

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Шебзухова Татьяна Александровна
Должность: Директор Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского
федерального университета
Дата подписания: 23.09.2023 17:23:34
Уникальный программный ключ:
d74ce93cd40e39275c3ba2f58486412a1c8ef966f

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Институт сервиса, туризма и дизайна (филиал) СКФУ в г.Пятигорске
Колледж Института сервиса, туризма и дизайна (филиал) СКФУ в г.Пятигорске



УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

Специальность

08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

Форма обучения очная

Учебный план 2020 года

РАССМОТРЕНО:

Предметно-циклоевой комиссией

Протокол № 8 от «12» 03.10.2021

Председатель ЦК

 Н.В.Седашова

РАЗРАБОТАНО:

Преподаватель – А.Ю.Соколова


«13» 03 2021

СОГЛАСОВАНО:

Учебно-методической комиссией

Протокол № 8 от «15» 04.2021

Председатель УМК института

 А.Б. Нарыжная

Пятигорск, 2021

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Институт сервиса, туризма и дизайна (филиал) СКФУ в г.Пятигорске
Колледж Института сервиса, туризма и дизайна (филиал) СКФУ в г.Пятигорске



М.В. Мартыненко
20 20 дек.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

Специальность

08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

Форма обучения очная

Учебный план 2020 года

РАССМОТРЕНО:

Предметно-цикловой комиссией

Протокол № 8 от «12» 03.2020г.

Председатель ЦИК

И.В. Седашова И.В. Седашова

РАЗРАБОТАНО:

Преподаватель – А.Ю. Соколова

Соколов
«12» 03 20 дек.

СОГЛАСОВАНО:

Учебно-методической комиссией

Протокол № 8 от «15» 04.2020г.

Председатель УМК института

А.Б. Нарыжная А.Б. Нарыжная

Пятигорск, 20 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:

является дисциплиной общего гуманитарного и социально-экономического цикла.
Ее освоение происходит в 3-8 семестрах.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

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

1.4. Перечень формируемых компетенций

В результате освоения учебной дисциплины студент должен овладевать:

Общими компетенциями:

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет:

168 академических часов, из них:

168 академических часов – аудиторные занятия,

2.1. Учебно-тематический план учебной дисциплины.

№ 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	
	Раздел 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.	3		8			
1	Тема 1. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.	3		4			
2	Тема 2. Основное содержание ППФП будущего специалиста; прикладные виды спорта и их элементы.	3		4			
	Раздел 2. Легкая атлетика.	3		42			
3	Тема 3. Инструктаж по технике безопасности. Методика развития быстроты и выносливости на занятиях по легкой атлетике.	3		4			
4	Тема 4. Изучение техники бега. Общие основы техники прыжков. Понятие об отталкивании в прыжках	3		4			
5	Тема 5. Эстафетный бег. Техника метания.	3		4			
6	Тема 6 Низкий старт, стартовый разбег. Изучение техники бега на короткие дистанции. Высокий старт, бег по повороту, стартовый разгон, ускорение.	3		6			
7	Тема 7. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Метание мяча на дальность.	3		6			
	Итого за 3 семестр:	3		32			Зачет
8	Тема 8.	4		4			

	Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега.						
9	Тема 9. Совершенствование техники бега. Кроссовая подготовка.	4		4			
10	Тема 10. Бег на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения.	4		4			
11	Тема 11. Совершенствование техники метания мяча. Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки.	4		6			
	Раздел 3. Гимнастика.	4 5		22			
12	Тема 12. Методика развития гибкости с использованием гимнастических упражнений. Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой.	4		4			
13	Тема 13. Гимнастические упражнения для развития гибкости и силы. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. (Проводится на стадионе)	4		4			
14	Тема 14. Гимнастические упражнения: кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Подтягивание, отжимание.	4		4			
15	Тема 15. Комплекс общеразвивающих гимнастических упражнений. Акробатические упражнения.	4		4			
	Итого за 4 семестр:	4		34			Зачет
16	Тема 16. Упражнения для коррекции осанки, зрения. Комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики. Комплекс упражнений физкультпаузы и физкультминутки.	5		6			
	Раздел 4. Баскетбол.	5 6		32			
17	Тема 17. Инструктаж по технике безопасности. Методика развития ловкости и координации на занятиях по баскетболу. Учебная игра.	5		6			
18	Тема 18. Ведение мяча. Стойки игрока.	5		6			

