

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Астраханский государственный университет имени В.Н.Татищева»
(Астраханский государственный университет им. В.Н.Татищева)

Колледж

Астраханского государственного университета

им. В.Н. Татищева

СОГЛАСОВАНО
Руководитель ОПОП
_____ А.В. Илларионов
«24» июня 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Председатель ЦК
общих гуманитарных дисциплин
_____ Е.Э. Панфилова
протокол заседания ЦК № 11
от «24» июня 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины
Физическая культура

Составитель	Писарева В.Н., преподаватель физической культуры
Наименование специальности	08.02.09 «Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий»
Профиль подготовки	Технологический
Квалификация выпускника	техник
Форма обучения	очная
Год приема (курс)	2021 (2-4 курс на базе 9 кл.)

Астрахань, 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**
- 6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 08.02.09 «Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий».

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована: в программах повышения квалификации и переподготовки по направлению «Спортивная подготовка. Физическая культура».

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу.

1.3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины:

По итогам освоения учебной дисциплины «Физическая культура» у обучающегося должны быть сформированы следующие общие компетенции:

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

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.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен иметь практический опыт:

- составление и проведение с группой комплексы упражнений производственной и утренней гимнастики;
- осуществление судейства по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнение тестовых нормативов и нормативов ГТО.

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.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины, виды учебной работы и промежуточной аттестации

Вид учебной работы	Объем часов
Объем обязательных учебных занятий	<i>182</i>
в том числе:	<i>168</i>
теоретическое обучение	
самостоятельная работа	<i>14</i>
Форма промежуточной аттестации <i>дифференцированный зачет в 3- 8 семестре</i>	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины физическая культура

3 семестр

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
РАЗДЕЛ 1. Легкая атлетика			
Тема 1.1. Техника бега на средние дистанции	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега) Основы техники ходьбы и бега Техника высокого старта. Техника бега на дистанции:500м., 800м., 1000м., 2000м. Техника бега по повороту. Тактика бега на дистанциях.	8	ОК-4, ОК-8
	Самостоятельная работа: равномерный бег до 2км. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: изучение правил соревнований по легкой атлетике: толкание ядра, прыжки в длину с разбега	1	
Тема 1.2. Техника бега на короткие дистанции	Освоение техники беговых упражнений. Техника низкого старта, стартового разбега и финиширования. Техника бега на дистанции 100м.,200м., 400м. Тактика бега. Бег по прямой с различной скоростью.	8	ОК-4, ОК-8

	<p>Самостоятельная работа: бег на коротких отрезках 4/100</p> <p>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее задание: изучение темы: Физическая культура в профилактике нервно-эмоционального и психологического утомления студентов</p>	1	
Тема 1.3. Техника толкания ядра	Техника толкания ядра с места, техника толкания со скачка. Специальные упражнения толкателя. Методы контроля за функциональным состоянием организма	2	ОК-4, ОК-7
	<p>Самостоятельная работа: бросок набивного мяча(3кг) из разных исходных положений</p> <p>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее задание: изучение комплекса упражнений для толкателей ядра, занятия в спортивных клубах</p>	1	
Тема 1.4. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	Техника разбега. Определение длины разбега. Техника прыжка способом «согнув ноги». Специальные упражнения прыгуна в длину.	4	ОК-4, ОК-8
	<p>Самостоятельная работа: прыжки в длину с 13-15 шагов разбега</p> <p>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: изучение специальных упражнений прыгуна</p>	1	
Тема 1.5. Техника передачи эстафетной палочки	Техника передачи эстафетной палочки на высокой и максимальной скорости в 20м. зоне. Техника передачи на дистанции 4×200м. «Береги природу, нашу землю, наш дом»	2	ОК-4, ОК-8
	<p>Самостоятельная работа: старты из различных исходных положений, бег с ускорением</p> <p>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее задание: изучение правил соревнований: передача эстафетной палочки, занятия в спортивных клубах</p>	1	
РАЗДЕЛ 2. Спортивная гимнастика			
Тема 2.1. Техника выполнения акробатических элементов	Различные стойки, кувырки, переворот боком, переворот вперед, переворот вперед с помощью партнера, перекаты, соединение изученных элементов в комбинацию. Выполнение комплексов	4	ОК-4, ОК-7 ОК-8

	упражнений вводной и производственной гимнастики профессиональных заболеваний.		
	Самостоятельная работа: использование изученных акробатических упражнений в самостоятельных занятиях Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее задание: выполнение комплекса ОРУ в домашних условиях	1	
Тема 2.2. Техника выполнения опорного прыжка способом «согнув ноги» и «ноги врозь»	Опорные прыжки через гимнастического козла способом «ноги врозь» и «согнув ноги». Опорный прыжок через коня в длину способом «ноги врозь» (юн) Комбинированные прыжки. Урок мужества «Имя твое неизвестно, подвиг твой бессмертен»	4	ОК-4, ОК-7 ОК-8
	Самостоятельная работа: прыжки со скакалкой Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее задание: выполнение прыжка в длину с места	1	
	Итого: 32 час. Сам.7 час.		
	4 семестр		
Раздел 3. Баскетбол			
Тема 3.1 Техника нападения в баскетболе	Ловля мяча. Остановка с ловлей мяча. Ловля мяча в движении Передача мяча одной рукой сбоку, двумя снизу, под рукой. Ведение мяча со зрительным контролем, без контроля. Бросок двумя руками от груди, от головы, от плеча, одной рукой сверху в движении после вышагивания, после ведения мяча, бросок в прыжке.	2	ОК-4, ОК-8
	Самостоятельная работа: варианты ловли и передачи мяча Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: изучение правил соревнований, занятия в спортивных клубах	1	
Тема 3.2. Техника защиты в баскетболе	Игровые приемы защиты. Стойки и передвижения защитника. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. Накрывание и отбивание мяча при броске. Взятие отскока	4	ОК-4, ОК-8

	<p>Самостоятельная работа: действия против игрока без мяча и с мячом</p> <p>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее задание: комбинация из изученных элементов техники владения мячом</p>	1	
Тема 3.3. Тактика нападения в баскетболе	<p>Индивидуальные тактические действия. Действия игрока без мяча, с мячом. Групповые тактические действия. Взаимодействие двух игроков, трех игроков. Командные тактические действия: стремительное нападение, позиционное нападение. Разновидности нападения</p> <p>«Нравственный стержень человека – в чем он?»</p>	4	ОК-4, ОК-8
	<p>Самостоятельная работа: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением</p> <p>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее задание: изучение правил техники безопасности, занятия, секциях</p>	1	
Тема 3.4 Тактика защиты в баскетболе	<p>Индивидуальные тактические действия. Действия против нападающего без мяча. Действия против нападающего, владеющего мячом. Групповые и командные действия</p>	4	ОК-4, ОК-8
	<p>Самостоятельная работа: комбинация из освоенных тактических действий в защите</p> <p>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: комбинация из освоенных элементов техники защитных действий, занятия в спортивных клубах</p>	1	
РАЗДЕЛ 4. Волейбол			
Тема 4.1 Техника владения мячом в волейболе	<p>Поддачи: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Передачи: двумя руками сверху, двумя руками снизу, двумя руками сверху в прыжке. Одной рукой сверху</p>	4	ОК-4, ОК-8
	<p>Самостоятельная работа: варианты техники приема и передачи мяча</p> <p>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее задание: изучение основных правил соревнований по волейболу.</p>	1	

