофизиологические основы физической культуры; основы физического и спортивного самосовершенствования; профессионально - прикладная физическая подготовка.

2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование разделов и тем	Макс. Учебная нагрузка	Количество аудиторных часов при очной форме обучения			Сам. работа студента
		Всего	лекции	практические	
1. Легкая атлетика	54	44	4	40	10
2. Настольный теннис	16	12		12	4
3. Баскетбол	34	28	2	26	6
4. Пулевая стрельба	12	10		10	2
5. Лыжная подготовка	44	34	2	32	10
6. Волейбол	28	22		22	6
7. Бадминтон	18	16		16	2
Итого за курс	206	166	8	158	40

Примечание: в зависимости от количества учебных недель специальности и сроков практики в календарно-тематические планы вносятся корректировки.

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Практический материал 1, 2, 3 курс

Раздел 1. Легкая атлетика

Темы:

- Специальные упражнения бегуна. Бег на 100 м. Низкий старт.
- Специальные упражнения легкоатлета. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Бег на 500, 1000 м.
- Эстафетный бег 4* 100 м. Метание гранаты на дальность.
- Специальные упражнения бегуна. Бег на 2000 м (д), 3000 м (ю). Зачетное занятие.
- Специальные упражнения прыгуна. Прыжок в высоту способом «перешагивание».
- Прыжок в высоту способом «перешагивание». Зачетное занятие.

Основные понятия: «на старт», «внимание», «марш!», стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование; подготовка к отталкиванию; отталкивание; приземление;; разбег; отталкивание; переход через планку; приземление; держание гранаты; финальное усилие; торможение после выпуска снаряда.

Основные знания: Классификация видов легкой атлетики. Правила соревнований.

Основные умения: Овладеть техникой легкоатлетических упражнений по основным темам раздела.

Раздел II. Настольный теннис

Темы:

- Выбор ракетки и способы ее держания.
- Техника приема мяча способом «толчок» (слева, справа).
- Правила подачи.
- Подача (слева, справа).
- Техника приема мяча способом «накат» (слева).
- Техника приема мяча способом «накат» (справа).
- Двухсторонняя игра.
- Техника игры в защите, в нападении.
- Учебная игра.
- Зачетное занятие.

Основные понятия: «толчок», «накат», «свеча».

Основные знания: Современное представление о игре. Основные приемы техники защиты и нападения. Правила игры.

Основные умения: Овладеть основными приемами техники игры в защите и нападении. Создать тактические действия в нападении и защите.

Раздел III. Баскетбол

Темы:

- Техника перемещений. Эстафеты с элементами баскетбола.
- Техника владения мячом: ловля и передача мяча. Игры с элементами баскетбола
- Техника владения мячом: ведение, броски. Игры с элементами баскетбола
- Техника овладения мячом: вырывание, выбивание. Учебная игра.
- Техника владения мячом. Зачетное занятие.

Эстафеты и подвижные игры с элементами баскетбола:

- с неоднократным изменением направления бега при помощи остановок и поворотов;
- с передвижением по кругу;
- с бегом по диагонали;
- подвижные игры: «Живая цель», «В щит», «Борьба за мяч», «Догони партнера», «День и ночь», «Третий лишний», «Пятнашки».

Основные понятия: техника игры, рывок, финт, ловля, передачи, броски, ведение, перехват, вырывание, выбивание.

Основные знания: Современное представление об игре. Основные приемы техники игры в защите и нападении. Правила игры в баскетбол.

Основные умения: овладеть основными приемами техники игры в нападении и защите. Создать тактические действия в нападении и защите.

Раздел IV. Пулевая стрельба

Темы:

- Инструктаж по технике безопасности. И. п. Держание винтовки.
- Стрельба из и. п. сидя.
- Стрельба из и. п. стоя, лежа.

Основные понятия: прицеливание, управление спуском, дыхание, выстрел-движение, положение туловища, положение рук, положение головы, положение ног.

Основные знания: Современное представление о технике стрельбы из пневматической винтовки. Техники безопасности при стрельбе.

Основные умения: овладеть основными приемами техники стрельбы из пневматической винтовки: стоя, лежа, сидя.

Раздел V. Лыжная подготовка

Темы:

- Попеременный двухшажный ход.
- Попеременный двухшажный ход.
- Одновременный бесшажный ход.
- Одновременный одношажный ход.
- Преодоление подъемов и спусков: подъем – полуелочкой, елочкой, лесенкой; спуски в различных стойках - низкая, средняя, высокая.
- Повороты и торможения: спуски с торможением - плугом, упором, падением; спуски с поворотами - переступанием, упором, плугом.
- Совершенствование техники лыжных ходов.
- Зачетное занятие. Прохождение дистанции 3 км (д), 5 км (ю) на время

Основные понятия: Отталкивание лыжами, отталкивание палками, скольжение.

Основные знания: Техника безопасности на лыжах. Строевые приемы лыжника. Способы передвижения на лыжах. Гигиенические нормы.

Основные умения: Овладеть техникой передвижения на лыжах на различных участках дистанции; преодоление спусков и подъемов, поворотов, торможений.

Раздел VI. Волейбол

Темы:

- Исходные положения. Перемещения: шаги, бег, прыжки.
- Передача мяча: нижняя, верхняя. Игры с элементами волейбола.
- Подача мяча: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая и боковая. Двухсторонняя игра.
- Нападающие удары: прямой, боковой. Эстафеты с элементами волейбола
- Зачетное занятие. Поддачи и передачи мяча.

