Подписан: Шебзухова Татьяна Александровна
Дата: 2021-08-31 15:19:27
Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Шебзухова Татьяна Александровна
Должность: Директор Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского федерального университета
Дата подписания: 05.09.2023 13:00:08
Уникальный программный ключ:
d74ce93cd40e39275c3ba2f58486412a1c8ef96f

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ» (СКФУ)

ПЯТИГОРСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ) СКФУ

Колледж Пятигорского института (филиал) СКФУ

УТВЕРЖДАЮ
Директор Пятигорского института
(филиал) СКФУ
_____ Т.А. Шебзухова
«__» _____ 20___ г.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ДИСЦИПЛИНЫ

БД.05 Физическая культура

(ЭЛЕКТРОННЫЙ ДОКУМЕНТ)

Специальность СПО 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

Форма обучения очная
Учебный план 2021 года

РАССМОТРЕНО:

Предметно-цикловой комиссией

Протокол №___ от «___»_____

Председатель ПЦК

_____ И.В. Седашова

РАЗРАБОТАНО:

Преподаватель –

И.Т. Лоскутова

_____

«__» _____ 20___г.

СОГЛАСОВАНО:

Учебно-методической комиссией

Протокол №___ от «___»_____

Председатель УМК института

_____ А.Б. Нарыжная

Пятигорск, 20__

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ» (СКФУ)
ПЯТИГОРСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ) СКФУ
Колледж Пятигорского института (филиал) СКФУ

УТВЕРЖДАЮ
Директор Пятигорского института
(филиал) СКФУ
_____ Т.А. Шебзухова
«__» _____ 20___ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

БД.05 Физическая культура
(ЭЛЕКТРОННЫЙ ДОКУМЕНТ)

Специальность СПО 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

Форма обучения очная
Учебный план 2021 года

РАССМОТРЕНО:
Предметно-цикловой комиссией
Протокол №___ от «___»_____
Председатель ПЦК
_____ И.В. Седашова

СОГЛАСОВАНО:
Учебно-методической комиссией
Протокол №___ от «___»_____
Председатель УМК института
_____ А.Б. Нарыжная

РАЗРАБОТАНО:
Преподаватель –
И.Т. Лоскутова
_____
«__» _____ 20__г.

Пятигорск, 20__

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы:

Данная дисциплина входит в базовую часть общеобразовательной подготовки, её освоение происходит в 1-2 семестрах.

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

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен **уметь:**

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

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.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины **«Физическая культура»** составляет:
117 академических часов, из них:
117 академических часов – аудиторные занятия

2.1. Учебно-тематический план учебной дисциплины «Физическая культура»

№ п/п	Наименование разделов, тем учебной дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость *в часах*				Формы текущего контроля успеваемости *(по разделам дисциплины)* Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	СРС	
1.	**Раздел.1 Легкая атлетика Кроссовая подготовка**	1		24			
2.	Тема 1.1 Инструктаж по технике безопасности. Методика развития быстроты и выносливости на занятиях по легкой атлетике.			4			
3.	Тема 1.2 Изучение техники бега. Общие основы техники прыжков.			2			
4.	Тема 1.3 Эстафетный бег. Техника метания.			2			
5.	Тема 1.4 Низкий старт, стартовый разбег. Изучение техники бега на короткие дистанции.			2			
6.	Тема 1.5 Высокий старт, бег по повороту, стартовый разгон, ускорение.			2			
7.	Тема 1.6 Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции.			2			
8.	Тема 1.7 Метание мяча на дальность.			2			
9.	Тема 1.8 Встречная эстафета.			2			

	Совершенствование техники эстафетного бега.						
10.	Тема 1.9 Совершенствование техники бега. Кроссовая подготовка.			2			
11.	Тема 1.10 Бег на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения.			2			
12.	Тема 1.11 Совершенствование техники метания мяча.			2			
13.	**Раздел 2. Гимнастика**			8			
14.	Тема 2.1 Методика развития гибкости с использованием гимнастических упражнений			2			
15.	Тема 2.2 Комплекс общеразвивающих гимнастических упражнений. Акробатические упражнения.			2			
16.	Тема 2.3 Гимнастические упражнения: кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Подтягивание, отжимание.			2			
17.	Тема 2.4 Гимнастические упражнения для развития гибкости и силы. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.			2			
18.	**Раздел 3. Спортивные игры (волейбол)**	1		19			
19.	Тема 3.1 Обучение технике волейбола. Методика формирования умений и навыков при обучении технике волейбола. Учебная игра.			2			
20.	Тема 3.2 Терминология и правила игры в волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки.			2			
21.	Тема 3.3 Комбинации из			2			