	занятия в спортивных клубах		
Тема 4.2. Техника нападения и защиты в волейболе	Прямой нападающий удар. Прием мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху, одной рукой снизу и в падении. Блокирование Неделя действий «За здоровый образ жизни»	4	ОК-4, ОК-8
	Самостоятельная работа: варианты изученных подач мяча Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее задание: изучение истории развития волейбола	1	
Тема 4.3. Тактика нападения в волейболе	Индивидуальные тактические действия. Групповые и командные действия в волейболе. Система нападения со второй передачи игрока передней линии; система нападения со второй передачи и др.	4	ОК-4, ОК-8
	Самостоятельная работа: варианты нападающего удара Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее задание: комбинация из изученных элементов техники владения мячом	1	
Тема 4.4. Тактика защиты в волейболе	Групповые тактические взаимодействия при групповом блокировании. Командные взаимодействия в защите. Индивидуальные действия защитника. Система игры углом вперед, углом назад	4	ОК-4, ОК-8
	Самостоятельная работа: варианты блокирования нападающих ударов Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: комбинация из освоенных элементов техники защитных действий, занятия в спортивных клубах		
Итого: 30 час. Сам. 7 час			

5 семестр

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
РАЗДЕЛ 5. Легкая атлетика			
Тема 5.1. Техника бега на средние дистанции	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега) Основы техники ходьбы и бега Техника высокого старта. Техника бега на дистанции:500м., 800м., 1000м., 2000м. Техника бега по повороту. Тактика бега на дистанциях.	8	ОК-4, ОК-8
	Самостоятельная работа: равномерный бег до 2км. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: изучение правил соревнований по легкой атлетике: толкание ядра, прыжки в длину с разбега		
Тема 5.2. Техника бега на короткие дистанции	Освоение техники беговых упражнений. Техника низкого старта, стартового разбега и финиширования. Техника бега на дистанции 100м.,200м., 400м. Тактика бега. Бег по прямой с различной скоростью.	8	ОК-4, ОК-8
	Самостоятельная работа: бег на коротких отрезках 4/100 Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее задание: изучение темы: Физическая культура в профилактике нервно-эмоционального и психологического утомления студентов		
Тема 5.3. Техника толкания ядра	Техника толкания ядра с места, техника толкания со скачка. Специальные упражнения толкателя. Методы контроля за	2	ОК-4, ОК-7

	функциональным состоянием организма		
	Самостоятельная работа: бросок набивного мяча(3кг) из разных исходных положений Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее задание: изучение комплекса упражнений для толкателей ядра, занятия в спортивных клубах		
Тема 5.4. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	Техника разбега. Определение длины разбега. Техника прыжка способом «согнув ноги». Специальные упражнения прыгуна в длину.	4	ОК-4, ОК-8
	Самостоятельная работа: прыжки в длину с 13-15 шагов разбега Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: изучение специальных упражнений прыгуна		
Тема 5.5. Техника передачи эстафетной палочки	Техника передачи эстафетной палочки на высокой и максимальной скорости в 20м. зоне. Техника передачи на дистанции 4×200м. «Береги природу, нашу землю, наш дом»	2	ОК-4, ОК-8
	Самостоятельная работа: старты из различных исходных положений, бег с ускорением Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее задание: изучение правил соревнований: передача эстафетной палочки, занятия в спортивных клубах		
РАЗДЕЛ 6. Спортивная гимнастика			
Тема 6.1. Техника выполнения акробатических элементов	Различные стойки, кувырки, переворот боком, переворот вперед, переворот вперед с помощью партнера, перекаты, соединение изученных элементов в комбинацию. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики профессиональных заболеваний.	4	ОК-4, ОК-7 ОК-8
	Самостоятельная работа: использование изученных акробатических упражнений в самостоятельных занятиях Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее		

	задание: выполнение комплекса ОРУ в домашних условиях		
Тема 6.2. Техника выполнения опорного прыжка способом «согнув ноги» и «ноги врозь»	Опорные прыжки через гимнастического козла способом «ноги врозь» и «согнув ноги». Опорный прыжок через коня в длину способом» ноги врозь» (юн) Комбинированные прыжки. Урок мужества «Имя твое неизвестно, подвиг твой бессмертен»	4	ОК-4, ОК-7 ОК-8
	Самостоятельная работа: прыжки со скакалкой Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее задание: выполнение прыжка в длину с места		
	Итого: 32 час. Сам. час.		
	6 семестр		
Раздел 7. Баскетбол			
Тема 7.1 Техника нападения в баскетболе	Ловля мяча. Остановка с ловлей мяча. Ловля мяча в движении Передача мяча одной рукой сбоку, двумя снизу, под рукой. Ведение мяча со зрительным контролем, без контроля. Бросок двумя руками от груди, от головы, от плеча, одной рукой сверху в движении после вышагивания, после ведения мяча, бросок в прыжке.	4	ОК-4, ОК-8
	Самостоятельная работа: варианты ловли и передачи мяча Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: изучение правил соревнований, занятия в спортивных клубах		
Тема 7.2. Техника защиты в баскетболе	Игровые приемы защиты. Стойки и передвижения защитника. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. Накрывание и отбивание мяча при броске. Взятие отскока	4	ОК-4, ОК-8
	Самостоятельная работа: действия против игрока без мяча и с мячом Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее задание: комбинация из изученных элементов техники владения мячом		

<p>Тема 7.3. Тактика нападения в баскетболе</p>	<p>Индивидуальные тактические действия. Действия игрока без мяча, с мячом. Групповые тактические действия. Взаимодействие двух игроков, трех игроков. Командные тактические действия: стремительное нападение, позиционное нападение. Разновидности нападения</p> <p>«Нравственный стержень человека – в чем он?»</p>	4	ОК-4, ОК-8
	<p>Самостоятельная работа: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением</p> <p>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее задание: изучение правил техники безопасности, занятия, секциях</p>		
<p>Тема 7.4 Тактика защиты в баскетболе</p>	<p>Индивидуальные тактические действия. Действия против нападающего без мяча. Действия против нападающего, владеющего мячом. Групповые и командные действия</p>	4	ОК-4, ОК-8
	<p>Самостоятельная работа: комбинация из освоенных тактических действий в защите</p> <p>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: комбинация из освоенных элементов техники защитных действий, занятия в спортивных клубах</p>		
<p>РАЗДЕЛ 8. Волейбол</p>			
<p>Тема 8.1 Техника владения мячом в волейболе</p>	<p>Подачи: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Передачи: двумя руками сверху, двумя руками снизу, двумя руками сверху в прыжке. Одной рукой сверху</p>	4	ОК-4, ОК-8
	<p>Самостоятельная работа: варианты техники приема и передачи мяча</p> <p>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее задание: изучение основных правил соревнований по волейболу. занятия в спортивных клубах</p>		
<p>Тема 8.2. Техника нападения и защиты в волейболе</p>	<p>Прямой нападающий удар. Прием мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху, одной рукой снизу и в падении. Блокирование</p> <p>Неделя действий «За здоровый образ жизни»</p>	6	ОК-4, ОК-8

