

# **13.02.07 Электроснабжение**

**2 – 4 курсы**

2020 г.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ВОЛГОГРАДСКИЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2020 г.

РАССМОТРЕНО  
на заседании МЦК  
физического воспитания и БЖ  
Протокол № 1от «31» августа 2020 г.

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по УР  
О.О. Барабанова  
«31» августа 2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта СПО по специальности **13.02.07 Электроснабжение** базовой подготовки, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № **1216 от 14 декабря 2017 г.** (зарегистрировано в Минюсте России 22 декабря 2017 г. № 49403).

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Волгоградский энергетический колледж»

Разработчики: Айсаев Б.М., Каргин С.С., Бабаев И.Х. преподаватели ГБПОУ «ВЭК»

# СОДЕРЖАНИЕ

НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛА	стр.
1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	2
2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	3-13
3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	14-15
4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	16-21

# ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**1.1 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** дисциплина общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

Учебная дисциплина ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности **13.02.07 Электроснабжение** (по отраслям).

Учебная дисциплина ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА наряду с учебными дисциплинами общего гуманитарного и социально-экономического цикла обеспечивает формирование общих и профессиональных компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности **13.02.07 Электроснабжение** (по отраслям).

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК:

ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

ОК6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;

ОК7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

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

## **1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

в рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК	Умения	Знания
ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08.	- 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	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни - условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности; - средства профилактики перенапряжения.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем учебной дисциплины</b>	183
<b>Самостоятельная работа</b>	10
<b>Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>	173
в том числе:	
теоретическое обучение	6
практическое занятие	167
Промежуточная аттестация проходит в 1,3-7 семестрах, дифференцированный зачет во 2 и 8 семестрах.	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины **Физическая культура**

**2 курс**

Наименование разделов, тем	Содержание учебного материала практические занятия, самостоятельная работа обучающегося.	Объем часов	Коды компетенций
1	2	3	4
<b>1 семестр – 26 часов.</b>			
<b>Раздел 1: Введение</b>	Лекция «Социально-биологические основы физической культуры» 1. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.	<b>2</b>	ОК4, ОК6, ОК7,ОК8
<b>Раздел 2: Легкая атлетика.</b>		<b>14</b>	ОК4, ОК7, ОК8
Тема 2.1: Техника бега на длинные дистанции.	<b>Содержание учебного материала</b> 2.Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Контрольный тест: бег 100м., подтягивание. Основы ППФП 3.Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Контрольный тест: бег 1000м., прыжок в длину с места. 4.Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Основы ППФП.	6 2 2 2	
Тема 2.2 : Техника бега на короткие дистанции, техника метания гранаты.	<b>Содержание учебного материала</b> 5.Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники метания гранаты. 6.Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, стартовое ускорение). Совершенствование техники метания гранаты с 3-х 5-ти шагов. Атлетическая гимнастика.	4 2 2	
Тема 2.3: Техника бега на средние дистанции, техника прыжка в длину. Техника бега на средние	<b>Содержание учебного материала</b> 7.Совершенствование техники бега на средние дистанции (тактика бега). Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Атлетическая гимнастика.	4 2	

дистанции, техника прыжка в длину.	8.Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Атлетическая гимнастика.	2	
<b>Раздел 3: Спортивные игры (баскетбол)</b>		<b>10</b>	ОК4 ОК8
Тема 3.1: Техника ведения мяча.	<b>Содержание учебного материала</b> 9.Совершенствование техники ведения мяча правой (левой) руками.	2 2	
Тема 3.2: Техника ведения «два шага», техника ловли и передачи мяча.	<b>Содержание учебного материала</b> 10.Совершенствование техники ведения «два шага» в ходьбе. Совершенствование техники ловли и передачи мяча от груди двумя руками. Атлетическая гимнастика. 11.Совершенствование техники ведения «два шага» легким шагом. Совершенствование техники ловли и передачи мяча из-за головы двумя руками. Основы ППФП	4 2 2	
Тема 3.3: Техника штрафных бросков. Учебная игра.	<b>Содержание учебного материала</b> 12.Совершенствование техники штрафных бросков. Учебная игра в баскетбол. Атлетическая гимнастика. 13.Совершенствование техники штрафных бросков. Учебная игра.	4 2 2	
<b>2 семестр – 47 +2часов.</b>			
<b>Раздел 4: Теория</b>	Лекция: «Основы здорового образа жизни» 14.Техника безопасности на занятиях по физической культуре.	2	ОК4, ОК6 ОК7,ОК8
<b>Раздел 5: Спортивные игры (волейбол)</b>		<b>20</b>	ОК4 ОК8
Тема 5.1. Техника приема и передачи мяча сверху	<b>Содержание учебного материала</b> 15. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. Учебная игра. Атлетическая гимнастика.	4 2	



двумя руками.	16. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. Учебная игра. Атлетическая гимнастика.	2	
Тема 5.2: Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками.	<b>Содержание учебного материала</b>	4	
	17. Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу двумя руками. Учебная игра. ОФП.	2	
	18. Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу двумя руками. Учебная игра. ОФП.	2	
Тема 5.3: Техника подачи мяча снизу и сверху.	<b>Содержание учебного материала</b>	6	
	19. Совершенствование техники подачи мяча снизу двумя руками. Учебная игра. ОФП.	2	
	20. Совершенствование техники подачи мяча сверху двумя руками. Учебная игра. ОФП.	2	
	21. Совершенствование техники подачи мяча сверху двумя руками. Учебная игра. ОФП.	2	
Тема 5.4: Техника нападения и блокирования.	<b>Содержание учебного материала</b>	6	
	22. Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра.	2	
	23. Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра.	2	
	24. Совершенствование техники блокирования. Учебная игра.	2	
<b>Раздел 6: Легкая атлетика.</b>		<b>18</b>	ОК4, ОК7, ОК8
Тема 6.1: Техника бега на средние дистанции.  Тема 6.1: Техника бега на средние дистанции.	<b>Содержание учебного материала</b>	6	
	25. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Техника бега на 400м. ОФП. Атлетическая гимнастика.	2	
	26. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Техника бега на 1000м. ОФП. Атлетическая гимнастика	2	
Тема 6.1: Техника бега на средние дистанции.	27. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Техника бега на 3000м. ОФП. Атлетическая гимнастика	2	
Тема 6.2:	<b>Содержание учебного материала</b>	8	

Техника бега на короткие дистанции.	28. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Техника бега на 30м. ОФП. Атлетическая гимнастика	2	
	29. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Техника бега на 60м. ОФП. Атлетическая гимнастика	2	
	30. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Техника бега на 100м. ОФП. Атлетическая гимнастика	2	
	31. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Техника бега на 200м ОФП. Атлетическая гимнастика	2	
Тема 6.3: Техника прыжков в длину.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	32. Совершенствование техники прыжков в длину. Атлетическая гимнастика.	2	
Тема 6.4: Техника метания гранаты	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	33. Совершенствование техники метания гранаты. Атлетическая гимнастика.	2	
<b>Раздел 7: ОФП</b>		<b>7</b>	<b>ОК4, ОК6, ОК8</b>
Тема 7.1: Техника подъема гири.	<b>Содержание учебного материала</b>	7	
	34. Рывок гири 16кг. Правой (левой) руками. Атлетическая гимнастика	2	
	35. Толкание гири 16кг. двумя руками. Формы занятий физ. упр. в режиме дня. Атлетическая гимнастика	2	
	36. Толкание гири 16кг. двумя руками. Формы занятий физ. упр. в режиме дня. Атлетическая гимнастика	2	
	37.Итоговое занятие – подведение итогов за семестр.	1	
38.Самостоятельная работа (изучение правил спортивных игр).	2		

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура».

3 курс

Наименование разделов, тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельную работу обучающегося.	Объем часов	Коды компетенций
1	2	3	4
<b>1 семестр – 23 + 2 часов</b>			
<b>Раздел 1: Введение</b>	1. Техника безопасности на занятиях по физической культуре – л/атлетика, спортивные игры. Формы занятий физ.упр. в режиме дня.	<b>2</b>	ОК4, ОК6, ОК7,ОК8
<b>Раздел 2: Легкая атлетика.</b>		<b>14</b>	ОК4, ОК7, ОК8
Тема 2.1: Техника бега на длинные дистанции.	<b>Содержание учебного материала</b>	6	
	2.Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Контрольный тест: бег 100м., подтягивание.	2	
	3.Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Контрольный тест: бег 1000м., прыжок в длину с места.	2	
	4.Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Формы занятий физ.упр. в режиме дня.	2	
Тема 2.2 : Техника бега на короткие дистанции, техника метания гранаты.	<b>Содержание учебного материала</b>	6	
	5.Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники метания гранаты.	2	
	6.Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, стартовое ускорение). Совершенствование техники метания гранаты с 3-х 5-ти шагов. Формы занятий физ.упр. в режиме дня.	2	
	7. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (бег по дистанции). Совершенствование техники метания гранаты с полного разбега. Формы занятий физ.упр. в режиме дня.	2	
Тема 2.3:	<b>Содержание учебного материала</b>	2	

Техника бега на средние дистанции, техника прыжка в длину.	8.Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с полного разбега. Формы занятий физ.упр. в режиме дня.	2	
<b>Раздел 3: Спортивные игры (баскетбол)</b>		<b>7</b>	ОК4 ОК8
Тема 3.1: Техника ведения мяча.	<b>Содержание учебного материала</b>	6	
	9.Совершенствование техники ведения мяча правой (левой) руками. Двусторонняя учебная игра.	2	
	10.Совершенствование техники игры. Двусторонняя учебная игра.	2	
	11.Совершенствование техники ведения мяча правой (левой) руками. Двусторонняя учебная игра.	2	
	12.Учебная игра с заданием. Формы занятий физ.упр. в режиме дня.	1	
	13.Самостоятельная работа (изучение правил спортивных игр).	2	
<b>2 семестр – 35 +2 часов</b>			
<b>Раздел 4: Введение</b>	Лекция: «Профессионально-прикладная физическая подготовка». 14.Техника безопасности на занятиях по физической культуре.	<b>2</b>	
<b>Раздел 5: Спортивные игры (волейбол)</b>		<b>22</b>	ОК4 ОК8
Тема 5.1. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками.	<b>Содержание учебного материала</b>	8	
	15. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. Учебная игра. Упражнения ППФП.	2	
	16. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. Учебная игра.Упражнения ППФП.	2	
	17. Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу двумя руками. Учебная игра.Упражнения ППФП.	2	
	18. Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу двумя руками. Учебная игра.Упражнения ППФП.	2	

Тема 5.2: Техника подачи мяча.	<b>Содержание учебного материала</b>	4	
	19. Совершенствование техники подачи мяча сверху. Учебная игра.	2	
	20. Совершенствование техники подачи мяча сверху. Учебная игра.	2	
Тема 5.3: Техника нападения и блокирования.	<b>Содержание учебного материала</b>	10	
	21. Совершенствование техники блокирования. Учебная игра.	2	
	22. Совершенствование техники блокирования. Учебная игра.	2	
	23. Совершенствование техники нападения. Учебная игра.	2	
	24. Совершенствование техники нападения. Учебная игра.	2	
	25. Совершенствование техники нападения. Учебная игра.	2	
<b>Раздел 6: ППФП</b>		<b>11</b>	ОК4,ОК6 ОК8
Тема 6 Комплекс ППФП	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	26. Научить правильно составлять профессиональную программу и подбор упражнений для ППФП (по специальности).	2	
Тема 6.2: Комплексы ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	9	
	27. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Техника бега на 30м. ОФП. Упражнения ППФП.	2	
	28. Совершенствование техники бега на средние дистанции 1000 -1500 ОФП. Упражнения ППФП.	2	
	29 . Кроссовая подготовка. ОФП. Упражнения ППФП.	2	
	30. Совершенствование техники бега на средние дистанции. ОФП. Упражнения ППФП.	2	
	31.Кроссовая подготовка. Подведение итогов.	1	
	32. Самостоятельная работа (изучение правил спортивных игр).	2	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура».

