Хмелева Тамара Николаевна

ГБПО "Самарский машиностроительный колледж"

Преподаватель физической культуры

**Рабочая ПРОГРАММа УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**физическая культура**

**для специальности 42.02.08 Сервис домашнего и коммунального хозяйства**

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) по специальности (специальностям) среднего профессионального образования.

Рассмотрена методическим советом колледжа.

**1**. **Паспорт программы**

**1.1 Область применения примерной программы**

Рабочая программа учебной дисциплины физическая культура является частью основной общеобразовательной программы в соответствии с ФГОС по профессиям СПО.

Для специальности 43.02.08 Сервис домашнего и коммунального хозяйства

**1.2** Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной

образовательной программы:

Физическая культура в Основах законодательства Российской федерации о физической культуре и спорте представлена в средних специальных учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента физическая культура, входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования формирование таких общечеловеческих ценностей как здоровье физическое и психическое благополучие физическое совершенство.

Содержание программы обеспечивает преемственность с программным материалом средней общеобразовательной и высшей школы.

1.3 Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины.

В результате освоения учебной дисциплины Физическая культура обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном

развитии человека.

- Основы здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни

- Для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

-Подготовки к службе в Вооруженных силах. МВД, ФСБ, МЧС Российской Федерации;

- Организации и проведения индивидуального коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях.

- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья достижения жизненных и профессиональных целей.

- Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

- Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 220 часов в том числе:

Обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося -110 часов

Самостоятельной работы обучающегося 110 часов.

**2**. Структура и содержание учебной дисциплины и виды.

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.

|  |  |
| --- | --- |
| Вид учебной деятельности | Обьем часов |
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 220 |
| В том числе: |  |
| Теоретических занятий | **6** |
| Практические занятия | 104 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 110 |
| Виды самостоятельной работы: Написание реферата  Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики  Изучение правил по спортивным играм (волейбол, баскетбол, футбол) Судейство соревнований по различным видам спорта  Посещение студентами спортивных секций  Участие студентов в соревнованиях по видам спорта  Самостоятельные занятия кроссом и на гимнастических снарядах | 6  6  10 12 12  20  22  22 |
| 1 Итоговая аттестация в форме *дифференцированного зачета* |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование Разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Уровень освоения |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| **Раздел 1. Теоретические сведения** |  |  |  |
| ***Тема 1.1***  Социально-биологические основы физической культуры и спорта. | Теоретические занятия. Социально-биологические основы физической культуры и спорта. Роль физической культуры в совершенсвтвовании функциональных возможностей организма и обеспечение его устойчивости к различным видам деятельности. Техника безопасности на уроке. | 2 | 2 |
| самостоятельная работа студентов  написание рефератов по темам лекционных занятий | 4 |  |
| ***Тема 1.2*** Физические способности человека. Основы физической и спортивной подготовки. | Теоретическое занятие Физические способности человека. Основы физической и спортивной подготовки. | 2 |  |
| Раздел 2. Легкая атлетика |  | 20 | 2 |
| *Тема 2.1*  Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов. | Практическое занятие.  Ознакомление с техникой выполнения. Специально-беговые упражнения бегуна. Ознакомление с техникой выполнения высокого и низкого стартов. Совершенствование техники выполнения специально-беговых упражнений бегуна. Совершенствование техники высокого и низкого стартов. | 2 | 2 |
| *Тема 2.2*  Техника бега на короткие и средние дистанции | Практическое занятие  Техника бега на короткие и средние дистанции. Ознакомление с техникой бега на короткие и средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.  Развитие скорости и скоростной выносливости, общей беговой выносливости | 2 | 2 |
|  | Самостоятельная работа студента:  Участие студентов в соревнованиях по легкой атлетике. | 4 |  |
| *Тема 2.3*  Техника  прыжка с разбега | Практическое занятие:  Техника прыжка в длину с разбега. Ознакомление с техникой прыжка. Изучение техники прыжка, изучение техники разбега. Развитие прыгучести, координации движения | 2 | 2 |

Тематический план

и содержание учебной дисциплины физическая культура 2 курс .