	<p>Самостоятельная работа: варианты изученных подач мяча</p> <p>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее задание: изучение истории развития волейбола</p>		
Тема 8.3. Тактика нападения в волейболе	Индивидуальные тактические действия. Групповые и командные действия в волейболе. Система нападения со второй передачи игрока передней линии; система нападения со второй передачи и др.	4	ОК-4, ОК-8
	<p>Самостоятельная работа: варианты нападающего удара</p> <p>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее задание: комбинация из изученных элементов техники владения мячом</p>		
Тема 8.4. Тактика защиты в волейболе	Групповые тактические взаимодействия при групповом блокировании. Командные взаимодействия в защите. Индивидуальные действия защитника. Система игры углом вперед, углом назад	4	ОК-4, ОК-8
	<p>Самостоятельная работа: варианты блокирования нападающих ударов</p> <p>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: комбинация из освоенных элементов техники защитных действий, занятия в спортивных клубах</p>		
Итого: 34час. Сам. 0 час			

7 семестр

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент
-----------------------------	--	-------------	---

1	2	3	программы 4
РАЗДЕЛ 9. Легкая атлетика			
Тема 9.1. Техника бега на средние дистанции	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега) Основы техники ходьбы и бега Техника высокого старта. Техника бега на дистанции: 500м., 800м., 1000м., 2000м. Техника бега по повороту. Тактика бега на дистанциях.	8	ОК-4, ОК-8
	Самостоятельная работа: равномерный бег на дистанции 2000м. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: занятия в спортивных клубах, секциях		
Тема 9.2. Техника бега на короткие дистанции	Освоение техники беговых упражнений. Техника низкого старта, стартового разбега и финиширования. Техника бега на дистанции 100м., 200м., 400м. Тактика бега. Бег по прямой с различной скоростью. «Жизнь без опасности»	6	ОК-4, ОК-8
	Самостоятельная работа: выполнение комплексов специальных беговых упражнений Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: занятия в спортивных секциях по видам спорта		
Тема 9.3. Техника толкания ядра	Техника толкания ядра с места, техника толкания со скачка. Специальные упражнения толкателя. Методы контроля за функциональным состоянием организма	2	ОК-4, ОК-7
	Самостоятельная работа: выполнение комплексов специальных силовых упражнений, прыжки через скакалку Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: подготовка письменных работ по теоретической части		
Тема 9.4. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	Техника разбега. Определение длины разбега. Техника прыжка способом «согнув ноги». Специальные упражнения прыгуна в длину.	4	ОК-4, ОК-8

	Самостоятельная работа: выполнение комплексов специальных прыжковых упражнений Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: занятия в спортивных секциях по видам спорта		
Итого		20час.	Сам.час.
	8 семестр		
Раздел 10. Баскетбол			
Тема 10.1 Техника нападения в баскетболе	Ловля мяча. Остановка с ловлей мяча. Ловля мяча в движении Передача мяча одной рукой сбоку, двумя снизу, под рукой. Ведение мяча со зрительным контролем, без контроля. Бросок двумя руками от груди, от головы, от плеча, одной рукой сверху в движении после вышагивания, после ведения мяча, бросок в прыжке.	4	ОК-4, ОК-8
	Самостоятельная работа: выполнение комплекса упражнений для развития скоростно- силовых качеств Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее задание: повторение правил соревнований по баскетболу, занятия в спортивных секциях		
Тема 10.2. Техника защиты в баскетболе	Игровые приемы защиты. Стойки и передвижения защитника. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. Накрывание и отбивание мяча при броске. Взятие отскока	2	ОК-4, ОК-8
	Самостоятельная работа: тренировочные занятия спортивными играми Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее задание: повторение технических действий игрока, занятия в спортивных клубах, секциях		
Тема 10.3. Тактика нападения в баскетболе	Индивидуальные тактические действия. Действия игрока без мяча, с мячом. Групповые тактические действия. Взаимодействие двух игроков, трех игроков. Командные тактические действия: стремительное нападение, позиционное нападение. Разновидности нападения	2	ОК-4, ОК-8

	<p>Самостоятельная работ: выполнение комплексов производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности</p> <p>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее задание: повторение технических и тактических действий игрока в нападении, занятия в спортивных секциях</p>		
Тема 10.4 Тактика защиты в баскетболе	Индивидуальные тактические действия. Действия против нападающего без мяча. Действия против нападающего, владеющего мячом. Групповые и командные действия	2	ОК-4, ОК-8
	<p>Самостоятельная работа: силовые упражнения для мышц плечевого пояса</p> <p>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее задание: повторение технических и тактических действий игрока в защите, занятия в спортивных секциях.</p>		
РАЗДЕЛ 11. ВОЛЕЙБОЛ			
Тема 11.1 Техника владения мячом в волейболе	Подачи: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Передачи: двумя руками сверху, двумя руками снизу, двумя руками сверху в прыжке. Одной рукой сверху	4	ОК-4, ОК-8
	<p>Самостоятельная работа: освоение приемов массажа и самомассажа</p> <p>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее задание: повторение правил соревнований по волейболу, занятия в спортивных секциях.</p>		
Тема 11.2. Техника нападения и защиты в волейболе	Прямой нападающий удар. Прием мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху, одной рукой снизу и в падении. Блокирование	2	ОК-4, ОК-8
	<p>Самостоятельная работа: тренировочные занятия по волейболу</p> <p>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее задание: повторение технических действий в нападении и защите, занятия в спортивных клубах</p>		
Тема 11.3. Тактика нападения в волейболе	Индивидуальные тактические действия. Групповые и командные действия в волейболе. Система нападения со второй передачи игрока передней линии; система нападения со второй передачи и	2	ОК-4, ОК-8

	др.		
	Самостоятельная работ: силовые упражнения для мышц плечевого пояса Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее задание: повторение технических и тактических действий игрока в нападении, занятия в спортивных секциях		
Тема 11.4. Тактика защиты в волейболе	Групповые тактические взаимодействия при групповом блокировании. Командные взаимодействия в защите. Индивидуальные действия защитника. Система игры углом вперед, углом назад Зарядка, приуроченная ко Всемирному дню здоровья	2	ОК-4, ОК-8
	Самостоятельная работа: подготовительные и подводящие упражнения для подготовки к нападающему удару и блокировки Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: повторение технических и тактических действий игрока в защите, занятия в спортивных секциях.		
Итого: 20час. Сам. 0 час. Всего 168 час. Сам. 14 час.			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

В качестве материально-технического обеспечения дисциплины Физическая культура используется спортивный зал.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

стенка гимнастическая, гимнастические скамейки, гимнастические снаряды: (гимнастический козел, гимнастический конь, перекладина), гимнастические маты, палки гимнастические, штанга, гири 16,24,32 кг., гантели (разные), мячи набивные, коврики гимнастические, весы напольные, скакалки, обручи, бадминтон, секундомеры. мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные, плакаты.