	Перемещения. Ловля и передача мяча. Броски. Учебная игра.					
19	Тема 19. Броски в кольцо. Ведение мяча правой и левой рукой. Остановка. Перехват мяча. Учебная игра баскетбол.	5		4		
	Итого за 5 семестр:	5		22		Зачет
20	Тема 20. 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.	6		4		
21	Тема 21. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях	6		6		
22	Тема 22. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон. Тактика свободного нападения. Учебная игра в баскетбол.	6		6		
	Раздел 5. Волейбол.	6, 7		32		
23	Тема 23. Инструктаж по технике безопасности. Обучение технике волейбола. Методика формирования умений и навыков при обучении технике волейбола. Учебная игра.	6		6		
24	Тема 24. Терминология и правила игры в волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Подача прием и передача мяча. Учебная игра.	6		8		
	Итого за 6 семестр:	6		30		Зачет
25	Тема 25. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Учебная игра.	7		6		
26	Тема 26. Учебная игра. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: Варианты нападающего удара через сетку с места и с разбега. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Тактика игры.	7		4		
27	Тема 27. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2	7		4		

	с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.					
28	Тема 28. Прием и передача мяча. Атакующие удары. Тактика игры. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	7		4		
	Раздел 6. Футбол.			32		
29	Тема 29. Инструктаж по технике безопасности. Методика развития ловкости и выносливости на занятиях по футболу. Учебная игра.	7		6		
	Итого за 7 семестр:	7		24		Зачет
30	Тема 30. Удары и передачи в футболе. Игра в стенку. Ведение мяча по кругу правой и левой ногой. Учебная игра.	8		4		
31	Тема 31. Отработка техники передвижения с мячом, остановка мяча с последующим ударом по воротам. Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	8		4		
32	Тема 32. Ведение мяча по кругу правой и левой ногой. Остановка мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Отработка ударов по мячу, комбинации ударов. Двусторонняя учебная игра.	8		6		
33	Тема 33. Отработка паса щечкой в парах Удар по мячу внутренней стороной стопы. Изучение индивидуальных тактических действий в защите и нападении. Отработка передач в движении. Двусторонняя учебная игра.	8		6		
34	Тема 34. Ведение мяча с сопротивлением защитников. Выбор позиции для удара. Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков. Двусторонняя учебная игра.	8		6		
	Итого за 8 семестр:			26		Дифференцированный зачет
	ИТОГО:			168		Зачет, Дифференцированный зачет

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
	3 семестр		
1	Раздел 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Тема 1. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.		2 2
2	Тема 2. Основное содержание ППФП будущего специалиста; прикладные виды спорта и их элементы.		2 2
	Раздел 2. Легкая атлетика.		
3	Тема 3. Инструктаж по технике безопасности. Методика развития быстроты и выносливости на занятиях по легкой атлетике.		2 2
4	Тема 4. Изучение техники бега. Общие основы техники прыжков. Понятие об отталкивании в прыжках		2 2
5	Тема 5. Эстафетный бег. Техника метания.		2 2
6	Тема 6. Низкий старт, стартовый разбег. Изучение техники бега на короткие дистанции. Высокий старт, бег по повороту, стартовый разгон, ускорение.		2 2 2
7	Тема 7. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Метание мяча на дальность.		2 2 2
	Итого за 3_семестр		32
8	Тема 8. Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега.		2 2
9	Тема 9. Совершенствование техники бега. Кроссовая подготовка.		2 2
10	Тема 10. Бег на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения.		2 2
11	Тема 11. Совершенствование техники метания мяча. Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки.		2 2 2
12	Раздел 3. Гимнастика. Тема 12. Методика развития гибкости с использованием гимнастических упражнений. Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой.		2 2
13	Тема 13. Гимнастические упражнения для развития гибкости и силы. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. (Проводится на стадионе)		2 2

