

АВТНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ»

УТВЕРЖДАЮ

Декан СПФ

 Т.В. Поштарева
«15» февраля 2023 г.




РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Физическая культура


Специальность 08.02.14 Эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома


Квалификация выпускника Техник


Форма обучения очная

Год начала подготовки – 2023

Разработана
ст. преподаватель кафедры СГД

О.В. Данильченко

Согласована
зав. выпускающей кафедры СТ

Т.В. Вергун

Рекомендована
на заседании кафедры
от «13» февраля 2023 г.
протокол № 7
Зав. кафедрой СГД  Е.В. Смирнова

Одобрена
на заседании учебно-методической
комиссии факультета
от «15» февраля 2023 г.
протокол № 6
Председатель УМК  Т.В. Поштарева

Ставрополь, 2023 г.

Содержание

1.	Цели и задачи освоения дисциплины	3
2.	Место дисциплины в структуре ООП	3
3.	Требования к результатам освоения содержания дисциплины	3
4.	Объем дисциплины и виды учебной работы	3
5.	Содержание и структура дисциплины	5
5.1.	Содержание дисциплины	5
5.2.	Структура дисциплины	6
5.3.	Практические занятия и семинары	6
5.4.	Лабораторные работы	6
5.5.	Курсовой проект (курсовая работа, расчетно-графическая работа, реферат, контрольная работа)	6
5.6.	Самостоятельное изучение разделов (тем) дисциплины	6
6.	Образовательные технологии	7
7.	Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов	7
8.	Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	9
8.1.	Основная литература	9
8.2.	Дополнительная литература	9
8.3.	Программное обеспечение	9
8.4.	Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы, интернет-ресурсы	9
9.	Материально-техническое обеспечение дисциплины	9
10.	Особенности освоения дисциплины лицами с ограниченными возможностями здоровья	9

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целями освоения дисциплины «Физическая культура» являются:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно оздоровительной деятельностью;
- формирование знаний о технологиях современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Задачами дисциплины «Физическая культура» является:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических компетенций, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Дисциплина СГ.04 «Физическая культура» относится к обязательной части социально-гуманитарного цикла и находится в логической и содержательно-методической связи с другими дисциплинами.

Требования к входным знаниям, умениям и компетенциям студента формируются на основе программы основного (общего) образования по физической культуре.

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций по данной специальности:

а) общие (ОК)

ОК 8: использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В результате освоения дисциплины студент должен:

Знать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения

Уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общий объем дисциплины – 68 академических часов.

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		3** / 1*	4** / 2*
Аудиторные занятия (всего)	68	28	40
В том числе:			
Лекции (Л)	-	-	-
Практические занятия (ПЗ)	68	28	40
Семинары (С)	-	-	-
Лабораторные работы (ЛР)	-	-	-
Самостоятельная работа (всего) (СР)	-	-	-
Вид промежуточной аттестации (зачет/экзамен)		зачет	зачет
Общий объем, час	68	28	40

(СОО)* - на базе среднего общего образования

(ООО)** - на базе основного общего образования

5. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Содержание дисциплины

№ раздела (темы)	Наименование раздела (темы)	Содержание раздела (темы)
3Семестр		
1	Научно-методические основы формирования физической культуры личности	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов СПО Физическая культура в профессиональной деятельности
2	Легкая атлетика.	Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Техника бега по пересеченной местности Бег 500 м - девушки, 1000м –юноши Техника бега на короткие дистанции Бег на дистанции 60-100 м Бег на результат. Тест К.Купера 12 минутный бег Оценка техники и прыжок на результат в длину Челночный бег. Контроль Совершенствование техники метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель Метания мяча в вертикальную цель - контроль
3	Гимнастика	Техника безопасности при проведении занятий гимнастикой. Строевые упражнения Построение и перестроения Передвижения Размыкания и смыкания Кувырки вперед и назад Длинный кувырок Кувырок с прыжка с фазой полета до опоры руками. Совершенствование техники выполнения кувырков Стойка на лопатках Стойка на руках Стойка на голове Переворот вперед с опорой головой и руками Совершенствование техники выполнения стоек и переворотов Подъем туловища. Контроль Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Контроль
4Семестр		