Открытый стадион широкого профиля:

брусек отталкивания для прыжка в длину, перекладина уличная, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота для мини- футбола, барьеры для бега, флажки, палочки эстафетные, ядра, открытые спортивные площадки для волейбола и баскетбола

Стрелковый тир

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета

Оборудование учебного кабинета:

Технические средства обучения: секундомеры, музыкальный центр

3.2 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основные источники:

1.Быченков, С. В. Теория и методика подготовки студентов по легкой атлетике: учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, С. Ю. Крыжановский. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 110 с. — ISBN 978-5-4488-0298-0, 978-5-4497-0173-2. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/85501>.

2.Фетисова, С. Л. Волейбол: учебное пособие / С. Л. Фетисова, А. М. Фокин, Ю. Я. Лобанов. — Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2018. — 96 с. — ISBN 978-5-8064-2572-1. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/98592>.

3.Ерёмина, Л. В. Спортивные игры в вузе. Волейбол: учебно-методическое пособие / Л. В. Ерёмина. — Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2018. — 88 с. — ISBN 978-5-94839-660-6. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/87205>.

Дополнительная литература:

4. Каргополов В.П. Теоретическое обеспечение учебного процесса по физической культуре студентов вуза: учебное пособие/ В.П. Каргополов, А.В. Хотимченко-Хабаровск: Издательство Тихоокеанический государственный университет, 2019. -184с

5.Сидоров, Д. Г. Технические приемы владения мячом в баскетболе: учебно-методическое пособие / Д. Г. Сидоров, А. В. Погодин, В. М. Щукин. — Нижний Новгород: Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2022. — 61 с. — Текст: электронный // Цифровой

Российские журналы

6.Физическая культура в школе

7. Адаптивная физическая культура

8.Физическая культура: воспитание, образование, тренировка

9.Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения

Программное обеспечение и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Лицензионное программное обеспечение

Наименование программного обеспечения	Назначение
Adobe Reader	Программа для просмотра электронных документов
Платформа дистанционного обучения LMS Moodle	Виртуальная обучающая среда
Mozilla FireFox	Браузер
Microsoft Office 2013, Microsoft Office Project 2013, Microsoft Office Visio 2013	Пакет офисных программ
7-zip	Архиватор
Microsoft Windows 7 Professional	Операционная система
Kaspersky Endpoint Security	Средство антивирусной защиты
Google Chrome	Браузер
Far Manager	Файловый менеджер
Notepad++	Текстовый редактор
OpenOffice	Пакет офисных программ
Opera	Браузер

Современные профессиональные базы данных и информационные ресурсы сети Интернет

1. Электронный каталог Научной библиотеки АГУ на базе MARK SQL НПО «Информ-систем». <https://library.asu.edu.ru>.
2. Электронный каталог «Научные журналы АГУ»:

- <http://journal.asu.edu.ru>.
3. [Универсальная справочно-информационная полнотекстовая база данных периодических изданий ООО "ИВИС". http://dlib.eastview.com](http://dlib.eastview.com). Имя пользователя: AstrGU. Пароль: AstrGU.
 4. Электронная библиотечная система (ЭБС) ООО «Политехресурс» «Консультант студента» [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.stydentlibrary.ru>
 5. Корпоративный проект Ассоциации региональных библиотечных консорциумов (АРБИКОН) «Межрегиональная аналитическая роспись статей» (МАРС) - сводная база данных, содержащая полную аналитическую роспись 1800 названий журналов по разным отраслям знаний. Участники проекта предоставляют друг другу электронные копии отсканированных статей из книг, сборников, журналов, содержащихся в фондах их библиотек. <http://mars.arbicon.ru>
 6. Справочная правовая система КонсультантПлюс. Содержится огромный массив справочной правовой информации, российское и региональное законодательство, судебную практику, финансовые и кадровые консультации, консультации для бюджетных организаций, комментарии законодательства, формы документов, проекты нормативных правовых актов, международные правовые акты, правовые акты, технические нормы и правила. <http://www.consultant.ru>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Методы контроля и оценки результатов обучения

Результаты обучения	Методы контроля	Критерии оценки результатов обучения
1	2	3
Практический опыт		
составление и проведение с группой комплексов упражнений производственной и утренней гимнастики;	Контрольная работа	Ищут информацию и составляют комплексы упражнений производственной и утренней гимнастики
-осуществление судейства по одному из осваиваемых видов спорта	Устный опрос	Способность осуществлять судейство по одному из видов спорта
выполнение тестовых нормативов и нормативов ГТО.	Практическая проверочная работа	Владение техникой выполнения тестовых испытаний ГТО

<p>Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>Практическая работа Технология здоровье сбережения</p>	<p>Владение разнообразными формами и видами физкультурной деятельности для организации и проведении занятий различными видами двигательной деятельности. Составление и проведение комплексов оздоровительной и адаптивной физической культуры</p>
<p>Знания: -о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни.</p>	<p>Устный опрос</p>	<p>Излагают влияние физических упражнений на организм человека, умственную и физическую работоспособность, тесты для оценки физического развития</p>

4.2. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания практического опыта, умений, знаний

Методические указания к устному опросу

Подготовка к опросу проводится в ходе самостоятельной работы студентов и включает в себя повторение пройденного материала по вопросам предстоящего опроса. Помимо основного материала студент должен изучить дополнительную рекомендованную литературу и информацию по теме, в том числе с использованием Интернет-ресурсов.

Примерные вопросы устного опроса:

1 курс

1. Закаливание с использованием природных факторов.
2. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях
3. Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности

2 курс

1. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры
2. Способы регулирования массы тела
3. Основы организации двигательного режима

2. Методические указания к письменному опросу

Письменная проверка используется во всех видах контроля и осуществляется как в аудиторной, так и во внеаудиторной работе.

Особенностью такого метода контроля является самостоятельная работа.

Широкое применение получили самостоятельные работы с дидактическим материалом. Своеобразие их в том, что они позволяют учесть

индивидуальные особенности каждого студента.

Задания для контрольных работ

1 курс

-Методика проведения комплексов упражнений «Утренней гигиенической гимнастики» (УГГ). Составление комплекса УГГ. Составление комплекса производственной гимнастики.

-Оценка физического развития» - антропометрические измерения, индексы, функциональные пробы.

2 курс

-Индивидуальный выбор оздоровительных систем физических упражнений.

Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений

Методические указания к тестированию

Студенты в письменном виде или с помощью компьютера предлагаются вопросы, по ответам на которые судят о качестве усвоения изучаемого материала. Это стандартизированное испытание, позволяющее количественно выразить оценку тех или иных результатов учебной деятельности учащихся. Тесты могут приобретать следующие формы: выбрать из 4-5 предложенных ответов на вопрос правильный; вставить пропущенные в задании данные; дополнить незаконченное определение того или иного понятия; исправить ошибки в предложенном тексте и т.д.

Примерные тесты:

Тестирование.

