

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

Утверждаю
Декан СПФ
_____ Т.В. Поштарева

«20» мая 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Физическая культура

Специальность 08.02.14 Эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома

Квалификация выпускника – Техник

Форма обучения – очная

год начало подготовки 2024г.

Разработана
ст. преподаватель кафедры СГД
_____ О.В. Данильченко

Согласована
зав. выпускающей
кафедры сервиса и туризма
_____ Т.В. Вергун

Рекомендована
на заседании кафедры
от «11» мая 2024 г.
протокол № 11
Зав. кафедрой СГД _____ Е.В. Смирнова

Одобрена
на заседании учебно-методической
комиссии факультета
от «10» мая 2024 г.
протокол № 10
Председатель УМК _____ Т.В. Поштарева

Ставрополь, 2024 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:

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

В результате изучения дисциплины студент должен обладать следующими общими компетенциями (ОК):

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

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общий объем дисциплины – 68 академических часов.

На базе среднего общего и основного общего образования

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		3	4
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

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	ТБ. Упражнения с мячом в парах через сетку Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки Прием мяча снизу двумя руками от сетки (контроль) Передача мяча снизу двумя руками Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара Прием снизу двумя руками

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

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

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 выполнении нормативов.

Результат дифференцированного зачета по освоению дисциплины выставляется по итогам выполнения тестов.

Критерии оценки промежуточной аттестации (дифференцированный зачет):

отлично	Выставляется обучающемуся, обнаружившему всестороннее знание учебно-программного материала, умение свободно выполнять практические задания, приближенные к будущей профессиональной деятельности, усвоившему взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой специальности, проявившим творческие способности в выполнении и использовании учебно-программного материала.
хорошо	Выставляется обучающемуся, обнаружившему полное знание учебно-программного материала, успешно выполнившего практические задания, приближенные к будущей профессиональной деятельности в стандартных ситуациях, показавшему достаточный уровень умений и навыков по дисциплине,

	способному к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебы и профессиональной деятельности.
удовлетворительно	Выставляется обучающемуся, обнаружившему знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности, справляющемуся с выполнением заданий, предусмотренных программой, обладающему необходимыми умениями и навыками, но допустившему неточности в выполнении.
неудовлетворительно	Выставляется обучающемуся, не продемонстрировавшему знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности, не умеет выполнять практические задания, приближенные к будущей профессиональной деятельности.

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 пе- рекладине 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 ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1. Основная литература

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442>

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513286>

8.2. Дополнительная литература

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513286>
2. Алхасов, Д.С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515160>
3. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 279 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-17034-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539408>
4. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518917>



8.3. Программное обеспечение

MicrosoftWindows, Яндекс 360, GoogleChrome, Яндекс.Браузер.

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

Информационные справочные системы

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-vsrossijska/>
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 здоровье сберегающих технологий.

6. Для осуществления текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся создается фонды 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 обучающего (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.