4	Волейбол	<p>ТБ. Упражнения с мячом в парах через сетку</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки</p> <p>Прием мяча снизу двумя руками от сетки (контроль)</p> <p>Передача мяча снизу двумя руками</p> <p>Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара</p> <p>Прием снизу двумя руками</p> <p>Упражнения в движении</p> <p>Упражнения с мячом в парах через сетку</p> <p>Игровые взаимодействия</p> <p>Групповые упражнения</p> <p>Одиночное блокирование</p> <p>Верхняя прямая подача</p> <p>Нижняя прямая подача</p> <p>Нападающий удар</p> <p>Нападающий удар с переводом</p> <p>Индивидуальные действия в нападении</p> <p>Индивидуальные действия в защите</p> <p>Групповые действия в нападении</p> <p>Групповые действия в защите</p> <p>Учебная игра (контроль)</p>
5	Баскетбол	<p>ТБ. Перебежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами</p> <p>Ведение мяча с различной высотой отскока</p> <p>Остановка двумя шагами и прыжком после ведения</p> <p>Ведение мяча с изменением направления и скорости</p> <p>Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника</p> <p>Вырывание и выбивание мяча</p> <p>Броски мяча в прыжке</p> <p>Броски мяча из различных исходных положений</p> <p>Броски мяча после ведения два шага</p> <p>Штрафной бросок одной рукой</p> <p>Перехват мяча</p> <p>Тактика свободного нападения</p> <p>Техника выполнения защитных действий</p> <p>Штрафной бросок одной рукой – контроль</p> <p>Изучение жестов судьи в баскетболе</p> <p>Учебная игра</p>
6	Футбол	<p>Техника безопасности при игре в футбол. Быстрый бег с мячом</p> <p>Повороты с мячом и вытеснение игрока</p> <p>Высокие мячи</p> <p>Удары с лета</p> <p>Владение мячом и отбор мяча</p> <p>Остановка высоколетающего мяча</p> <p>Обработка и передача мяча</p> <p>Контроль мяча с помощью ног</p> <p>Удары по мячу</p> <p>Дриблинг</p> <p>Игра в пас</p> <p>Действия в нападении</p> <p>Вбрасывание мяча и розыгрыш угловых</p> <p>Действия в защите</p> <p>Учебная игра по правилам (Контроль)</p>

5.2. Структура дисциплины

№ п/п	Наименование раздела (темы)	Количество часов				
		Всего часов	Л	ПЗ (С)	ЛР	СР
3Семестр						
1	Научно-методические основы формирования физической культуры личности	2		2		
2	Легкая атлетика.	14		14		

3	Гимнастика	12		12		
Всего		28		28		
4Семестр						
4	Волейбол	16		16		
5	Баскетбол	16		16		
6	Футбол	8		8		
Всего		40		40		
Общий объем, час		68		68		

5.3. Практические занятия и семинары

№ п/п	Наименование раздела (темы)	Тема	Кол-во часов
3 Семестр			
1	1	Научно-методические основы формирования физической культуры личности	2
2	2	Легкая атлетика.	14
3	3	Гимнастика	12
4 Семестр			
4	4	Волейбол	16
5	5	Баскетбол	16
6	6	Футбол	8

5.4. Лабораторные работы (не предусмотрено)

5.5. Курсовой проект (курсовая работа, расчетно-графическая работа, реферат, контрольная работа) – не предусмотрено

5.6. Самостоятельное изучение разделов (тем) дисциплины(не предусмотрено)

6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Активные и интерактивные образовательные технологии, используемые в аудиторных занятиях

№ раздела (темы)	Вид занятия (Л, ПЗ, С, ЛР)	Используемые активные и интерактивные образовательные технологии	Количество часов
4	ПЗ	Проведение соревнования по волейболу	2
6	ПЗ	Проведение соревнования по футболу	2

7. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений поэтапным требованиям ОПОП по специальности 08.02.14 Эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома создаются фонды оценочных средств (комплект оценочных материалов).

Образцы оценочных средств в виде контрольных нормативов, заданий, комплексных заданий и проверки физической подготовленности для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины, критерии оценки представлены в комплекте оценочных материалов.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы:

- методические рекомендации к самостоятельной работе.

Результаты зачета определяются на основании результатов текущего контроля успеваемости студента в течение периода обучения.

Текущий контроль успеваемости:

- выполнение тестов на развитие основных физических качеств.

Дисциплина предполагает задания для текущего и промежуточного контроля. Фонд оценочных средств по дисциплине приводится в отдельном документе.