1 курс 1. Грамотно организованные занятия физическими упражнениями

- а) вызывают деформацию скелета;
- б) укрепляют позвоночник; в) способствуют расширению грудной клетки;
- г) способствуют замедлению старения костей.

2. Температура тела при выполнении физической работы

- а) несколько повышается;
- б) несколько понижается;
- в) остается на том же уровне.

2 курс

3. К составляющему здорового образа жизни относятся

- а) выбор профессии;

- б) рациональное питание;
- в) выполнение требования гигиены и закаливания;
- г) оптимальную двигательную активность;
- д) отказ от вредных привычек;
- е) культура сексуального поведения;
- ж) организацию рационального режима труда и отдыха

Методические указания к практическим занятиям

На практических занятиях обучающиеся овладевают техникой и тактикой бега на короткие, средние дистанции, прыжка в длину с разбега, толкание ядра со скачка, спортивных игр. Приобретают знания в области методики обучения, получают практические навыки в судействе соревнований.

В структуре практического занятия выделяют:

1. Подготовительную часть. Ее задачи: активирование внимания и повышение эмоционального состояния занимающихся; обеспечение общей функциональной готовности к активной мышечной деятельности; В обеспечение специальной готовности к первому виду упражнений основной части урока (выполнение подводящих и подготовительных упражнений).
2. Основную часть. Цель основной части - решение наиболее значимых оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, предусмотренных учебной программой и планом данного урока.
3. Заключительную часть. Цель заключительной части урока Постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние.

Цели практических занятий: освоить основные приемы техники бега, прыжка, игры в волейбол, баскетбол;

Пример практического занятия по легкой атлетике для 3 курса .

Тема: Совершенствование техника бега на короткие дистанции.

Содержание: 1 Движения рук в беге на месте: движения руками, согнутыми в локтях (угол сгибания постоянный), то же у стенки.

2. Ходьба с высоким подниманием бедра.

3. Отведение голени, назад стоя у гимнастической стенки.

4. Ходьба с махом голени вперед, с чередованием на каждый шаг.

5. Бег по виражу: по окружностям разного радиуса; с увеличением скорости.

6. Бег на отрезке с отработкой элементов техники: бег на отрезках 100м. разгон 30 м; на частоту шагов; на отталкивание.

Контрольные вопросы: 1. Опишите характерные особенности техники бега.

2. Расскажите о наиболее характерных ошибках в технике бега.

Задания: демонстрация техники бега, бег на коротких отрезках

Методические указания промежуточного контроля

Результаты промежуточного контроля используются для оценки достижений обучающихся. В конце каждого семестра выставляются оценки. Промежуточный (внутри семестровый) контроль достижений обучающихся осуществляется во время проведения зачетов, дифференцированных зачетов. Зачет по физической культуре проводится на последних двух занятиях по дисциплине физическая культура, сдача контрольных нормативов проводится после каждого пройденного раздела программы. Обучающийся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинским группам сдают только те виды зачета, которые им не противопоказанны по шифру заболеваний.

Задания для промежуточной аттестации

Задания для зачёта (3,5 семестр)

Бег 100 метров 2. Толкание ядра 3. Бег на 2000м (д), 3000м (ю) 4. Подтягивания на высокой перекладине в висе (ю) 5. Подтягивания в висе лёжа на низкой перекладине (д) 6. Подъём туловища из положения лёжа за 1 минуту 7. Прыжок в длину с места

Задания для зачёта (4,6 семестр)

1. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье 2. Челночный бег 3x10 м 3. Прыжки со скакалкой за 1 мин 4. Прыжок в длину с места 5. Тестовые задания для проверки знаний по учебной дисциплине

Баскетбол (зачетные требования по баскетболу)

1. Умение выполнить ловлю, передачу мяча двумя и одной рукой; ведение мяча; уметь вести двустороннюю игру с соблюдением правил.

2. Умение выполнить 10 штрафных бросков со штрафной линии, из них не менее 4 (дев.); 5 (юноши) попаданий.

3. Умение выполнить броски в движении после ведения мяча: с правой стороны с места пересечения средней и боковой линий ведение мяча с броском в движении (попасть), подбор мяча, ведение левой по периметру трапеции, бросок в движении с левой стороны щита (попасть) - 3 попытки.

Волейбол (зачетные требования по волейболу)

1. Умение выполнить основные приемы игры: передача мяча сверху, прием мяча снизу, подача мяча, нападающий удар.

2. Умение выполнить подачу (девушки по выбору, юноши верхняя прямая). Из 10 подач, 6 попаданий (юноши); 5 попаданий (девушки). 20

3. Умение выполнить нападающий удар с высокой передачи: из 4 ударов - 2

попадания в левую и правую половину площадки (юноши); 2 попадания в любую половину площадки (девушки)

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Название образовательной технологии	Темы, разделы дисциплины	Краткое описание применяемой технологии
Соревновательная, игровая технологии	Баскетбол, волейбол	Формирование общей компетенции, работать в команде, повышение двигательной активности студентов, посредством участия в соревнованиях
Здоровье сберегающие технологии	Легкая атлетика гимнастика, волейбол, баскетбол	Воспитание культуры здоровья, личностных качеств, способствующих сохранению и укреплению здоровья, формирование представления о здоровье как ценности, мотивация ведения здорового образа жизни

6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

6.1. Указания для обучающихся по освоению дисциплины

Содержание самостоятельной работы обучающихся 2 курс

Номер радела (темы)	Темы/вопросы, выносимые на самостоятельное изучение	Кол-во часов	Формы работы
Тема 1.1	Равномерный бег до 2км.	1	составление комплекса упражнений для развития выносливости
Тема 1.2.	Бег на коротких отрезках 4/100м.	1	Составление комплекса для развития быстроты
Тема 1.3.	Бросок набивного мяча из различных исходных положений	1	Составление комплекса беговых упражнений
Тема1.4	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега	1	Выполнение упражнений по методу круговой тренировки
Тема 1.5	Старты из различных исходных положений, бег с ускорением	1	Выполнение доклада
Тема 2.1.	Использование акробатических упражнений в самостоятельных занятиях	1	Составление комплекса производственной гимнастики
Тема 2.2	Прыжки со скакалкой	1	Контрольная работа
Тема 3.1.	Варианты ловли и передачи мяча	1	Составление комплекса упражнений

Тема 3.2	Действия против игрока без мяча и с мячом	1	Комплекс упражнений
Тема 3.3	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением	1	Выполнение доклада
Тема 3.4	Комбинация из изученных тактических действий в защите	1	Контрольная работа
Тема 4.1	Варианты техники приема и передачи мяча	1	Составление плана самоподготовки по волейболу
Тема 4.2	Варианты изученных подач мяча	1	Тестирование
Тема 4.3	Варианты нападающего удара	1	Составление комплекса упражнений

6.2. Виды и формы письменных работ, предусмотренных при освоении дисциплины, выполняемые обучающимися самостоятельно.

Требования к выполнению контрольной работы

Средство проверки умений применять полученные знания для решения задач определенного типа по теме или разделу.