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *Тема 2.4*  Техника эстафетного бега | Практическое занятие:  Техника эстафетного бега. Ознакомление с техникой эстафетного бега и передачи эстафетной палочки. Совершенствование техники бега | 2 | | 2 |
| *Тема 2.5*  Развитие специальной беговой выносливости | Кроссовая подготовка, повторный бег с максимальной скоростью, равномерный бег на средние дистанции. | 2 | | 2 |
|  | Самостоятельная работа студента: Самостоятельные занятия кроссовым бегом | 6 | |  |
| 3. раздел  Спортивные игры (Баскетбол) |  | 20 | |  |
| Тема 3.1 Техника ведения и" передачи мяча. | Практическое занятие:  Техника ведения и передачи мяча. Ознакомление с техникой ведения и передачи мяча. Совершенствование техники приема и передачи мяча. | 2 | | 2 |
|  | Самостоятельная работа студента: Изучение правил по баскетболу. | 2 | |  |
| Тема 3.2  Броски мяча в корзину, подбор мяча. | Изучение правильности выполнения бросков в корзину с места, в движении, одной рукой, двумя руками. Ознакомление с техникой бросков. Совершенствование техники выполнения бросков. | 2 | | 2 |
| Тема 3.3 Комбинационные действия | Практическое занятие:  Изучение комбинационных действий защиты и нападения. Ознакомление с комбинационными действиями защиты и нападения. Совершенствование комбинационных действий защиты и нападения. | 2 | | 2 |
|  | Самостоятельная работа студента:  Судейство соревнований по баскетболу | 2 | |  |
| Тема 3.4 | Практическое занятие: |  |  | |
| Штрафные броски | Изучение правильности выполнения штрафных бросков. Изучение правил | 4 | 2 | |
| двусторонняя игра | двусторонней игры. Ознакомление с правильностью выполнения штрафных бросков. Совершенствование штрафных бросков. Двусторонняя игра. |  |  | |
|  | Самостоятельная работа студента:  Посещение спортивной секции по баскетболу, участие в соревнованиях по баскетболу. | 6 |  | |
| Раздел 4  Гимнастика |  | 12 |  | |
| *Тема4.1*  Общеразвивающие упражнения | Практическое занятие:  Техника «общеразвивающих упражнений».  Раздельный способ проведения ОРУ.  Основные и промежуточные положения прямых рук.  Основные положения согнутых рук.  Основные стойки ногами.  Упражнения сидя и лежа.  Наклоны. выпады, приседы.  Поточный способ проведения ОРУ. | 2 | 2 | |
|  | Самостоятельная работа студента:  Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики с учетом профессии. | 2 |  | |
| *Тема 4.2*  Техника акробатических упражнений | Практическое занятие:  Техника акробатических упражнений. Ознакомление с техникой акробатических упражнений. Изучение техники акробатических упражнений. Совершенствование техники акробатических упражнений. | 2 | 2 | |
| *Тема 4.3*  техника упражнений на спортивных снарядах | Практическое занятие:  Обучение техники выполнения упражнений на высокой перекладине. Обучение технике выполнения упражнений на параллельных брусьях. | 2 |  | |
|  | Самостоятельная работа студента  Самостоятельные занятия на высокой перекладине и параллельных брусьях. | 4 |  | |
| Раздел 5. |  | 20 |  | |
| Спортивные игры |  |  |  | |
| (футбол) |  |  |  | |
| *Тема 5.1* | Изучение правил игры. Ознакомление с техникой ударов по мячу и владения мячом. |  |  | |
| Техника удара по мячу, | Совершенствование техники ударов по мячу и владения мячом. | 2 | 2 | |
| владения мячом. |  |  |  | |
|  | Самостоятельная работа студента: | 2 |  | |
|  | Изучение правил игры в футбол. |  |  | |
| *Тема 5.2* | Практическое занятие: |  |  | |
| Тактика игры в | Изучение тактики игры в нападении и защите. Ознакомление тактики игры в | 4 | 2 | |
| нападении | нападении и защите. Совершенствование тактики игры в нападении и защите. |  |  | |
|  | Самостоятельная работа студента: |  |  | |
|  | Судейство соревнований по футболу. | 2 |  | |
| *Тема 5.3* | Практическое занятие. |  |  | |
| Двусторонняя игра | Ознакомление с приемами взаимодействия игроков в команде. Совершенствование приемов взаимодействия игроков в двухсторонней игре | 4 | 2 | |
|  | Самостоятельная работа студента: | 6 |  | |
|  | Посещение спортивной секции по футболу, участие в соревнованиях по футболу. |  |  | |
| Раздел 6. Спортивные |  |  |  | |
| игры (волейбол) |  | 24 |  | |
| *Тема 6.1* | Практическое занятие: |  |  | |
| Техника приема и | Ознакомление с техникой приема и передачи мяча сверху двумя руками. Изучение | 4 | 2 | |
| передачи мяча сверху | техники приема и передачи мяча сверху) двумя руками. Совершенствование техники |  |  | |
| двумя руками, прием снизу | приема и передачи мяча сверху двумя руками. |  |  | |
|  | Самостоятельная работа:  Изучение правил по волейболу | 2 |  | |
|  | Самостоятельная работа студента: Судейство соревнований по волейболу. | 2 |  | |
| *Тема 6.2*  Техника верхней и нижней подачи мяча | Практическое занятие:  Ознакомление с техникой подачи мяча. Изучение техники подачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча. | 2 | 2 | |
| *Тема 6.3* Техника нападающего удара, блокирование | Ознакомление с техникой нападающего удара. Изучение техники нападающего удара. Совершенствование техники нападающего удара, блокирования. | 2 | 2 | |
|  | Самостоятельная работа студента: Посещение спортивной секции. | 8 |  | |
| *Тема 6.4*  Двусторонняя игра | Практическое занятие:  Двусторонняя игра. Ознакомление с техникой и тактикой двусторонней игры. | 4 | 2 | |
| Раздел 7.  Общая физическая подготовка |  | 24 |  | |
| *Тема 7.1*  Силовая физическая подготовка | Практическое занятие:  Техника выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию, с отягощениями, на тренажерах. Ознакомление с техникой выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию с отягощениями, на тренажерах. Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию | 6 | 2 | |
|  | Самостоятельная работа:  Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников данной специальности. | 2 | |  |
| *Тема 7.2* Профессионально-прикладная физическая подготовка | Практическое занятие:  Воспитание физических качеств и двигательных способностей. Ознакомление с техникой выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей. Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей. | 6 | | 2 |
|  | Самостоятельная работа: занятия в тренажерном зале | 10 | |  |
| Всего на 2 курсе: |  | 128 | |  |