4 курс

Наименование разделов, тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельную работу обучающегося.	Объем часов	Коды компетенций
1	2	3	4
<b>1 семестр – 33 +2часов</b>			
<b>Раздел 1: Введение</b>	1.Техника безопасности на занятиях по физической культуре л/атлетика, спортивные игры.	<b>2</b>	ОК4, ОК6, ОК7,ОК8
<b>Раздел 2: Легкая атлетика.</b>		<b>20</b>	ОК4, ОК7, ОК8
Тема 2.1: Техника бега на короткие дистанции. ОФП.Эстафетный бег.	<b>Содержание учебного материала</b>	8	
	2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Техника бега на 30м. ОФП. Эстафетный бег.	2	
	3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Техника бега на 60м. ОФП. Эстафетный бег.	2	
	4. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Техника бега на 100м. ОФП. Эстафетный бег.	2	
	5. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Техника бега на 200м. ОФП. Эстафетный бег.	2	
Тема 2.2 : Техника бега на средние дистанции. ОФП. Метание гранаты.	<b>Содержание учебного материала</b>	10	
	6.Совершенствование техники бега на средние дистанции. Бег 400м.	2	
	7. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Бег 1000м.	2	
	8. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Бег 3000м.	2	
	9. Совершенствование техники метания гранаты. ОФП.	2	
	10. Совершенствование техники метания гранаты. ОФП.	2	

Тема 2.3: Техника бега на длинные дистанции. Техника толкания ядра.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	11.Совершенствование техники бега на длинные дистанции 15-20 минут. Формы занятий физ.упр. в режиме дня. Техника толкания ядра.	2	
<b>Раздел 3: Спортивные игры (баскетбол)</b>		<b>11</b>	ОК4 ОК8
Тема 3.1: Техника ведения мяча.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	12.Совершенствование техники ведения мяча правой(левой) руками. Упражнения ОФП. Формы занятий физ.упр. в режиме дня.	2	
Тема 3.2: Техника ведения «два шага».	<b>Содержание учебного материала</b>	4	
	13.Совершенствование техники ведения «два шага». Двусторонняя игра. Упражнения ОФП. Формы занятий физ.упр. в режиме дня.	2	
	14.Совершенствование техники ведения «два шага». Двусторонняя игра. Упражнения ОФП.	2	
Тема 3.3: Техника штрафных бросков.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	15.Совершенствование техники штрафных бросков. Двусторонняя игра. Упражнения ОФП. Формы занятий физ.упр. в режиме дня.	2	
Тема 3.4: Техника игры в нападении.	<b>Содержание учебного материала</b>	3	
	16.Совершенствование техники игры в нападении. Двусторонняя игра в баскетбол. Упражнения ОФП.	2	
	17.Совершенствование техники игры в нападении. Двусторонняя игра в баскетбол. Упражнения ОФП. Формы занятий физ.упр. в режиме дня.	1	
	18.Самостоятельная работа (изучение правил по л/атлетике).	2	

<b>2 семестр – 9 +2часов</b>			
<b>Раздел 4: Спортивные игры (волейбол)</b>		<b>9</b>	ОК4 ОК8
Тема 4.1. Техника приема и передачи мяча сверху.	<b>Содержание учебного материала</b>	4	
	19. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. Двусторонняя игра. Упражнения ППФП.	2	
	20. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. Двусторонняя игра. Упражнения ППФП.	2	
Тема 4.2: Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками.	<b>Содержание учебного материала</b>	5	
	21. Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу двумя руками. Двусторонняя игра. Упражнения ППФП.	2	
	22. Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу двумя руками. Двусторонняя игра. Упражнения ППФП.	2	
	23. Учебная игра с заданием. ППФП.	1	
	24. Самостоятельная работа (изучение правил по л/атлетике).	2	



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:**

Стадион, плавательный бассейн, открытая баскетбольная площадка, прыжковая яма, гимнастический городок.

Спортивный зал, оснащенный следующим спортивным инвентарем:

- шведские стенки
- гимнастические скамейки
- волейбольная стойка и сетка
- баскетбольные щиты
- гимнастические маты
- перекладина навесная.

Раздаточный материал:

- мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные)
- гимнастические скакалки и палки

Тренажерный зал со всем необходимым оборудованием.

#### **3.2 Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд колледжа имеет печатные, электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

##### **3.2.1. Печатные издания**

1. В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий «Физическая культура» ООО «КноРус» 2013
2. М.Я.Виленский, А.Г.Горшков «Физическая культура» учебник СПО, ООО «КноРус» 2015.
3. А.А.Бишаева «Физическая культура» учебник, Москва ОИЦ «Академия» 2018
4. Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын «Физическая культура» учебник 19-е издание, Москва ОИЦ «Академия» 2018
5. Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын «Физическая культура» Москва 2002.
6. Б.А. Никитюк, А.А. Гладышева «Анатомия и спортивная морфология» Москва 2009.
7. В.И. Дубровский «Лечебная физическая культура» Москва 2004.
8. П.К. Петров «Информационные технологии в физической культуре и спорте» Москва 2008.
9. В.Б.Мандриков, М.П.Мицулина, Л.В.Салазникова «Дидактический материал к занятиям в специальной медицинской группе» Волгоград 2002.

10. В.Б.Мандриков, М.П.Мицулина, Л.В.Салазникова «Организационно-методическое обеспечение учебного процесса в специальной медицинской группе» Волгоград 2004.
- 11.А.Н.Каинов «Физическая культура 9-11классы» Волгоград: Издательство «Учитель» 2012.
- 12.П.А.Кисилев, С.Б.Кисилева «Справочник учителя физической культуры» Волгоград 2011.
- 13.В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий «Подготовка к сдаче норм ГТО» «Просвещение» Москва 2016.

### **3.2.2 Электронные издания**

#### **IPR books:**

- 1.Методические основы адаптивной физической культуры и спорта. Реабилитация и профилактика патологий. Учебное пособие для СПО Профобразование Ай Пи Эр 2019.
- 2.Теоретическая и методическая подготовка студентов по л/атлетике Профобразование Ай Пи Эр 2019.
- 3.Легкая атлетика с методикой тренировки. Учебно-методическое пособие для СПО Профобразование Ай Пи Эр 2019.
- 4.Прикладная физическая культура для студентов специальной медицинской группы. Учебное пособие. Профобразование Ай Пи Эр 2019.
- 5.Методика обучения предмета «Физическая культура» Учебно - практическое пособие для СПО Профобразование Ай Пи Эр 2019.
- 6.Физическая культура. Учебное пособие для СПО Профобразование Ай Пи Эр 2018
- 7.Самостоятельная подготовка студентов к выполнению норм комплекса ГТО Учебно - методическое пособие. Новосибирский государственный университет 2018.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни -условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности -средства профилактики перенапряжения</p>	<p>Точно формулировать правила игры по всем видам, включенным в рабочую программу Согласно нормам формулировать положения по технике безопасности при занятиях спортом, объяснять правила закаливания Обоснованно разъяснять понятия «здоровый образ жизни Давать оценку своей профессиональной деятельности при анализе профессиограммы Подбирать упражнения для расслабления, составлять комплекс гигиенической гимнастики</p>	<p>Выступление с сообщениями, тестирование. Проведение своего комплекса зарядки в группе. Дифференцированный зачет.</p>
<p>Умения: -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</p>	<p>Грамотно составить комплекс УГГ. Ежедневное использование комплекса УГГ, В соответствии с требованиями составить правила закаливания для себя Демонстрировать умения выполнять упражнения на расслабление Демонстрировать соответствие контрольным нормам: преодоление полосы препятствий, прыжок в длину с места, выход силой, отжимания от пола в упоре лёжа, подъём переворотом на перекладине Согласно нормам, сдавать контрольные нормативы Показывать результативность участия в спортивных соревнованиях по всем видам спорта Проявлять активность на занятиях физической культурой на занятиях и в секциях С учетом правил, разработать проведение соревнования по игровым видам спорта Составить комплекс производственной гимнастики для себя, с учетом полученной специальности Демонстрировать судейство по всем игровым видам спорта</p>	<p>Проведение своего комплекса зарядки в группе. Выступление с сообщением. Наблюдение преподавателя и его устная оценка Выполнение контрольных нормативов. Портфолио личных достижений обучающегося. Наблюдение преподавателя и его устная оценка. Проведение мероприятия. Портфолио личных достижений обучающегося. Дифференцированный зачет</p>

#### 4.1. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО РАЗДЕЛАМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

##### Контрольные нормативы по баскетболу

##### 2 курс

##### 1. Обводка препятствий ( для оценки технического ведения мяча)

Три препятствия. Секундомер останавливается при пересечении студентами противоположной лицевой линии.

##### Юноши.

«5»-5.4

«4»-5.8

«3»-6.0

##### Девушки.

«5»-6.0

«4»-6.6

«3»-7.0

##### 2. Штрафные броски.

##### Девушки.

«5»-из 7 бросков-5

«4»-из 7 бросков-4

«3»-из 7 бросков-3

##### Юноши.

«5»-из 5 бросков-3

«4»-из 5 бросков-2

«3»-из 5 бросков-1

##### 3. Бросок в движении после двух шагов (без ведения).

«5»-технически правильное выполнение с попаданием в корзину.

«4»- технически правильное выполнение без попадания в корзину.

«3»- технически правильное выполнение без попадания в корзину или в замедленном темпе

##### Контрольные нормативы по волейболу.

##### 2-курс

##### 1. Нижняя подача мяча

«5»-10 раз в зону №6

«4»- 8 раз в зону №6

«3»-6 раз в зону №6

##### 2. Верхняя подача мяча

##### 3. Прием мяча снизу

##### 4. Переход игроков на площадке

##### 5. Судейская терминология

### Контрольные нормативы по легкой атлетике

Виды упражнений		2 курс		
		3	4	5
Бег 100 м.	Юн.	15.0	14.5	14.2
	Дев.	17.5	16.5	16.2
Прыжки в длину с места	Юн.	210	215	235
	Дев.	145	165	180
Прыжки в длину с разбега	Юн.	400	420	450
	Дев.	300	340	360
Прыжки в высоту с разбега	Юн.	125	130	135
	Дев.	105	110	115
Метание гранаты	Юн.	30	32	36
	Дев.	17	18	23
Подъем переворотом	Юн.	2	3	4
Подтягивание	Юн.	8	10	12
Поднимание туловища, руки за голову	Дев.	20	25	35

### Контрольные нормативы по баскетболу

#### 3 курс

#### 1. Выносливость в скоростных нагрузках (для оценки специальной подготовки в б/б)

Упражнение «челнок»