	освоенных элементов техники перемещений.						
22.	Тема 3.4 Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.			2			
23.	Тема 3.5 Учебная игра. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: Варианты нападающего удара через сетку с места и с разбега.			2			
24.	Тема 3.6 Одиночный блок и вдвоем, страховка. Тактика игры.			2			
25.	Тема 3.7 Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач.			2			
26.	Тема 3.8 Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.			2			
27.	Тема 3.9 Прием и передача мяча. Атакующие удары. Тактика игры. Одиночный блок и вдвоем, страховка			3			
	Итого за 1 семестр	**1**		**51**			**Зачет**
28.	**Раздел 4. Спортивные игры (баскетбол)**	2		34			
29.	Тема 4.1 Методика развития ловкости и координации на занятиях по баскетболу			2			
30.	Тема 4.2 Ведение мяча.			2			
31.	Тема 4.3 Стойки игрока.			2			
32.	Тема 4.4 Перемещения.			2			
33.	Тема 4.5 Ловля и передача мяча.			2			
34.	Тема 4.6 Броски в кольцо.			2			
35.	Тема 4.7 Ведение мяча правой и левой рукой.			2			
36.	Тема 4.8 Остановка. Перехват мяча.			2			
37.	Тема 4.9 Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой на месте и в движении с пассивным сопротивлением.			4			
38.	Тема 4.10 Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке.			2			
39.	Тема 4.11 Комбинация из			2			

	освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.						
40.	Тема 4.12 Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях			2			
41.	Тема 4.13 Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон. (Проводится на стадионе)			4			
42.	Тема 4.14 Тактика свободного нападения. Учебная игра в баскетбол.			4			
43.	**Раздел 5. Футбол**	2		26			
44.	Тема 5.1 Методика развития ловкости и выносливости на занятиях по футболу.			2			
45.	Тема 5.2 Удары и передачи в футболе.			2			
46.	Тема 5.3 Игра в стенку.			2			
47.	Тема 5.4 Ведение мяча по кругу правой и левой ногой.			2			
48.	Тема 5.5 Отработка техники передвижения с мячом.			2			
49.	Тема 5.6 Остановка мяча с последующим ударом по воротам.			2			
50.	Тема 5.7 Упражнение «квадрат».			2			
51.	Тема 5.8 Двусторонняя учебная игра.			2			
52.	Тема 5.9 Удар по мячу внутренней стороной стопы.			2			
53.	Тема 5.10 Изучение индивидуальных тактических действий в защите и нападении.			2			
54.	Тема 5.11 Отработка передач в движении.			2			
55.	Тема 5.12 Ведение мяча с сопротивлением защитников.			2			
56.	Тема 5.13 Выбор позиции для удара. Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков.			2			
57.	**Раздел 6. Общая физическая подготовка**	2		6			

58.	Тема 6.1 Техника выполнения упражнений силового характера.			2			
59.	Тема 6.2 Техника выполнения скоростно-силовых упражнений на подвижность			2			
60.	Тема 6.3 Техника выполнения скоростно-силовых упражнений на координацию.			2			
61.	**Итого за 2 семестр**			**66**			**Дифференцированный зачет, индивидуальный проект**
	ИТОГО:			**117**			**Зачет, диф. зачет, индивидуальный проект**

2.2. Наименование и краткое содержание лекций

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом.

2.3. Наименование и краткое содержание лабораторных работ

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом.

2.4. Наименование и краткое содержание практических (семинарских) занятий

№	Наименование разделов и тем дисциплины, их краткое содержание	Использование активных и интерактивных форм	Часы
1.	**Раздел.1 Легка атлетика** **Кроссовая подготовка** Тема 1.1 Инструктаж по технике безопасности. Методика развития быстроты и выносливости на занятиях по легкой атлетике. 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Методика развития быстроты и выносливости на занятиях по легкой атлетике.		2 2
2.	Тема 1.2 Изучение техники бега. Общие основы техники прыжков.		2
3.	Тема 1.3 Эстафетный бег. Техника метания.		2
4.	Тема 1.4 Низкий старт, стартовый разбег. Изучение техники бега на короткие дистанции.		2
5.	Тема 1.5 Высокий старт, бег по повороту, стартовый разгон, ускорение.		2
6.	Тема 1.6 Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции.		2
7.	Тема 1.7 Метание мяча на дальность.		2
8.	Тема 1.8 Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега.		2