**3 курс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия. Самостоятельная работа обучающихся** | Объем часов | | **Уровень усвоения** |
| ***Раздел 1*** **Теоретические сведения**  **Физические способности человека и их развитие** |  | 2 | | 2 |
| ***Тема 1.1*** Физическая культура в жизнедеятельности человека | Соременные оздоровительные системы и их роль в формировании здорового образа жизни. | 2 | |  |
| **Раздел 2. Легкая атлетика** |  | 20 | |  |
| ***Тема 2.1*** Техника бега на короткие дистанции | Практическое занятие: Техника бега на короткие и средние дистанции. старт и стартовый разгон. Бег по дистанции, финиширование. Развитие скорости и скоростной выносливости, общей беговой выносливости. | 2 | |  |
|  | Самостоятельная работа студентов: участие в соревнованиях по легкой атлетике. | 4 | |  |
| ***Тема 2.2*** Техника прыжка в длину с разбега | Практическое занятие:  Техника прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники прыжка. Развитие прыгучести. Координации движения. | 2 | |  |
| ***Тема 2.3***. Обучение техники метания гранаты (д. – 500гр; юн. – 700гр.) | Практическое занятие. Техника безопасности при метании; биомеханические основы техники метания; держание гранаты. Разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия. | 2 | |  |
| ***Тема 2.4*** Развитие специальной беговой выносливости | Кроссовая подготовка, повторный бег с максимальной скоростью, равномерный бег на средние дистанции | 4 | |  |
|  | Самостоятельная работа студента:  Самостоятельные занятия кроссовым бегом |  | |  |
| Раздел 3.  Спортивные игры (Баскетбол) |  | 24 | |  |
| *Тема 3.1* Техника ведения и передачи мяча. | Практическое занятие:  Техника ведения и передачи мяча. Совершенствование техники ведения и передачи мяча. | 2 | | 2 |
|  | Самостоятельная работа студента: Изучение правил по баскетболу. | 2 | |  |
| *Тема 3.2*  Броски мяча в корзину, подбор мяча. | Выполнение бросков в корзину с места, в движении, одной рукой, двумя руками. Совершенствование техники выполнения бросков. | 2 | | 2 |
| *Тема 3.3* Комбинационные действия | Практическое занятие:  Совершенствование комбинационных действий защиты и нападения. | 4 | | 2 |
|  | Самостоятельная работа студента:  Судейство соревнований по баскетболу | 2 | |  |
| *Тема 3.4* двусторонняя игра  Штрафные броски | Практическое занятие: Совершенствование техники выполнения штрафных бросков. Двусторонняя игра. |  | |  |
|  | Самостоятельная работа студента:  Посещение спортивной секции по баскетболу, участие в соревнованиях по баскетболу. | 8 | |  |
| Раздел 4. Гимнастика |  | 16 | |  |
| *Тема 4.1* Строевые упражнения | Перестроения, размыкание, перестроения в движении. | 2 | |  |
| *Тема 4.2*  Общеразвивающие упражнения | Практическое занятие:  Техника «общеразвивающих упражнений».  Раздельный способ проведения ОРУ.  Основные и промежуточные положения прямых рук.  Основные положения согнутых рук.  Основные стойки ногами.  Упражнения сидя и лежа.  Наклоны. выпады, приседы.  Поточный способ проведения ОРУ. | 2 | | 2 |
|  | Самостоятельная работа студента:  Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики с учетом профессии. | 2 | |  |
| *Тема 4.3*  Техника акробатических упражнений | Практическое занятие:  Техника акробатических упражнений: стойки, кувырки. Комбинации упражнений. | 2 | | 2 |
|  | Самостоятельная работа студента: занятия в тренажерном зале. | 2 | |  |
| *Тема 4.4*  Техника упражнений на спортивных снарядах | Практическое занятие:  О техники выполнения упражнений на высокой перекладине. Подтягивание, подъем переворотом из виса, подъем силой. Совершенствование техники выполнения упражнений на брусьях. | 2 | |  |
|  | Самостоятельная работа студента  Самостоятельные занятия на высокой перекладине и параллельных брусьях. | 4 | |  |
| Раздел 5. Спортивные |  |  |  | |
| игры (волейбол) |  | 20 |  | |
| *Тема 5.1* | Практическое занятие: | **2** |  | |
| Техника приема и |  |  |  | |
| передачи мяча сверху | Совершенствование техники |  |  | |
| двумя руками, прием снизу | приема и передачи мяча сверху двумя руками, прием мяча снизу. |  |  | |
|  | Самостоятельная работа:  Изучение правил по волейболу | 2 |  | |
|  | Самостоятельная работа студента: Судейство соревнований по волейболу. | 2 |  | |
| *Тема 5.2*  Техника верхней и нижней подачи мяча | Практическое занятие:  Совершенствование техники подачи мяча. | 2 | 2 | |
| *Тема 5.3* Техника нападающего удара, блокирование | Совершенствование техники нападающего удара, блокирования. | 2 | 2 | |
|  | Самостоятельная работа студента: Посещение спортивной секции. | 6 |  | |
| *Тема 5.4*  Двусторонняя игра | Практическое занятие: Совершенствование техники и тактики игры.  Двусторонняя игра с учебными заданиями. | 4 | 2 | |
| Раздел 6.  Общая физическая подготовка |  | 12 |  | |
| *Тема 6.1*  Силовая физическая подготовка | Практическое занятие:  Техника выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию, с отягощениями, на тренажерах. Ознакомление с техникой выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию с отягощениями, на тренажерах. Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию | 2 | 2 | |
|  | Самостоятельная работа:  Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников данной специальности. | 2 | |  |
| *Тема6.2* Профессионально-прикладная физическая подготовка | Практическое занятие:  Воспитание физических качеств и двигательных способностей. Ознакомление с техникой выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей. Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей. | 4 | | 2 |
|  | Самостоятельная работа: занятия в тренажерном зале | 4 | |  |
| Всего на 3 курсе: |  | 92 | |  |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1-ознакомительный (узнавание раннее изученных объектов, свойств);