Контрольная работа должна быть четко структурирована и отражать конкретные ответы на поставленные преподавателем вопросы заданной темы. В ходе написания нельзя использовать сокращения (допускаются сокращения в виде терминов).

Контрольная работа выполняется по одной из предложенных тем в соответствии со структурой учебной дисциплины. Оформление работы должно соответствовать требованиям, утвержденным кафедрой.

Критерии оценки контрольной работы

При оценке контрольной работы учитывается: соответствие содержания работы заявленной теме; полнота раскрытия темы; соответствие оформления требованиям.

Составление комплекса упражнений

Студенты должны уметь самостоятельно составить комплекс упражнений для развития разных групп мышц и различных физических качеств.

Требования по составлению комплекса

Составляя комплекс общеразвивающих упражнений, необходимо учитывать следующие факторы: возраст и пол занимающихся, имеющиеся отклонения в состоянии здоровья; уровень подготовленности занимающихся; определиться в выборе упражнений: подобрать наиболее эффективные, решающие поставленные задачи, рационально распределить упражнения в комплексе.

При подборе упражнений следует придерживаться определенной последовательности: ходьба или бег на месте; упражнения типа

«потягивание» - выполняются с движениями рук вверх-вниз по большой амплитуде в сочетании с дыханием (руки вверх, вдох, вниз – выдох);

упражнения для рук: отведения-приведения, махи, круговые движения

упражнения для мышц шеи – наклоны, повороты головы без резких движений. Упражнения для туловища в переднезаднем направлении – наклоны вперед и назад, и упражнения для косых мышц – повороты, наклоны в стороны. Упражнения для ног – выпады, приседания, махи вперед, назад, в стороны. Упражнения в положении сидя и лежа – поднимания ног, сгибания рук в упоре лежа. Упражнения на растягивание, прыжки, медленный бег и ходьба на месте. Непосредственно конструирование и запись конкретного упражнения можно представить в следующей последовательности:

Определить направленность упражнения и характер воздействия.

Определить исходное положение.

Указать название движения – поворот, наклон, мах, выпад.

Указать направление движения – вправо, влево, назад. Разбить упражнение на счеты. Указать конечное положение.

Комплексы упражнений для выполнения самостоятельной работы по различным разделам

Примерный комплекс упражнений утренней гимнастики

Комплекс. 1. И. П. – ноги врозь, руки на поясе:

1 – подняться на носки, руки вверх, потянуться; 2 – И. П.;

3 – подняться на носки, руки в стороны, «растянуться»; 4 – И. П.

2. И. П. – ноги врозь, руки в стороны: 1–4 – наклон головы вправо, вращение рук в лучезапястных суставах вовнутрь;

5–8 – наклон головы влево, вращение рук в лучезапястных суставах кнаружи; 9–12 – наклон головы вправо, вращение рук в локтевых суставах вовнутрь; 13–16 – наклон головы влево, вращение рук в локтевых суставах кнаружи; 17–20 – вращение рук в плечевых суставах вовнутрь; 21–24 – вращение рук в плечевых суставах кнаружи.

3. И. П. – ноги врозь, руки на поясе: 1 – приседая, поворот туловища в одну сторону; 2 – И. П.;

3–4 – то же в другую сторону.

4. И. П. – ноги врозь, правая рука вверху, левая рука на поясе: 1–4 – пружинящие наклоны туловища влево;

5–8 – то же, смена положения рук, наклоны вправо; 9–16 – то же, но все на два счета (1–2 – наклон в одну сторону, 3–4 – в другую); 17–24 – то же, но выполнение наклона туловища на каждый счет.

5. И. П. – широкая стойка, ноги врозь, руки на поясе: 1 – наклон 32 приложение 1 туловища вперед; 2 – И. П.;

3–4 – то же назад; 6. И. П. – широкая стойка, ноги врозь: 1–4 – круговые движения туловищем в одну сторону; 5–8 – то же в другую сторону.

Требования к устному опросу

Опрос предполагает устный ответ студента на один основной и несколько дополнительных вопросов преподавателя, применяется в паузах

между выполнением упражнения до начала и после выполнения упражнения. Не рекомендуется использовать опрос после физических нагрузок.

При ответе студенту следует руководствоваться следующими критериями:

- развёрнутое, связанное, логически выстроенное сообщение
- грамотное и четкое изложение ответа

. При выставлении оценки учитывается правильность ответа по содержанию, его последовательность, самостоятельность суждений и выводов, умение связывать теоретические положения с практикой, в том числе и с будущей профессиональной деятельностью.

Требования по подготовке докладов

Данная самостоятельная работа способствует выработке у обучающихся умения самостоятельно, творчески излагать и обобщать ту или иную научно-теоретическую проблему, используя соответствующие источники и литературу по выбранной теме. Выполнение реферата включает в себя следующие этапы: определение темы; отбор и изучение необходимых источников и литературы; составление плана; написание и оформление работы.

Примерные темы докладов:

1 курс

- 1.Физическая культура в профилактике нервно-эмоционального и психологического утомления студентов
- 2.Физическая культура личности

2 курс

- 1.Профессионально- прикладная физическая подготовка студентов
- 2.Основы физической и спортивной подготовки

Общие требования к подготовке реферата:

Реферат – это высшая форма письменной работы, требующая сведения всех знаний вокруг одной проблемы (или вопроса) на основе нескольких источников по данной теме в различных публикациях.

Содержание и оформление разделов реферата:

Титульный лист является первой страницей реферата, и заполняется по строго определенным правилам:

- в верхнем поле указывается полное наименование учебного заведения;
- в среднем поле дается заглавие реферата, которое проводится без слова «Тема» и в кавычки не заключается;
- Содержание реферата;
- Введение;
- Основная часть;
- Заключение и выводы;
- Используемая литература.

Этапы (план) работы над рефератом:

- Выбрать тему. Она должна быть знакома и интересна. Желательно, чтобы тема содержала какую-нибудь проблему или противоречие и имела отношение к современной жизни.

- Определить, какая именно задача, проблема существует по этой теме и пути её решения.

Примерные темы рефератов:

1 курс

1. История Олимпийских игр древности
2. История современных олимпийских игр
3. Экология и здоровье человека

2 курс

1. Влияние вредных привычек на организм подростка
2. Современные спортивно- оздоровительные системы физических упражнений
3. Адаптивная физическая культура.

Методические указания по технология группового обучения

Групповые технологии на занятиях физической культуры несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние человека, дать заряд положительных эмоций. Хорошо совмещается групповой метод с круговой тренировкой.

Например: студенты самостоятельно подбирают упражнения и выполняют с группой.

-при обучении технике акробатических упражнений (кувырок вперед, назад и т.д.) лучший студент самостоятельно работает с группой и указывает на ошибки.

-студенты малыми группами по 5-7 человек выполняют упражнения по методу круговой тренировки, малыми группами выполняют ОРУ, упражнения ОФП, групповые игры.

Методические указания по технологии здоровье сбережения.