**Девушки**

«5» -16.0

«4» -17.0

«3» -18.0

**Юноши**

«5» -13.4

«4» -14.0

«3» -14.4

#### 2. Передача мяча в движении в паре (для оценки техники передачи и броска в корзину)

**Девушки**

«5» - за 5 передач

«4» - за 6 передач

«3» - за 7 передач

**Юноши**

«5» - за 4 передачи

«4» - за 5 передач

«3» - за 6 передач

#### 3. Штрафные броски

**Девушки**

«5» из 7 бросков -5

«4» из 7 бросков -4

«3» из 7 бросков -3

**Юноши**

«5» из 5 бросков -4

«4» из 5 бросков -3

«3» из 5 бросков -2

## Контрольные нормативы по волейболу.

### 3-курс

1. Верхняя прямая подача мяча
2. Прием и передача мяча сверху
3. Нападающий удар с №2 и с №4
4. Передача мяча над собой
5. Практика судейской терминологии

## Контрольные нормативы по легкой атлетике

Виды упражнений		3 курс		
		3	4	5
Бег 100 м.	Юн.	14.5	14.2	13.5
	Дев.	17.0	16.5	16.0
Прыжки в длину с места	Юн.	215	235	245
	Дев.	150	170	185
Прыжки в длину с разбега	Юн.	420	445	480
	Дев.	330	350	380
Прыжки в высоту с разбега	Юн.	130	135	140
	Дев.	110	115	120
Метание гранаты	Юн.	32	38	42
	Дев.	18	22	25
Подъем переворотом	Юн.	3	4	5
Подтягивание	Юн.	9	10	13
Поднимание туловища, руки за голову	Дев.	35	40	45

### 4 курс

## Контрольные нормативы по баскетболу

### 1. Обводка препятствий (для оценки техники ведения)

#### Девушки

- «5» - 6.0
- «4» - 6.6
- «3» - 7.0

#### Юноши

- «5» - 5.4
- «4» - 5.8
- «3» - 6.0

### 2. Штрафные броски

#### Девушки

- «5» из 7 бросков - 5
- «4» из 7 бросков - 4
- «3» из 7 бросков - 3

#### Юноши

- «5» из 5 бросков - 3
- «4» из 5 бросков - 2
- «3» из 5 бросков - 1

#### 4 курс

#### Контрольные нормативы по волейболу

1.Верхняя прямая подача в пределах площадки (из 5 подач)

##### Девушки

«5» из 5 подач – 5

«4» из 5 подач – 4

«3» из 5 подач – 3

##### Юноши

«5» из 5 подач – 5

«4» из 5 подач – 4

«3» из 5 подач – 3

2.Прямой нападающий удар из зоны «2» из«4» (из 5 попыток)

##### Девушки

«5» из 5 попыток – 5

«4» из 5 попыток – 4

«3» из 5 попыток – 3

##### Юноши

«5» из 5 попыток – 5

«4» из 5 попыток – 4

«3» из 5 попыток - 3

#### Контрольные нормативы по легкой атлетике

Виды упражнений		4 КУРС		
		3	4	5
Бег 100 м.	Юн.	14.5	14.0	13.5
	Дев.	18.0	17.0	16.0
Прыжки в длину с места.	Юн.	215	235	245
	Дев.	150	170	180
Прыжки в длину с разбега	Юн.	400	440	460
	Дев.	320	340	360
Прыжки в высоту с разбега	Юн.	120	130	135
	Дев.	100	110	115
Метание гранаты	Юн.	35	38	42
	Дев.	18	22	25
Подъём с переворотом Подтягивание	Юн.	3	4	5
	Юн.	9	11	14
Поднимание туловища, руки за голову				
	Дев.	30	40	50
бег 3000 м. бег 2000 м	Юн.	14.00.	12.50.	12.10.
	Дев.	12.50.	11.40.	11.40.

**Примерная тематика рефератов для студентов посещающих занятия специальной медицинской группы и временно освобождённых от практических занятий по физической культуре.**

**1 – ый семестр.** Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

**2 –ой семестр.** Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

**3 –ий семестр.** Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

**4 –ый семестр.** Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).

**5-6 – ой семестры.** Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведенной отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.