2-- репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)

3-продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение)

3.Условия реализации учебной дисциплины

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины. Физическая культура требует наличия спортивного игрового зала, тренажерного зала, открытой спортивной площадки с беговой дорожкой, футбольным полем, гимнастическим городком, баскетбольной и волейбольной площадкой.

Инвентарь: волейбольные, баскетбольные, футбольные мячи, скакалки, гимнастические маты, тренажеры, штанга, гантели, гимнастические снаряды, секундомеры, эстафетные палочки.

Технические средства обучения: музыкальный центр, видеоплеер, телевизор, фотоаппарат.

**3.2** Информационное обеспечение обучения.

Перечень рекомендуемых учебных изданий.

Основные источники:

1.Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред, профессионального образования / А.А Бишаева. \_ 2-е изд., испр. и доп. - М-.: Изд. центр «Академия», 2010. - 304с.

2.Мишин Б,И. Настольная книга учителя физической культуры/ Б.И. Мишин: учебное пособие .-М.: Наука, 2010.-272с.

3.Решетников, Н.В. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений/ - Н.В. Решетников. Ю.Л. Кислицин. 2-е изд.. перераб. и доп.- М.,2007

4. Ильинич В.И. Физическая культура  студента и жизнь: учебник для вузов [Текст] / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2007. – 366 с.

5.Железняк , В.М. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»'' Ю.Д.Железняк, В.М. Минбулатов, и др. - М.: Академия, 2010г. - 272с.

Дополнительные источники:

1.Яковлев Н.Н. Биохимическая характеристика разминки и тренировочных занятий. Биохимия спорта/ Н.Н. Яковлев. - М.. 2005. 2

2..Колбанов В.В. Валеология/ В.В. Колбанов..: СПб..: 2009. -338с.

3.Соковня-Семенова И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь: учебное пособие/ И.И. Соковня-Семенова. - М..2005-541с.

4.Жуков М.Н. Подвижные игры/ М.Н. Жуков - М.: Дрофа., 2002.-297с.

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины преподавателем в процессе практических занятий

|  |  |
| --- | --- |
| Результаты обучения  (освоения умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
| Студент должен уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | Зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов) |
| Студент должен знать о роли физической культуры в общекультурном , профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни | Зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов) |