

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шебзухова Татьяна Александровна

Должность: Директор Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского

федерального университета

Дата подписания: 17.10.2023 17:00:03

Уникальный программный ключ:

d74ce93cd40e39275c3ba2f58486412a1c8ef96f

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования**

**«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**Пятигорский институт (филиал) СКФУ**

**Колледж Пятигорского института (филиал) СКФУ**

## **ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

**Профессия СПО 43.01.01. Официант, бармен**

**Квалификация: Официант. Бармен. Буфетчик**

Методические указания для практических занятий по дисциплине «*Физическая культура*» составлены в соответствии с требованиями ФГОС СПО. Предназначены для студентов, обучающихся по профессии 43.01.01 Официант, бармен

## **Содержание**

2. Пояснительная записка
  3. План-график выполнения СРС по дисциплине
- Рекомендуемая литература и интернет-ресурсы

## 1. Пояснительная записка

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов рассматривается в СПО, как управляемая преподавателями система организационно-педагогических условий, направленная на освоение практического опыта, умений и знаний в рамках дисциплин, профессиональных модулей, междисциплинарных курсов по профильным специальностям в соответствии с ФГОС СПО.

Для студента самостоятельная работа - способ активного, целенаправленного приобретения новых знаний, умений и опыта, закладывающих основу в становлении профессиональных и общих компетенций, требуемых ФГОС.

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

Цель тестирования на основе контрольных нормативов: измерение и оценка различных показателей по общей физической и специальной подготовке учащихся для оценки эффективности спортивной тренировки и перевода учащихся на следующий этап обучения.

Оценка показателей общей физической подготовленности и специальной подготовки проводится в соответствии с нормативами и в соответствии с периодом обучения.

Тестирования на основе контрольных нормативов проводится тренером-преподавателем.

## 2. План-график выполнения СРС по дисциплине

| № | Наименование разделов и тем дисциплины, их краткое содержание;<br>вид самостоятельной работы  | Форма контроля                                | Зачетные единицы (часы) |
|---|---|---|-------------------------|
| 1 | <b>Раздел 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.</b><br><b>Тема 1. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.</b><br><b>Вид самостоятельной работы.</b><br>Использование физических упражнений в режиме учебной и производственной деятельности. | Тестирование на основе контрольных нормативов | 2                       |
| 2 | <b>Тема 2. Основное содержание ППФП будущего специалиста; прикладные виды спорта и их</b>   | Тестирование на основе                        | 2                       |

|    |  |  |           |
|----|--|--|-----------|
|    | элементы.<br><b>Вид самостоятельной работы.</b><br>Индивидуальный выбор системы упражнений повышения работоспособности.  | контрольных нормативов                         |           |
| 3  | <b>Раздел 2. Легкая атлетика.</b><br><b>Тема 3. Инструктаж по технике безопасности. Методика развития быстроты и выносливости на занятиях по легкой атлетике.</b><br><b>Вид самостоятельной работы.</b><br>Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки. | Тестирование на основе контрольных нормативов  | 2         |
| 4  | <b>Тема 4. Изучение техники бега. Общие основы техники прыжков. Понятие об отталкивании в прыжках</b><br><b>Вид самостоятельной работы.</b><br>Бег на 100 м, беговые и прыжковые упражнения.   | Тестирование на основе контрольных нормативов. | 2         |
| 5  | <b>Тема 5. Эстафетный бег. Техника метания.</b><br><b>Вид самостоятельной работы.</b><br>Кросс, упражнения для рук и плечевого пояса.  | Тестирование на основе контрольных нормативов. | 2         |
| 6  | <b>Тема 6. Низкий старт, стартовый разбег. Изучение техники бега на короткие дистанции. Высокий старт, бег по повороту, стартовый разгон, ускорение.</b><br><b>Вид самостоятельной работы.</b><br>Бег на 100 м, беговые упражнения.  | Тестирование на основе контрольных нормативов. | 2         |
| 7  | <b>Тема 7. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Метание мяча на дальность.</b><br><b>Вид самостоятельной работы.</b><br>Бег на 1000 м., упражнения для рук и плечевого пояса.   | Тестирование на основе контрольных нормативов. | 4         |
|    | <b>Итого за 1 семестр</b>  |  | <b>16</b> |
| 8  | <b>Тема 8. Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега.</b><br><b>Вид самостоятельной работы.</b><br>Бег на короткую дистанцию.   | Тестирование на основе контрольных нормативов. | 2         |
| 9  | <b>Тема 9. Совершенствование техники бега. Кроссовая подготовка.</b><br><b>Вид самостоятельной работы.</b><br>Бег на 2000 м.   | Тестирование на основе контрольных нормативов. | 2         |
| 10 | <b>Тема 10. Бег на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения.</b><br><b>Вид самостоятельной работы.</b><br>Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения.   | Тестирование на основе контрольных нормативов. | 2         |
| 11 | <b>Тема 11. Совершенствование техники метания мяча. Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки.</b><br><b>Вид самостоятельной работы.</b><br>Выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки.                                       | Тестирование на основе контрольных нормативов  | 2         |
|    | <b>Раздел 3. Баскетбол.</b><br><b>Тема 12. Инструктаж по технике безопасности.</b>   | Тестирование на основе                         | 2         |