Игры и эстафеты с элементами волейбола:

- «Охота», «Разведка», «Катающаяся мишень», «День и ночь», «Мяч в воздухе», «Борьба за мяч», «Два мяча через сетку», «Передал - садись!»; с неоднократным изменением направления

при помощи остановок и поворотов, с передвижением по кругу. Учебная игра.

Основные понятия: Техника игры, подача, прием, передача, блок, страховка.

Основные знания: Современное представление об игре. Основные приемы техники и тактики игры в нападении и защите. Правила игры.

Основные умения: Овладеть основными приемами игры в нападении и защите.

Раздел VII. Бадминтон

Темы:

- Техника подачи. Прием мяча. Игра в парах.
- Техника подачи. Прием мяча. Двухсторонняя игра.

Основные понятия: удары, траектория полета волана, добивание, подрезка, подкрутка, подачи, стойки, передвижения.

Основные знания: Современное представление об игре. Основные приемы техники и тактики игры в нападении и защите. Правила игры.

Основные умения: Овладеть основными приемами игры в нападении и защите.

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ УСПЕВАЕМОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

1. Оценивание проводится по зачетной системе.
2. Оцениваются знания, умения и навыки, приобретенные и сформированные в процессе обучения.
3. Зачет по физической культуре состоит из:
 - а) техники выполнения упражнений соответственно прохождению учебного материала по 8 разделам;
 - б) знаний практического материала;
 - в) показателей динамики роста физической подготовленности;
 - г) соблюдение норм здорового образа жизни;
 - д) ведение двухсторонней игры и соблюдение правил.
4. Выполнение контрольных нормативов по разделам учебного материала.

Оценочные нормативы по легкой атлетике

Контрольные упражнения	Пол	1 курс			2 курс			3 курс		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
1. Бег на 100м (с)	Д	16,2	17,6	19,0	16,1	17,4	18,7	16,0	17,2	18,5
	Ю	14,0	14,8	15,2	13,8	14,5	15,0	13,5	14,2	15,0
2. Кросс 500м (мин) 1000м (мин) 2000м (мин) 3000м (мин)	Д	2,00	2,10	2,20	1,55	2,05	2,15	1,50	2,05	2,10
	Ю	3,30	3,50	4,05	3,25	3,40	4,00	3,20	3,30	3,55
	Д	11,00	13,00	14,00	10,30	12,80	13,30	10,00	12,00	13,00
	Ю	13,00	14,30	15,30	12,30	14,00	15,00	12,00	13,30	14,30
3. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» (см)	Д	360	330	270	370	340	280	375	350	300
	Ю	410	390	340	430	400	360	450	420	380
4. Прыжок в длину с места (см)	Д	190	170	150	200	180	155	210	185	160
	Ю	230	190	170	235	200	180	240	210	190
5. Прыжок в высоту способом «перешагивание» (см)	Д	110	100	90	115	105	95	120	110	95
	Ю	130	120	105	135	125	110	140	125	115
6. Отжимание (кол-во раз)	Д	10	8	5	12	10	8	10	8	5
7. Подтягивание (кол-во раз)	Ю	12	10	7	13	11	8	12	10	7
8. Упражнения на пресс: поднимание туловища из положение лежа на спине, ноги закреплены, руки за голову (кол-во раз).	Д	50	40	30	60	50	40	70	60	50

Оценочные нормативы по баскетболу

Контрольные упражнения	Пол	1 курс			2 курс			3 курс		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
1. Атака на кольцо с двух шагов «восьмерка» (из 10 раз)	Д	7	5	3	8	6	4	9	7	5
	Ю	8	6	4	9	7	5	10	8	6
2. Разновысокое ведение мяча стоя на месте (минут)	Д	1,30	1,15	1,00	1,45	1,30	1,15	2,00	1,45	1,30
	Ю	2,00	1,45	1,30	2,15	2,00	1,45	2,30	2,15	2,00
3. Штрафной бросок (из 10 бросков)	Д	4	3	2	5	4	3	6	5	4
	Ю	5	4	3	6	5	4	7	6	5
4. Передача мяча в стену одной рукой от плеча за 1 минуту (2 м от стены), кол-во раз	Д	48	46	44	52	50	48	56	54	52
	Ю	52	50	48	56	54	52	60	58	56

Оценочные нормативы по лыжной подготовке

Контрольные упражнения	Пол	1 курс			2 курс			3 курс		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
1. Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	Д	18,00	19,30	22,00	17,30	18,00	19,30	17,00	17,30	18,00
Бег на лыжах 5 км (мин, сек)	Ю	25,30	26,30	28,30	26,30	28,00	28,30	27,30	28,00	28,30

Оценочные нормативы по лыжной подготовке для групп общеобразовательной подготовки

Контрольные упражнения	Пол	1 курс			2 курс		
		5	4	3	5	4	3
1. Бег на лыжах 3 км (мин., сек)	Д	19,00	20,00	21,30	20,00	21,30	22,00
1. Бег на лыжах 5 км (мин., сек)	Ю	25,00	27,00	30,00	27,00	30,00	31,00

4. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ И СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ

1. Загорский Б.И., Залетаев И.П., Пузырь Ю.П. Физическая культура: практ. пособие. - М.: Высш. Шк., 1989.
2. Лях В.И., Любомирский Л.Е., Мейксон Г.Б. Физическая культура: Учебник для учащихся 10-11 кл. общеобразовательных учреждений. - М.: Просвещение, 2000.
3. Найтинова Э.Б. Физкультура: Книга для учителя. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2001.
4. Решетникова Н.В., Кислицин Ю.Л. Физическая культура: Учебное пособие для студентов среднего профессионального учебного заведения. - М.: Мастерство, 2002.