Результат зачета по освоению разделов дисциплины выставляется по выполнению нормативов.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ (текущая аттестация) (основная группа)

№	Тесты	Оценка
---	-------	--------

		5	4	3
1	Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2	Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
3	Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
4	Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
5	Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
6	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
7	Координационный тест — челночный бег 3'10 м (с)	7,3	8,0	8,3
8	Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
9	Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК(текущая аттестация)
(основная группа)

№	Тесты	Оценка		
		5	4	3
1	Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2	Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
3	Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
4	Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
5	Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)	8,4	9,3	9,7
6	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
7	Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ (промежуточная форма контроля)
(основная группа)

№	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст (лет)	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	выше 4,3	5,0–4,7	5,2	выше 4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16	7,3 и	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	выше 7,2	7,9–7,5	8,1	выше 8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и	195–210	180 и ниже	210 и	170–190	160 и ниже
			17	выше 240	205–220	190	выше 210	170–190	160

4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и	1300–1400	1100	1300 и	1050–1200	900 и ниже
			17	выше 1500	1300–1400	и ниже 1100	выше 1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и	9–12	5 и	20 и	12–14	7 и ниже
			17	выше 15	9–12	ниже 5	выше 20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16	11 и	8–9	4 и	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	выше 12	9–10	ниже 4	18	13–15	6

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1. Основная литература

1. Погадаев, Г. И. Физическая культура 10-11классы : учебник / Г. И. Погадаев. – 7-е изд., стер. – Москва : Дрофа, 2020. – 288с. – ISBN 978-5-358-24384-2. – Текст : непосредственный.

8.2. Дополнительная литература

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454184>

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456547>



8.3. Программное обеспечение

MicrosoftWindows, Яндекс 360, GoogleChrome, Яндекс.Браузер.

8.4. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы, Интернет-ресурсы

Информационные справочные системы

1С: Библиотека - <https://www.sksi.ru/environment/eor/library/>

Справочно-правовая система «КонсультантПлюс» - <http://www.consultant.ru/>

Поисковые системы

Поисковая система Yandex - <https://www.yandex.ru/>

Поисковая система Rambler - <https://www.rambler.ru/>

Интернет-ресурсы

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации <https://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/>

2. Официальный сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» <https://www.gto.ru/>

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Спортивный зал
2. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.
3. Стрелковый электронный тир.

10. ОСОБЕННОСТИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

1. Образовательный процесс по физической культуре для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее - обучающиеся с ОВЗ) осуществляется с соблюдением принципов здоровьесберегающих технологий и адаптивной физической культуры.

2. Институт обеспечивает проведение мероприятий, направленных на сохранение здоровья, развитие адаптационного потенциала, приспособляемости к учебе.

3. В лекционных материалах отражаются методики построения моделей физкультурно-спортивной деятельности для решения проблем со снижением или ограничением двигательной активности обучающихся с ОВЗ, основывающиеся на использовании соответствующих методик.

4. На основе совокупности самостоятельных исследований и лекционного материала, обучающимися разрабатывается собственное исследование по проблематике физкультурно-спортивной деятельности при конкретном заболевании (заболеваниях) в форме реферата.

5. В зависимости от нозологии обучающегося и степени ограниченности возможностей в соответствии с рекомендациями службы медико-социальной экспертизы, занятия для обучающихся с ОВЗ могут быть организованы в следующих формах:

- подвижные занятия адаптивной физической культурой в специально оборудованных спортивных залах или на открытом воздухе;

- лекционные занятия по тематике здоровьесберегающих технологий.

6. Для осуществления текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся создается фонд оценочных средств, адаптированные для обучающихся с ОВЗ и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной профессиональной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех заявленных компетенций.

7. Для прохождения обучения по данной адаптированной программе должны быть представлены в Центр Здоровья следующие документы:

- заявление студента (либо законного представителя);

- заключение психолого-медико-педагогической комиссии медицинского учреждения (далее - ПМПК). В заключении ПМПК должно быть указано: рекомендуемая учебная нагрузка на обучающегося (количество дней в неделю, часов в день); оборудование технических условий (при необходимости); сопровождение и (или) присутствие родителей (законных представителей) во время учебного процесса (при необходимости); организация психолого-педагогического сопровождения обучающегося с указанием специалистов (при необходимости).

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС по специальности СПО 08.02.14 Эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома.