

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ВОЛГОГРАДСКИЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы

2023г.

РАССМОТРЕНА
на заседании
МЦК физического воспитания и БЖ
Протокол № 8 от 19 апреля 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора ГБПОУ «ВЭК»
№ 64 от 11 мая 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом ГБПОУ
«ВЭК»
Протокол № 3
от 11 мая 2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта СПО по специальности **09.02.01 Компьютерные системы и комплексы** базовой подготовки.

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

Разработчик: Каргин Сергей Сергеевич, преподаватель ГБПОУ «ВЭК»

Эксперт: Айсаев Багаудин Магомедович, преподаватель ГБПОУ «ВЭК»

СОДЕРЖАНИЕ

НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛА	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	2
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	3-11
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	12-13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	14-17

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) базовой подготовки в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы.

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ: общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся **должен уметь:**

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

В результате освоения дисциплины обучающийся **должен знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни

Техник по компьютерным системам должен обладать **общими компетенциями**, включающими в себя способность:

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;

ОК 7. 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.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы дисциплины:

максимальная учебная нагрузка обучающегося - **336** часа, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – **168** часов;

самостоятельная работа обучающегося – **168** часов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка:	2курс-69ч. 3 курс – 64 ч. 4 курс – 35 ч.
Самостоятельная работа обучающегося: Индивидуальны занятия для обучающихся специальной медицинской группы в зависимости от болезни Индивидуальны занятия для обучающихся повышающих уровень физического развития (по видам спорта) Посещение спортивных секций	2курс - 69ч. 3 курс - 64ч. 4 курс - 35ч.
Промежуточная аттестация проходит в 1, 3-7 семестрах, дифференцированный зачёт во 2 и 8 семестрах.	

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

2 курс

Наименование разделов, тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельные работы обучающегося.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
1 семестр – 32 часа			
Раздел 1: Введение	Содержание учебного материала 1.Роль ФК при изучении общепрофессиональных и специальных дисциплин для формирования ОК и ПК.	2 2	
Раздел 2: Легкая атлетика.		18	**
Тема 2.1: Техника бега на длинные дистанции.	Содержание учебного материала 2.Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Контрольный тест: бег 100м., подтягивание.(Самостоятельная работа). 3.Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Контрольный тест: бег 1000м., прыжок в длину с места. (Самостоятельная работа). 4.Совершенствование техники бега на длинные дистанции. ППФП. 5.Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Силовая подготовка. ППФП. (Самостоятельная работа).	8 2 2 2 2	
Тема 2.2 : Техника бега на короткие дистанции, техника метания гранаты.	Содержание учебного материала 6.Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники метания гранаты.(Самостоятельная работа). 7.Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, стартовое ускорение). Совершенствование техники метания гранаты с 3-х 5-ти шагов. (Самостоятельная работа). 8. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (бег по дистанции). Совершенствование техники метания гранаты с полного разбега. (Самостоятельная работа).	6 2 2 2	
Тема 2.3:	Содержание учебного материала	4	

Техника бега на средние дистанции, техника прыжка в длину.	9.Совершенствование техники бега на средние дистанции(тактика бега). Совершенствование техники прыжка в длину с разбега (Самостоятельная работа).	2	
Техника бега на средние дистанции, техника прыжка в длину.	10.Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину.(Самостоятельная работа).	2	
Раздел 3: Спортивные игры (баскетбол)		12	**
Тема 3.1: Техника ведения мяча.	Содержание учебного материала 11.Совершенствование техники ведения мяча правой (левой) руками.	2 2	
Тема 3.2: Техника ведения «два шага», техника ловли и передачи мяча.	Содержание учебного материала 12.Совершенствование техники ведения «два шага» в ходьбе. Совершенствование техники ловли и передачи мяча от груди двумя руками. (Самостоятельная работа). 13.Совершенствование техники ведения «два шага» легким шагом. Совершенствование техники ловли и передачи мяча из-за головы двумя руками. (Самостоятельная работа). 14.Совершенствование техники «два шага». Совершенствование техники ловли и передачи мяча об пол двумя руками. (Самостоятельная работа).	6 2 2 2	
Тема 3.3: Техника штрафных бросков. Учебная игра.	Содержание учебного материала 15.Совершенствование техники штрафных бросков. Учебная игра в баскетбол. (Самостоятельная работа). 16.Совершенствование техники штрафных бросков. Учебная игра. (Самостоятельная работа).	4 2 2	
2 семестр – 37 часов			
Раздел 4: Введение	Лекция: «Спорт - в физическом воспитании студентов». 17.Техника безопасности на занятиях по физической культуре.	2	

Раздел 5: Спортивные игры (волейбол)		20	**
Тема 5.1. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками.	Содержание учебного материала	4	
	18. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. Учебная игра. (Самостоятельная работа).	2	
	19. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. Учебная игра. (Самостоятельная работа).	2	
Тема 5.2: Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками.	Содержание учебного материала	4	
	20. Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу двумя руками. Учебная игра. (Самостоятельная работа).	2	
	21. Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу двумя руками. Учебная игра. (Самостоятельная работа).	2	
Тема 5.3: Техника подачи мяча снизу и сверху.	Содержание учебного материала	6	
	22. Совершенствование техники подачи мяча снизу двумя руками. Учебная игра. (Самостоятельная работа).	2	
	23. Совершенствование техники подачи мяча сверху двумя руками. Учебная игра. (Самостоятельная работа).	2	
	24. Совершенствование техники подачи мяча сверху двумя руками. Учебная игра. (Самостоятельная работа).	2	
Тема 5.4: Техника нападения и блокирования.	Содержание учебного материала	6	
	25. Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра. (Самостоятельная работа).	2	
	26. Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра. (Самостоятельная работа).	2	
	27. Совершенствование техники блокирования. Учебная игра. (Самостоятельная работа).	2	
Раздел 6: Легкая атлетика.		15	**
Тема 6.1:	Содержание учебного материала	6	

Техника бега на средние дистанции.	28. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Техника бега на 400м. (Самостоятельная работа).	2	
Тема 6.1: Техника бега на средние дистанции.	29. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Техника бега на 1000м. (Самостоятельная работа).	2	
	30. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Техника бега на 3000м. (Самостоятельная работа).	2	
Тема 6.2: Техника бега на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	9	
	31. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Техника бега на 30м. (Самостоятельная работа).	2	
	32. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Техника бега на 60м. (Самостоятельная работа).	2	
	33. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Техника бега на 100м. (Самостоятельная работа).	2	
	34. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Техника бега на 200м. (Самостоятельная работа).	2	
	35. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Техника бега на 200 метров (самостоятельная работа).	1	

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

Самостоятельная работа: 69 часов.

Изучение правил соревнований по видам спорта. Написание рефератов по темам.
Посещение спортивных секций.

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

3 курс

Наименование разделов, тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельные работу обучающегося.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
1 семестр – 33 часа.			
Раздел 1: Введение	Лекция: «Социально-биологические основы физической культуры» 1. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.	2	
Раздел 2: Легкая атлетика.		18	**
Тема 2.1: Техника бега на длинные дистанции.	Содержание учебного материала 2.Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Контрольный тест: бег 100м., подтягивание.(Самостоятельная работа). 3.Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Контрольный тест: бег 1000м., прыжок в длину с места. (Самостоятельная работа). 4.Совершенствование техники бега на длинные дистанции. ППФП. 5.Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Силовая подготовка. ППФП. (Самостоятельная работа).	8 2 2 2 2	
Тема 2.2 : Техника бега на короткие дистанции, техника метания гранаты.	Содержание учебного материала 6.Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники метания гранаты.(Самостоятельная работа) 7.Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, стартовое ускорение). Совершенствование техники метания гранаты с 3-х 5-ти шагов. (Самостоятельная работа). 8. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (бег по дистанции). Совершенствование техники метания гранаты с полного разбега. (Самостоятельная работа).	6 2 2 2	
Тема 2.3: Техника бега на средние дистанции, техника прыжка в длину.	Содержание учебного материала 9.Совершенствование техники бега на средние дистанции (тактика бега). Совершенствование техники прыжка в длину с разбега (Самостоятельная работа).	4 2	

Техника бега на средние дистанции, техника прыжка в длину.	10.Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину. (Самостоятельная работа).	2	
Раздел 3: Спортивные игры (баскетбол)		13	**
Тема 3.1: Техника ведения мяча.	Содержание учебного материала 11-12.Совершенствование техники ведения мяча правой (левой) руками.	4 4	
Тема 3.2: Техника ловли и передачи мяча.	Содержание учебного материала 13. Совершенствование техники ловли и передачи мяча из-за головы, от груди, об пол. (Самостоятельная работа).	2 2	
Тема 3.3: Техника ведения мяча «два шага».	Содержание учебного материала 14. Совершенствование техники ведения «два шага». Учебная игра. (Самостоятельная работа). 15. Совершенствование техники ведения «два шага» бегом. Учебная игра. (Самостоятельная работа).	4 2 2	
Тема 3.4: Техника игры в защите.	Содержание учебного материала 16.Совершенствование техники игры в защите. Учебная игра. (Самостоятельная работа).	2 2	
Тема 3.5: Техника игры в нападении.	Содержание учебного материала 17. Совершенствование техники игры в нападении. Учебная игра. (Самостоятельная работа).	1 1	
2 семестр – 31 час			
Раздел 4: Введение	Лекция: «Профессионально-прикладная физическая подготовка». 18.Техника безопасности на занятиях по физической культуре.	2	

Раздел 5: Спортивные игры (волейбол)		18	**
Тема 5.1. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками.	Содержание учебного материала	4	
	19. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. Учебная игра.(Самостоятельная работа).	2	
	20. Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу двумя руками. Учебная игра.(Самостоятельная работа).	2	
Тема 5.2: Техника подачи мяча.	Содержание учебного материала	2	
	21. Совершенствование техники подачи мяча сверху. Учебная игра. (Самостоятельная работа).	2	
Тема 5.3: Техника нападения и блокирования.	Содержание учебного материала	12	
	22-24. Совершенствование техники блокирования. Учебная игра.(Самостоятельная работа).	6	
	25-27. Совершенствование техники нападения. Учебная игра. (Самостоятельная работа).	6	
Раздел 6: ОФП		11	**
Тема 6.1: Комплекс ППФП	Содержание учебного материала	2	
	28. Научить правильно составлять профессиональную программу и подбор упражнений для ППФП (по специальности).	2	
Тема 6.2: Комплексы ОФП	Содержание учебного материала	9	
	29-30. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Техника бега на 30м. (Самостоятельная работа).	4	
	31-32. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Техника бега на 60м. (Самостоятельная работа).	4	
	33. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Техника бега на 100м. (Самостоятельная работа).	1	

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

Самостоятельная работа: 64 часа.

Изучение правил соревнований по видам спорта. Написание рефератов по темам. Посещение спортивных секций.

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

4 курс

Наименование разделов, тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельные работу обучающегося.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
1 семестр – 23 часа.			
Раздел 1: Введение	Лекция: «Общефизическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе» 1. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.	2	
Раздел 2: Легкая атлетика.		14	**
Тема 2.1: Техника бега на короткие дистанции. ОФП.	Содержание учебного материала 2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Техника бега на 30м. (Самостоятельная работа) 3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Техника бега на 60м. (Самостоятельная работа) 4. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Техника бега на 100м. (Самостоятельная работа) 5. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Техника бега на 200м. (Самостоятельная работа)	8 2 2 2 2	
Тема 2.2 : Техника бега на средние дистанции. ОФП. Метание гранаты.	Содержание учебного материала 6. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Бег 400м. ОФП. (Самостоятельная работа) 7. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Бег 1000м. Совершенствование техники метания гранаты. (Самостоятельная работа). 8. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Бег 3000м. Совершенствование техники метания гранаты. (Самостоятельная работа)	6 2 2 2	

Раздел 3: Спортивные игры (баскетбол)		7	
Тема 3.1. Техника ведения мяча	Содержание учебного материала	4	
	9.Техника ведения мяча правой (левой) руками. Учебная игра. (Самостоятельная работа).	2	
	10.Техника ведения мяча (обводка препятствий). Учебная игра.(Самостоятельная работа).	2	
Тема 3.2. Техника ведения мяча «два шага»	Содержание учебного материала	3	
	11.Техника ведения мяча «два шага» с броском в кольцо. Учебная игра. (Самостоятельная работа).	2	
	12.Техника ведения мяча «два шага» в ходьбе и на скорости с броском в кольцо. Учебная игра. (Самостоятельная работа).	1	
2 семестр 12часов			
Раздел 4: Спортивные игры (волейбол)		12	**
Тема 4.1. Техника приема и передачи мяча сверху.	Содержание учебного материала	4	
	13. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. Двухсторонняя игра. (Самостоятельная работа).	2	
	14. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. Двухсторонняя игра. (Самостоятельная работа)	2	
Тема 4.2: Техника приема и передачи .	Содержание учебного материала	4	
	15. Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу двумя руками. Двухсторонняя игра. (Самостоятельная работа).	2	
	16. Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу двумя руками. Двухсторонняя игра. (Самостоятельная работа).	2	

Тема 4.3: Техника подачи мяча.	Содержание учебного материала	2	
	17. Совершенствование техники подачи мяча. Двухсторонняя игра. (Самостоятельная работа).	2	
Тема 4.4: Техника нападающего удара.	Содержание учебного материала	2	
	18. Совершенствование техники нападающего удара. Двухсторонняя игра. (Самостоятельная работа).	2	

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

Самостоятельная работа: 35 часов.

Работа с литературой в библиотеке. Посещение спортивных секций.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРА»

Требования к материально-техническому обеспечению.

Рабочая программа дисциплины реализуется в спортивном зале, открытом стадионе, плавательном бассейне, тренажёрном зале, открытом гимнастическом городке.

Технические средства обучения: музыкальный центр, телевизор, видеоплеер, персональный компьютер, аудио- видеозаписи, учебно-методическая литература, инвентарь (секундомер, волейбольные и баскетбольные мячи, скакалки, гимнастические маты, шведские стенки, перекладины, гимнастические скамейки).

3.2 Информационное обеспечение обучения

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» 2019.
- 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» 2021
5. Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын «Физическая культура» Москва 2020.
6. В.И. Дубровский «Лечебная физическая культура» Москва 2021.
7. П.К. Петров «Информационные технологии в физической культуре и спорте» Москва 2019.
- 8.В.А.Бароненко, Л.А.Рапопорт «Здоровье и физическая культура студента» Второе издание Москва 2019.
- 9.В.Б.Мандриков, М.П.Мицулина, Л.В.Салазникова «Дидактический материал к занятиям в специальной медицинской группе» Волгоград 2020.
10. В.Б.Мандриков, М.П.Мицулина, Л.В.Салазникова «Организационно- методическое обеспечение учебного процесса в специальной медицинской группе» Волгоград 2019.
- 11.А.Н.Каинов «Физическая культура 9-11 классы» Волгоград: Издательство «Учитель» 2021.
- 12.П.А.Кисилев, С.Б.Кисилева «Справочник учителя физической культуры» Волгоград 2021.
- 13.В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий «Подготовка к сдаче норм ГТО» «Просвещение» Москва 2020.

3.2.2 Электронные издания (электронные ресурсы)

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

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ В ПРОЦЕССЕ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ.

Контрольные нормативы по баскетболу

2 курс

1. Обводка препятствий (для оценки технического ведения мяча)

Три препятствия. Секундомер останавливается при пересечении студентами противоположно 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

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

4 курс

1. Обводка препятствий (для оценки техники ведения)

Девушки

«5» - 6.0

«4» - 6.6

Юноши

«5» - 5.4

«4» - 5.8

«3» - 7.0

«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

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

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

4 курс

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

6 Контрольные нормативы по плаванию.

	2 Курс	
«3»	«4»	«5»
50 м. (юн)	50 м. (юн)	50 м. (юн)

1.00.м.	55 с.	50 с.
100 м. (юн).	100 м. (юн).	100 м. (юн).
без учета времени	без учета времени	1м.50 с.
50м .(дев).	50м .(дев).	50м .(дев).
1м.15 с.	1м.10 с.	1м.05 с.

7.Контрольные нормативы по легкой атлетике

Виды упражнений		2 курс			3 курс		
		3	4	5	3	4	5
Бег 100 м.	Юн.	15.0	14.5	14.2	14.5	14.2	13.5
	Дев.	17.5	16.5	16.2	17.0	16.5	16.0
Прыжки в длину с места	Юн.	210	215	235	215	235	245
	Дев.	145	165	180	150	170	185
Прыжки в длину с разбега	Юн.	400	420	450	420	445	480
	Дев.	300	340	360	330	350	380
Прыжки в высоту с разбега	Юн.	125	130	135	130	135	140
	Дев.	105	110	115	110	115	120
Метание гранаты	Юн.	30	32	36	32	38	42
	Дев.	17	18	23	18	22	25
Подъем переворотом	Юн.	2	3	4	3	4	5
Подтягивание	Юн.	8	10	12	9	10	13
Поднимание туловища, руки за голову							
	Дев.	20	25	35	35	40	45

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	Юн.	3	4	5
	Юн.	9	11	14
Поднимание туловища,				

руки за голову	Дев.	30	40	50
бег 3000 м.	Юн.	14.00.	12.50.	12.10.
бег 2000 м	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.