

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ВОЛГОГРАДСКИЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 38.02.07 Банковское дело

2022г.

РАССМОТРЕНА
на заседании
МЦК физического воспитания и БЖ
Протокол № 7 от 18 марта 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора ГБПОУ «ВЭК»
№85 от 26 мая 2022 г.

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом ГБПОУ
«ВЭК»
Протокол №3
от 24 марта 2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта СПО по специальности **38.02.07 Банковское дело**, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № **67 от 05 февраля 2018 г.** (зарегистрировано в Минюсте России 26 февраля 2018 г. № 50135).

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.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	2
2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	3-10
3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	11-12
4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	13-17

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной 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 **38.02.07 Банковское дело базовой** подготовки.

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 **38.02.07 Банковское дело базовой** подготовки.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК:
ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

ОК 08. 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

Вид учебной работы	Объем часов
Объем учебной дисциплины	164
Самостоятельная работа	4
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	160
в том числе:	
теоретическое обучение	6
практическое занятие	154
Промежуточная аттестация проходит в 1,3 семестрах, дифференцированный зачет во 2 и 4 семестрах.	

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

1 курс

Наименование разделов, тем	Содержание учебного материала практические занятия, самостоятельная работа обучающегося.	Объем часов	Коды компетенций
1	2	3	4
1 семестр – 48 часов.			
Раздел 1: Введение	Содержание учебного материала	2	ОК4 ОК6
	1.Роль ФК при изучении общепрофессиональных и специальных дисциплин для формирования ОК и ПК.	2	ОК7 ОК8
Раздел 2: Легкая атлетика.		22	ОК4 ОК7 ОК8
Тема 2.1: Техника бега на длинные дистанции.	Содержание учебного материала	10	
	2.Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Контрольный тест: бег 100м., подтягивание. ОФП.	2	
	3.Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Контрольный тест: бег 1000м., прыжок в длину с места. ОФП.	2	
	4.Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Основы ППФП.	2	
	5.Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Силовая подготовка. Основы ППФП.	2	
	6. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. ППФП.	2	
Тема 2.2 : Техника бега на короткие дистанции, техника метания гранаты.	Содержание учебного материала	6	
	7.Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники метания гранаты. ОФП.	2	
	8.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	
	9. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, стартовое ускорение). Совершенствование техники метания гранаты.	2	
Тема 2.3:	Содержание учебного материала	6	

<p>Техника бега на средние дистанции, техника прыжка в длину. Техника бега на средние дистанции, техника прыжка в длину.</p>	<p>10.Совершенствование техники бега на средние дистанции (тактика бега). Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 11.Совершенствование техники бега на средние дистанции. ППФП. 12Совершенствование техники прыжка в длину. ОФП</p>	<p>2 2 2</p>	
<p>Раздел 3: Спортивные игры (баскетбол)</p>		<p>24</p>	<p>ОК4 ОК8</p>
<p>Тема 3.1: Техника ведения мяча.</p>	<p>Содержание учебного материала 13.Совершенствование техники ведения мяча правой (левой) руками. Основы ППФП. 14. Совершенствование техники ведения мяча правой (левой) руками 15. Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра. ППФП. 16. Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра. ППФП. 17. Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра. ППФП.</p>	<p>10 2 2 2 2 2</p>	
<p>Тема 3.2: Техника ведения «два шага», техника ловли и передачи мяча.</p>	<p>Содержание учебного материала 18.Совершенствование техники ведения «два шага» в ходьбе. Совершенствование техники ловли и передачи мяча от груди двумя руками. Учебная игра. ОФП. 19.Совершенствование техники ведения «два шага» легким шагом. Совершенствование техники ловли и передачи мяча из-за головы двумя руками. Учебная игра. ОФП. 20.Совершенствование техники «два шага». Совершенствование техники ловли и передачи мяча об пол двумя руками. ОФП. 21. Совершенствование техники «два шага». Совершенствование техники ловли и передачи мяча об пол двумя руками. ОФП. 22. Совершенствование техники ведения «два шага» легким бегом. Совершенствование техники ловли и передачи мяча из-за головы двумя руками. Учебная игра. ОФП</p>	<p>14 2 2 2 2 2</p>	

	23. Совершенствование техники. Учебная игра. ППФП.	2	
	24. Совершенствование техники. Учебная игра. ППФП.	2	
2 семестр – 48часов.			
Раздел 4: Теория	25.Лекция «Основы здорового образа жизни» Техника безопасности на занятиях по физической культуре.	2	ОК4,ОК6 ОК7, ОК8
Раздел 5: Спортивные игры (волейбол)		24	ОК4 ОК8
Тема 5.1. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками.	Содержание учебного материала	6	
	26. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. Учебная игра. Формы занятий физ. упр. в режиме дня.	2	
	27. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. Учебная игра. ППФП.	2	
	28. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. Учебная игра. ППФП.	2	
Тема 5.2: Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками.	Содержание учебного материала	6	
	29. Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу двумя руками. Учебная игра. Формы занятий физ. упр. в режиме дня.	2	
	30. Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу двумя руками. Учебная игра. ППФП.	2	
	31. Совершенствование техники. Учебная игра. ОФП.	2	
Тема 5.3: Техника подачи мяча снизу и сверху.	Содержание учебного материала	6	
	32. Совершенствование техники подачи мяча снизу двумя руками. Учебная игра. ОФП.	2	
	33. Совершенствование техники подачи мяча сверху двумя руками. Учебная игра. ППФП.	2	
	34. Совершенствование техники подачи мяча сверху двумя руками.	2	

	Учебная игра. ОФП.		
Тема 5.4: Техника нападения и блокирования.	Содержание учебного материала	6	
	35. Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра.	2	
	36. Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра.	2	
	37. Совершенствование техники блокирования. Учебная игра. ОФП.	2	
Раздел 6: Легкая атлетика.		22	ОК4, ОК7, ОК8
Тема 6.1: Техника бега на средние дистанции. Тема 6.1: Техника бега на средние дистанции.	Содержание учебного материала	6	
	38. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Техника бега на 400м. Формы занятий физ. упр. в режиме дня.	2	
	39. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Техника бега на 1000м. Формы занятий физ. упр. в режиме дня.	2	
	40. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Техника бега на 3000м.	2	
Тема 6.2: Техника бега на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	8	
	41. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Техника бега на 30м. ППФП.	2	
	42. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Техника бега на 60м. ОФП.	2	
	43. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Техника бега на 100м. ППФП.	2	
	44. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Техника бега на 200м. ОФП.	2	
Тема 6.3: Техника прыжков в длину.	Содержание учебного материала	4	
	45. Совершенствование техники прыжков в длину. ОФП.	2	
	46. Совершенствование техники прыжков в длину. ОФП.	2	
Тема 6.4: Техника метания гранаты	Содержание учебного материала	4	
	47. Совершенствование техники метания гранаты. Прием контрольных нормативов. ОФП.	2	

	48. Прием контрольных нормативов. Подведение итогов за год.	2	

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

2 курс

Наименование разделов, тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельную работу обучающегося.	Объем часов	Коды компетенций.
1	2	3	4
1 семестр – 44часа+2			
Раздел 1: Введение	1 Лекция: «Профессионально- прикладная физическая подготовка» Техника безопасности на занятиях по физической культуре.	2	ОК4, ОК6, ОК7, ОК8
Раздел 2: Легкая атлетика.		22	ОК4, ОК7, ОК8
Тема 2.1: Техника бега на длинные дистанции.	Содержание учебного материала	8	
	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. Силовая подготовка.	2	
	4. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. ППФП.	2	
	5. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Силовая подготовка. ППФП.	2	
Тема 2.2 : Техника бега на короткие дистанции, техника метания гранаты.	Содержание учебного материала	6	
	6. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники метания гранаты. Упражнения ППФП.	2	
	7. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, стартовое ускорение). Совершенствование техники метания гранаты с 3-х 5-ти шагов. Упражнения ППФП.	2	
	8. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (бег по дистанции). Совершенствование техники метания гранаты с полного		

	разбега. Упражнения ППФП.	2	
Тема 2.3: Техника бега на средние дистанции, техника прыжка в длину с разбега. Техника бега на средние дистанции.	Содержание учебного материала	4	
	9.Совершенствование техники бега на средние дистанции (тактика бега). Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	2	
	10.Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Упражнения ППФП.	2	
Тема 2.4: Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	4	
	11.Кроссовая подготовка: равномерный бег на дистанцию 2000 м. (девушки) и (3000) м (юноши). Атлетическая гимнастика.	2	
	12. Кроссовая подготовка: равномерный бег на дистанцию 2000 м. (девушки) и (3000) м (юноши). Атлетическая гимнастика.	2	
Раздел 3: Спортивные игры (баскетбол)		20	ОК4, ОК8
Тема 3.1: Техника ведения мяча.	Содержание учебного материала	2	
	12.Совершенствование техники ведения мяча правой (левой) руками.	2	
Тема 3.2: Техника ловли и передачи мяча.	Содержание учебного материала	4	
	13. Совершенствование техники ловли и передачи мяча из-за головы, от груди, об пол. Упражнения ППФП. Учебная игра.	2	
	14. Совершенствование техники ловли и передачи мяча из-за головы, от груди, об пол. Упражнения ППФП. Учебная игра.	2	
Тема 3.3: Техника ведения мяча «два шага».	Содержание учебного материала	4	
	15. Совершенствование техники ведения «два шага». Взаимодействие в парах, тройках. Учебная игра.	2	
	16. Совершенствование техники ведения «два шага». Техника штрафных бросков. Учебная игра. Упражнения ППФП.	2	
Тема 3.4: Техника игры в защите.	Содержание учебного материала	4	
	17.Совершенствование техники игры в защите.Учебная игра. Упр. ОФП	2	

	18.Совершенствование техники игры в защите.Учебная игра. Упр. ОФП	2	
Тема 3.5: Техника игры в нападении.	Содержание учебного материала	6	
	19. Совершенствование техники игры в нападении. Учебная игра.	2	
	20. Совершенствование техники игры в нападении. Учебная игра.	2	
	21.Взаимодействие игроков. Учебная игра с заданием.	2	
	22.Самостоятельная работа –изучение правил по баскетболу		
2 семестр – 20 часов +2			
Раздел 4: ОФП		6	ОК4, ОК6, ОК7, ОК8
Тема 4.1: Общая физическая подготовка. Комплексы упражнений	Содержание учебного материала	6	
	23.Гимнастические упражнения, упр. л/атлетики, спортигры, дартс.	2	
	24.Комплекс упр.профессиональной направленности, н/теннис,дартс.	2	
	25.Силовая подготовка круговым методом, комплекс упр.ОФП,дартс.	2	
Раздел 5: Спортивные игры (волейбол)		14	ОК4, ОК8
Тема 5.1: Техника приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.	Содержание учебного материала	6	
	26. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Учебная игра с заданием.	2	
	27. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Учебная игра с заданием.	2	
	28. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Учебная игра с заданием..	2	
Тема 5.2: Техника подачи мяча.	Содержание учебного материала	4	
	29. Совершенствование техники подачи мяча сверху. Двусторонняя учебная игра с заданием.	2	
	30. Совершенствование техники подачи мяча сверху. Двусторонняя учебная игра с заданием.	2	
Тема 5.3:	Содержание учебного материала	4	

Техника нападения и блокирования.	31. Совершенствование техники блокирования. Учебная игра. Индивидуальные, групповые и командные действия в игре.	2	
	32. Совершенствование техники нападения. Индивидуальные, групповые и командные действия в игре. Учебная игра.	2	
	33. Совершенствование техники нападения. Учебная игра.		
	34. Самостоятельная работа – изучение правил по волейболу		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ 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

Входной контроль знаний и умений, сформированных в ходе получения среднего общего образования, осуществляется в форме тестирования с учетом дифференцированного подхода к выбору заданий, с целью дальнейшего применения их при формировании общих и профессиональных компетенций в рамках учебной дисциплины «Физическая культура»

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

1 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

Контрольные нормативы по волейболу.

1 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		1 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

2 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.

2-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		2 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

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, проведенный отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.