9.	Тема 1.9 Совершенствование техники бега. Кроссовая подготовка.		2
10.	Тема 1.10 Бег на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения.		2
11.	Тема 1.11 Совершенствование техники метания мяча.		2
12.	**Раздел 2. Гимнастика** Тема 2.1 Методика развития гибкости с использованием гимнастических упражнений		2
13.	Тема 2.2 Комплекс общеразвивающих гимнастических упражнений. Акробатические упражнения.		2
14.	Тема 2.3 Гимнастические упражнения: кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Подтягивание, отжимание.		2
15.	Тема 2.4 Гимнастические упражнения для развития гибкости и силы. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.		2
16.	**Раздел 3. Спортивные игры (волейбол)** Тема 3.1 Обучение технике волейбола. Методика формирования умений и навыков при обучении технике волейбола. Учебная игра.		2
17.	Тема 3.2 Терминология и правила игры в волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки.		2
18.	Тема 3.3 Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.		2
19.	Тема 3.4 Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.		2
20.	Тема 3.5 Учебная игра. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: Варианты нападающего удара через сетку с места и с разбега.		2
21.	Тема 3.6 Одиночный блок и вдвоем, страховка. Тактика игры.		2
22.	Тема 3.7 Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач.		2
23.	Тема 3.8 Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.		2
24.	Тема 3.9 Прием и передача мяча. Атакующие удары. Тактика игры. Одиночный блок и вдвоем, страховка		3
25.	**Итого за 1 семестр**		**51**
26.	**Раздел 4. Спортивные игры (баскетбол)** Тема 4.1 Методика развития ловкости и координации на занятиях по баскетболу		2
27.	Тема 4.2 Ведение мяча.		2
28.	Тема 4.3 Стойки игрока.		2
29.	Тема 4.4 Перемещения.		2
30.	Тема 4.5 Ловля и передача мяча.		2
31.	Тема 4.6 Броски в кольцо.		2
32.	Тема 4.7 Ведение мяча правой и левой рукой.		2
33.	Тема 4.8 Остановка. Перехват мяча.		2
34.	Тема 4.9 Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой на месте и в движении с пассивным сопротивлением.		2 2

	1. Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой на месте 2. Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой в движении с пассивным сопротивлением.		
35.	Тема 4.10 Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке.		2
36.	Тема 4.11 Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.		2
37.	Тема 4.12 Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях		2
38.	Тема 4.13 Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон. (Проводится на стадионе)		2 2
39.	Тема 4.14 Тактика свободного нападения. Учебная игра в баскетбол. 1. Тактика свободного нападения. 2. Применение тактики свободного нападения в игре		2 2
40.	**Раздел 5. Футбол** Тема 5.1 Методика развития ловкости и выносливости на занятиях по футболу.		2
41.	Тема 5.2 Удары и передачи в футболе.		2
42.	Тема 5.3 Игра в стенку.		2
43.	Тема 5.4 Ведение мяча по кругу правой и левой ногой.		2
44.	Тема 5.5 Отработка техники передвижения с мячом.		2
45.	Тема 5.6 Остановка мяча с последующим ударом по воротам.		2
46.	Тема 5.7 Упражнение «квадрат».		2
47.	Тема 5.8 Двусторонняя учебная игра.		2
48.	Тема 5.9 Удар по мячу внутренней стороной стопы.		2
49.	Тема 5.10 Изучение индивидуальных тактических действий в защите и нападении.		2
50.	Тема 5.11 Отработка передач в движении.		2
51.	Тема 5.12 Ведение мяча с сопротивлением защитников.		2
52.	Тема 5.13 Выбор позиции для удара. Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков.		2
53.	**Раздел 6. Общая физическая подготовка** Тема 6.1 Техника выполнения упражнений силового характера.		2
54.	Тема 6.2 Техника выполнения скоростно-силовых упражнений на подвижность		2
55.	Тема 6.3 Техника выполнения скоростно-силовых упражнений на координацию.		2
	Итого за 2 семестр		**66**
	Итого		**117**

2.5. Виды и содержание самостоятельной работы студента; формы контроля

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом.

3. ФОРМА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

1 семестр - Зачет
2 семестр – дифференцированный зачет, индивидуальный проект.
Дифференцированный зачет проводится в виде сдачи нормативов для оценки физической подготовленности студентов

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Рекомендуемая литература

4.1.1. Основная литература:

1.Небытова Л.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова. — Электрон. текстовые данные. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. — 269 с. — 2227-8397. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/75608.html
2. Никифоров В.И. Физическая культура. Легкая атлетика [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.И. Никифоров. — Электрон. текстовые данные. — Самара: Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2016. — 75 с. — 2227-8397. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/71899.html
3. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын,. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Профобразование, 2017. — 120 с. — 978-5-4488-0038-2. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/70294.html

4.1.2. Дополнительная литература:

1.Татарова С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов [Электронный ресурс] / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. — Электрон. текстовые данные. — М.: Научный консультант, 2017. — 211 с. — 978-5-9909615-6-2. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/75150.html
2. Тычинин Н.В. Физическая культура в техническом вузе [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов. — Электрон. текстовые данные. — Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. — 100 с. — 978-5-00032-242-0. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/70820.html
1.Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. - М.: Спорт, 2016. - 281 с.: ил. - Библиогр.: с. 241-246. - ISBN 978-5-906839-23-7;

4.1.3. Методическая литература:

1. Методические указания для практических занятий
2. Методические указания для самостоятельных занятий

4.1.4. Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: http://minstm.gov.ru.
2. Федеральный портал «Российское образование»:
   Web: http://www.edu.ru.
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru
5. Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: http://goup32441.narod.ru.

4.2. Программное обеспечение:

Видеоматериалы по легкой атлетике и спортивным играм.

4.3. Материально-техническое обеспечение дисциплины
Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий
Спортивный зал
Спортивный инвентарь, тренажеры

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования на основе контрольных нормативов, индивидуальных проектов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**	**Перечень подтверждаемых компетенций**
В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен **уметь:** - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. 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. .	Тестирование на основе контрольных нормативов индивидуальный проект	