14	Тема 14. Гимнастические упражнения: кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Подтягивание, отжимание.		2 2
15	Тема 15. Комплекс общеразвивающих гимнастических упражнений. Акробатические упражнения.		2 2
	Итого за 4_семестр		34
16	Тема 16. Упражнения для коррекции осанки, зрения. Комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики. Комплекс упражнений физкультпаузы и физкультминутки.		2 2 2
17	Раздел 4. Баскетбол. Тема 17. Инструктаж по технике безопасности. Методика развития ловкости и координации на занятиях по баскетболу. Учебная игра.		2 2 2
18	Тема 18. Ведение мяча. Стойки игрока. Перемещения. Ловля и передача мяча. Броски. Учебная игра.		2 2 2
19	Тема 19. Броски в кольцо. Ведение мяча правой и левой рукой. Остановка. Перехват мяча. Учебная игра баскетбол.		2 2
	Итого за 5_семестр		22
20	Тема 20. 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.		2 2
21	Тема 21. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях		2 2 2
22	Тема 22. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон. Тактика свободного нападения. Учебная игра в баскетбол.		2 2 2
23	Раздел 5. Волейбол. Тема 23. Инструктаж по технике безопасности. Обучение технике волейбола. Методика формирования умений и навыков при обучении технике волейбола. Учебная игра.		2 2 2
24	Тема 24. Терминология и правила игры в волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Подача прием и передача мяча. Учебная игра.		2 2 2 2
	Итого за 6_семестр		30
25	Тема 25. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Учебная игра.		2 2 2
26	Тема 26. Учебная игра. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: Варианты нападающего удара через сетку с места и с разбега. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Тактика игры.		2 2
27	Тема 27. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.		2 2
28	Тема 28. Прием и передача мяча. Атакующие удары. Тактика игры. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.		2 2

29	Раздел 6. Футбол. Тема 29. Инструктаж по технике безопасности. Методика развития ловкости и выносливости на занятиях по футболу. Учебная игра.	2 2 2
	Итого за 7_семестр	24
30	Тема 30. Удары и передачи в футболе. Игра в стенку. Ведение мяча по кругу правой и левой ногой. Учебная игра.	2 2
31	Тема 31. Отработка техники передвижения с мячом, остановка мяча с последующим ударом по воротам. Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	2 2
32	Тема 32. Ведение мяча по кругу правой и левой ногой. Остановка мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Отработка ударов по мячу, комбинации ударов. Двусторонняя учебная игра.	2 2 2
33	Тема 33. Отработка паса щечкой в парах Удар по мячу внутренней стороной стопы. Изучение индивидуальных тактических действий в защите и нападении. Отработка передач в движении. Двусторонняя учебная игра.	2 2 2
34	Тема 34. Ведение мяча с сопротивлением защитников. Выбор позиции для удара. Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков. Двусторонняя учебная игра.	2 2 2
	Итого за 8 семестр	26

2.5. Для студентов, имеющих освобождение от практических занятий по дисциплине, формой контроля является реферат.

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом.

3. ФОРМА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

3 семестр – 7 семестр – зачет

8 семестр – Дифференцированный зачет

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Рекомендуемая литература

4.1.1. Основная литература:

1. Небытова, Л.А. Физическая культура : учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова ; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 269 с. : ил. - Библиогр.: с. 263-267. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844>).
2. 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>
3. 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>

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>

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:

Специальное программное обеспечение не требуется.

4.3. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает: открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, спортивный зал.

Оборудование: 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.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения	Перечень подтверждаемых компетенций
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.	.	ОК 03,04,08