Здоровье сберегающая технология включает в себя знакомство с результатами медицинского осмотра студентов, их учет в учебно-воспитательной работе, создание условий для заинтересованного отношения к учебе. Студенты изучают темы, способствующие здоровью сбережению. Контрольные испытания, тестовые задания, дают исходящую информацию для разработки индивидуальных заданий. Используются задания по правилам самостраховки на занятиях (по разделам программы), самостоятельно

осуществляется взаимоконтроль при выполнении упражнений. На занятиях и во внеурочное время постоянно ведутся беседы со студентами:

- по профилактике вредных привычек

- о здоровом образе жизни

- о значении занятий физической культуры и спортом для физического развития и т.д.

Средства: оздоровительная гимнастика, дыхательная гимнастика, массаж, самомассаж, занятия на свежем воздухе, простые навыки оказания первой медицинской помощи и т.д.

Пример упражнений дыхательной гимнастики:

1. И.п. – стоя, сидя или лежа в зависимости от предыдущей физической нагрузки. Медленный вдох через нос. Сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос. Повторить 5-10 раз. Упражнение выполняется бесшумно и плавно.

2. И.п. – стоя. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрей сделать тихий продолжительный вдох. Открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки. Через правую ноздрю сделать тихий продолжительный выдох с максимальным опорожнением легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалась «ямка». Повторить 3-6 раз. Затем сделать это упражнение начиная со вдоха левой ноздрей.

3. И.п. – стоя. Сделать полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межреберные мышцы. Губы сложить «трубочкой», резко втянуть воздух, наполнив им все легкие до отказа. Сделать глотательное движение (как бы глотать воздух). Держать паузу в течение 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно.

Составление кроссвордов 2 курс

Алгоритм самостоятельной работы по составлению кроссворда:

1.внимательно прочитайте учебный материал по изучаемой теме (конспекты, дополнительные источники);

2.определите круг понятий по изучаемой теме, из которых будет состоять ваш кроссворд;

1.составьте вопросы к выбранным понятиям (каждому понятию надо дать правильное, лаконичное толков

2.продумайте дизайн кроссворда, его эстетическое оформление;

3.начертите кроссворд и оформите список вопросов к нему;

4.оформите ответы на кроссворд на отдельном листе;

5.проверьте правильность выполненной работы (грамотность написания понятий и определений, соответствие нумерации, количество соответствующих ячеек).

Общие правила составления кроссвордов:

1. загаданные слова должны быть в именительном падеже и единственном числе, кроме слов, которые не имеют единственного числа;

2. не используются слова, пишущиеся через тире и имеющие уменьшительно-ласкательную окраску;

3. не используются аббревиатуры и сокращения;
4. в каждую белую клетку кроссворда вписывается одна буква;
5. каждое слово начинается в клетке с номером, соответствующим его
6. не желательно при создании кроссвордов употреблять малоизвестные названия, устаревшие и вышедшие из обихода слова;
7. начинать составлять кроссворд рекомендуется с самых длинных слов.

Правила оформления кроссвордов:

кроссворд может быть оформлен от руки на листах формата А 4 или набран на компьютере с использованием любого текстового или табличного редактора и распечатан на принтере;

при составлении кроссворда можно использовать специальные компьютерные программы типа «Hot Potatoes», «Eclipse Crossword», «Decalion» или бесплатные онлайн-сервисы типа «Фабрика кроссвордов». При этом кроссворд должен быть сохранён на электронный носитель в виде исполняемого файла и может быть представлен в электронном виде;

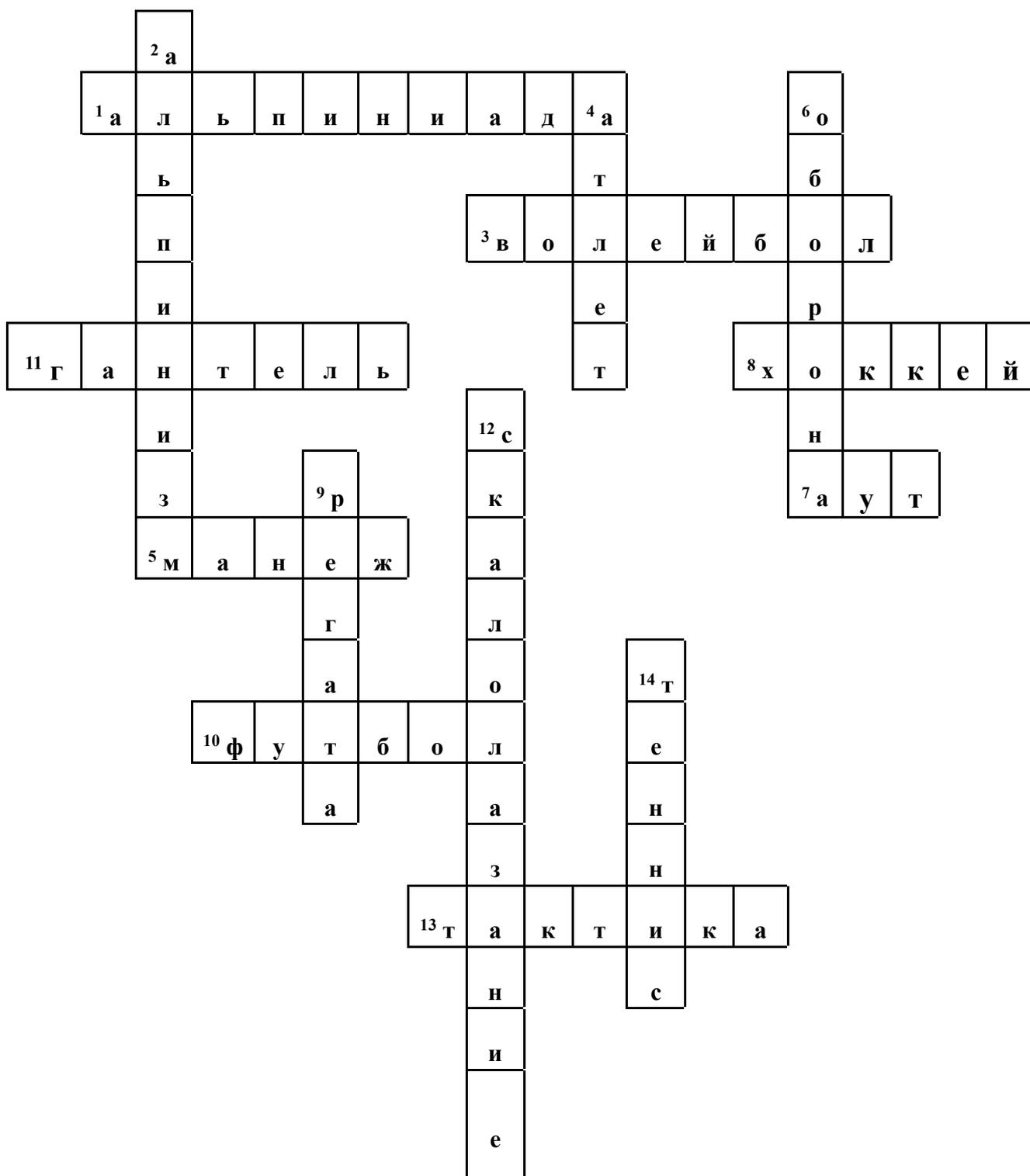
Пример кроссворда «О спорте»

По вертикали:

2. Восхождение на труднодоступные горные вершины (Альпинизм)
4. Какое слово в переводе с греческого — значит борец? (Атлет)
5. Крытое помещение, специально построенное и приспособленное для занятий различными видами спорта. (Манеж)
6. Действие спортсмена или команды, направленные на отражение нападения соперника. (Оборона)
9. Соревнования по академической гребле, гребле на байдарках и каноэ, парусному спорту (Регата)
10. Лазание по скалам. (Скалолазание)
14. Спортивная игра, участники которой посылают при помощи ракеток мяч через сетку. (Теннис)

По горизонтали:

1. Массовое высокогорное восхождение. (Альпиниада)
3. Спортивная игра с мячом двух команд по шесть человек в каждой. Соревнования состоят из трёх или пяти партий. (Волейбол)
5. Крытое помещение, специально построенное и приспособленное для занятий различными видами спорта. (Манеж)
7. Вылет мяча за линию. (Аут)
8. Игра с клюшкой на льду. (Хоккей)
10. Игра двух команд, цель которой – забить мяч в ворота соперника. (Футбол)
11. Литая металлическая ручка с двумя чугунными шарами на концах. (Гантель)
13. Искусство ведения спортивной борьбы, совокупность форм и способов борьбы в целях достижения наивысшего результата, победы.



6.3. Описание показателей и критериев оценивания результатов самостоятельной работы, описание шкал оценивания в зависимости от выбранных форм работы.

Параметры и критерии оценки составления комплекса упражнений:

Оценка «5» - обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс утренней, атлетической, ритмической

гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения задания, оценить его.

Оценка «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» - обучающиеся допускают грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую, ритмическую гимнастику; испытывают затруднения в организации мест занятия

Оценка «2» - обучающийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности

Параметры и критерии оценки доклада:

-«оценка» отлично»- выставляется студенту, если студент владеет теорией вопроса, материал изложен доступно, соответствует регламенту, имеет примеры из практики

- оценка «хорошо» - студент владеет теорией вопроса, материал изложен доступно, соответствует регламенту, не имеет примеров из практики

- оценка «удовлетворительно» - студент слабо владеет теорией вопроса, материал не соответствует регламенту, не имеет применения из практики. текст плохо доступен слушателям

- оценка «неудовлетворительно» - студент слабо владеет теорией вопроса, материал не соответствует регламенту, не имеет примеров из практики, текст плохо доступен слушателя

Параметры и критерии оценки выполненного студентами реферата

оценка «5» - тема раскрыта полностью, реферат оформлен в соответствии с ГОСТ, сообщение содержательно и сопровождается электронной презентацией;

оценка «4» - тема раскрыта не полностью, реферат оформлен в соответствии с ГОСТ, сообщение сопровождается электронной презентацией;

оценка «3» - тема раскрыта не полностью, реферат оформлен в соответствии с ГОСТ

Параметры и критерии оценок тестирования:

Оценка «отлично» 11-12 правильных ответов или 90-100% из 12 предложенных вопросов;

Оценка «хорошо» 10-9 правильных ответов или 70-89% из 12 предложенных вопросов;

Оценка «удовлетворительно» 8-7 правильных ответов или 50-69% из 12 предложенных вопросов;

Оценка «неудовлетворительно» 0-6 правильных ответов или 0-50% из 12 предложенных вопросов.

Параметры и критерии оценки контрольной работы

При оценке контрольной работы учитывается: соответствие содержания работы заявленной теме; полнота раскрытия темы; соответствие оформления требованиям.

Оценка «5». В контрольной работе студент описывает глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.

Оценка «4». В работе содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки

Оценка «3». Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике

Оценка «2» Не знание материала программы

Параметры и критерии оценки устного опроса

Критерии оценки

Оценка «5» ставится за знания:

- отвечающий обнаруживает усвоение всего объема учебного материала;
- выделяет главные положения в изучаемом материале и не затрудняется при ответах на видоизмененные вопросы;
- свободно применяет полученные знания на практике;

Оценка «4» ставится когда:

- обучающейся знает весь изучаемый материал;
- отвечает без особых затруднений на вопросы;
- умеет применять полученные знания на практике;
- в ответах не допускает серьезных ошибок, легко устраняет отдельные неточности с помощью дополнительных вопросов преподавателя

Оценка «3» ставится за знания, когда:

- обучающейся обнаруживает усвоение основного материала, но испытывает затруднения при его самостоятельном воспроизведении и требует дополнительных и уточняющих вопросов преподавателя;
- предпочитает отвечать на вопросы воспроизводящего характера и испытывает затруднение при ответах на видоизмененные вопросы;
- допускает ошибки

Оценка «2» ставится, когда имеются отдельные представления об изученном материале, но все же большая часть материала не усвоена, а в ответах студент допускает грубые ошибки.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО СОСТАВЛЕНИЮ КРОССВОРДА

Оценка «5» (отлично) выставляется, если термины и определения написаны грамотно, допускается 1 ошибка; в содержан кроссворда используются термины по изучаемой теме; определение терминов не вызывает у обучающегося затруднений; определения терминов не повторяют дословно текст учебника или конспекта; кроссворд содержит не менее 15-10 слов информации; эстетически, аккуратно и точно оформлен в соответствии с

правилами оформления; кроссворд оформлен иллюстрациями; сетка кроссворда имеет заливку, красочно оформлен; при оформлении кроссворда использовано специальное программное обеспечение; содержание соответствует теме; грамотная формулировка вопросов; кроссворд выполнен без ошибок; представлен на контроль в срок.

Оценка «4» (хорошо) выставляется, если содержание материала в таблице соответствует заданной теме, но есть недочёты: ячейки таблицы заполнены материалом, подходящим по смыслу, но представляет собой пространственные пояснения и многословный текст; кроссворд содержит не менее 10 слов информации; не достаточно грамотная формулировка вопросов; в оформлении таблицы имеются незначительные недочеты и небольшая небрежность; эстетически оформлен; представлен на контроль в срок.

Оценка «3» (удовлетворительно) выставляется, если студент работу не выполнил в полном объёме: кроссворд содержит менее 8–9 слов информации; содержание ячеек таблицы не соответствует заданной теме; имеются не заполненные ячейки; оформлен небрежно; содержание не вполне соответствует теме; не точная формулировка вопросов; кроссворд выполнен с ошибками; не представлен на контроль в срок.

При необходимости рабочая программа учебного предмета может быть адаптирована для обеспечения образовательного процесса инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, в том числе для дистанционного обучения. Для этого требуется заявление студента (его законного представителя) и заключение психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПК).

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ

в рабочей программе дисциплины физическая культура

по направлению подготовки специальности *08.02.09 «Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий»*

на 2022/2023 учебный год

1. В пункте 3. Условия реализации учебной дисциплины вносятся следующие изменения:

1.1. Перечень электронных ресурсов

1.2. Список литературы

Составитель _____

/В.Н. Писарева/ преподаватель
физической культуры