|    |  |   |           |
|----|--|---|-----------|
|    | <b>Методика развития ловкости и координации на занятиях по баскетболу. Учебная игра.</b><br><b>Вид самостоятельной работы.</b><br>Стойка и перемещения баскетболиста. Ведение мяча.  | контрольных нормативов.                       |           |
| 13 | <b>Тема 13. Ведение мяча. Стойки игрока. Перемещения. Ловля и передача мяча. Броски. Учебная игра.</b><br><b>Вид самостоятельной работы.</b><br>Броски в кольцо. Передачи. Игра в стритбол.  | Тестирование на основе контрольных нормативов | 4         |
| 14 | <b>Тема 14. Броски в кольцо. Ведение мяча правой и левой рукой. Остановка. Перехват мяча. Учебная игра баскетбол.</b><br><b>Вид самостоятельной работы.</b><br>Ведение мяча. Броски в кольцо. Игра в стритбол.   | Тестирование на основе контрольных нормативов | 4         |
| 15 | <b>Тема 15. Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой на месте и в движении с пассивным сопротивлением. Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке.</b><br><b>Вид самостоятельной работы.</b><br>Ведение мяча. Броски в кольцо. Передачи.             | Тестирование на основе контрольных нормативов | 2         |
| 16 | <b>Тема 16. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях</b><br><b>Вид самостоятельной работы.</b><br>Стойка и перемещения баскетболиста. Ведение мяча. Броски в кольцо. | Тестирование на основе контрольных нормативов | 2         |
| 17 | <b>Тема 17. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон. Тактика свободного нападения. Учебная игра в баскетбол.</b><br><b>Вид самостоятельной работы.</b><br>Броски в кольцо. Передачи. Игра в стритбол.                                      | Тестирование на основе контрольных нормативов | 2         |
|    | <b>Итого за 2 семестр</b>  |   | <b>24</b> |
|    | <b>ИТОГО:</b>  |   | <b>40</b> |

### **Рекомендуемая литература:**

#### **Основная литература:**

1. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html>
2. Небытова, Л. А. Физическая культура : учебное пособие / Л. А. Небытова, М. В. Катренко, Н. И. Соколова. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. — 269 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/75608.html>
3. Балтрунас, М. И. Теория и методика обучения физической культуре : учебное пособие / М. И. Балтрунас, С. В. Быченков. — Саратов : Ай Пи Эр

Медиа, 2019. — 135 с. — ISBN 978-5-4486-0765-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/81323.html>

#### **Дополнительная литература:**

1. Новокрещенов, В. В. Менеджмент физической культуры и спорта : учебное пособие / В. В. Новокрещенов. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 185 с. — ISBN 978-5-4486-0369-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/75953.html>

2. Кузнецов, И. А. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп : учебное пособие / И. А. Кузнецов, А. Э. Буров, И. В. Качанов. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 154 с. — ISBN 978-5-4486-0476-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/79436.html>

3. Сырвачева, И. С. Квалиметрия самоподготовки и самоконтроля студентов при занятиях физической культурой : учебное пособие / И. С. Сырвачева, С. Н. Зуев, В. А. Сырвачев. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 146 с. — ISBN 978-5-4486-0231-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/73331.html>

#### **Интернет-ресурсы:**

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: <http://minstm.gov.ru>.

2. Федеральный портал «Российское образование»: <http://www.edu.ru>.

3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>

4. Официальный сайт Олимпийского комитета России: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)

5. Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009): <http://goup32441.narod.ru>.