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 Илларионов А.В. «24» июня 2022 г.	УТВЕРЖДАЮ Председатель ЦК (МО) Панфилова Е.Э. протокол заседания ЦК (МО) № 11 от «24» июня 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины

Физическая культура

Составитель	Боброва Н.Н., преподаватель физической культуры
Наименование специальности	35.02.08 Электрификация и автоматизация сельского хозяйства
Профиль подготовки	технологический
Квалификация выпускника	техник-электрик
Форма обучения	очная
Год приема(курс)	2022 (1-3 курс)

Астрахань, 2022г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. **Паспорт рабочей программы учебной дисциплины**
2. **Структура и содержание учебной дисциплины**
3. **Условия реализации программы учебной дисциплины**
4. **Контроль и оценка учебной деятельности**
5. **Образовательные технологии**
6. **Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 35.02.08. Электрификация и автоматизация сельского хозяйства.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки).

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина физическая культура относится к общегуманитарному и

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

Целью освоения учебной дисциплины Физическая культура является формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда и способности, направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности по направлению подготовки 35.02.08. Электрификация и автоматизация сельского хозяйства

В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть умениями и знаниями, необходимыми для формирования компетенций:

Выпускник, освоивший ОПОП СПО, должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

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 и виды учебной работы

Вид учебной работы	***Объем часов***
Объем обязательных учебных занятий	**328**
в том числе: теоретическое обучение	**5**
самостоятельная работа	**164**
практические занятия	**159**
Форма промежуточной аттестации *зачет в 1-5 семестре и дифференцированный зачет в 6 семестре*	

Вид учебной работы	*Объем часов*
Максимальная учебная нагрузка (всего)	328
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	
в том числе:	
практические занятия	164
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	164
Итоговая аттестация в форме зачета в 3,4,5,6,7 семестре и дифференцированный зачет в 8 семестре	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	**2**	**3**	**4**
Раздел 1.	**Легкая атлетика**	**40**	ОК-4,7,8
Тема 1.1. Техника бега на средние дистанции	Основы техники ходьбы и бега. Техника бега на дистанции: 800м., 1000м., 3000м. Техника бега по повороту. Тактика бега на дистанциях. Специальные упражнения бегуна	10	ОК-4,7,8
	Самостоятельная работа: составление комплекса упражнений для развития выносливости Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: изучение правил соревнований по легкой атлетике: толкание ядра, прыжки в длину с разбега	8	

Тема 1.2. Техника бега на короткие дистанции	Техника низкого старта. Техника бега на дистанции 100м.,200м., 400м. Тактика бега. Специальные упражнения бегуна.	6	ОК-4,7,8
	Самостоятельная работа: написание реферата Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее задание: изучение темы: Физическая культура в профилактике нервно-эмоционального и психологического утомления студентов	6	
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-4,7,8
	Самостоятельная работа: составление и проведение общеразвивающих упражнений на занятиях физической культура Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее задание: изучение комплекса упражнений для толкателей ядра, занятия в спортивных клубах	3	
Тема 1.4. Техника прыжка в длину с разбега	Техника разбега. Определение длины разбега. Техника прыжка способом «согнув ноги». Специальные упражнения прыгуна в длину.	2	ОК-4,7,8

	Самостоятельная работа: выполнение упражнений по методу круговой тренировки Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: изучение специальных упражнений прыгуна	3	
Раздел 2.	**Спортивная гимнастика**	**12**	ОК-4,7,8
Тема 2.1 Комплексы упражнений	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом. Строевые упражнения	2	ОК-4,7,8
	Самостоятельная работа: составление комплекса производственной гимнастики Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее задание: выполнение комплекса ОРУ в домашних условиях	2	
Тема 2.2. Техника выполнения акробатических элементов	Различные стойки, кувырки, переворот боком переворот вперед, переворот вперед с помощью партнера, соединение изученных элементов в комбинацию	2	ОК-4,7,8
	Самостоятельная работа: письменная работа: Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее задание: выполнение прыжка в длину с места	2	

Тема 2.3. Техника выполнения опорного прыжка	Опорные прыжки через коня способом ноги врозь» и «согнув ноги». Опорный прыжок через коня в длину способом» ноги врозь. Комбинированные прыжки.	2	ОК-4,7,8
	Самостоятельная работа: Изучение правил соревнований по спортивной гимнастике Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее задание: сгибание и разгибание рук в упоре лежа занятия в спортивных клубах	2	
	Итого: **4 семестр**	**52час.**	
Раздел 3.	**Атлетическая гимнастика**	**16**	ОК-7,8
Тема 3.1Тренировка мышц верхнего плечевого пояса	Комплекс упражнений с гантелями, штангой, скамейкой, выполнение упражнений по методу круговой тренировки	2	ОК-7,8
	Самостоятельная работа: составление комплекса упражнений с гантелями Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее задание выполнение комплекса с гантелями, занятия в спортивных секциях	4	

Тема 3.2 Тренировка мышц спины	Комплекс упражнений с гантелями, гирей, угол в висе, подтягивание, сгибание ног до максимального угла, выполнение упражнений по методу круговой тренировки	2	ОК-7,8
	Самостоятельная работа: Выполнение комплекса упражнений по учебному пособию Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее задание Написание докладов на проблемную тему	3	
Тема 3.3. тренировка мышц живота, голени	Комплекс упражнений на скамейке, со скамейкой, приседание со штангой, гирей. Выполнение упражнений по методу круговой тренировки	2	ОК-7,8
	Самостоятельная работа: тестовое задание Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее задание: подборка упражнений для сдачи контрольного зачета, занятия в секциях и клубах	3	
Раздел 4. Баскетбол		**52**	ОК-4,7,8
Тема 4.1 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-4,7,8

	Самостоятельная работа: составление плана самоподготовки по баскетболу Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее задание: повторение технических действий игрока в нападении, занятия в спортивных клубах	3	
Тема 4.2. 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-4,7,8
	Самостоятельная работа: разучивание специальных упражнений баскетболиста Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее задание: повторение технических действий игрока в защите, занятия в спортивных клубах	3	
Тема 4.3.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	4	ОК-4,7,8
	Самостоятельная работа: разучивание специальных упражнений баскетболиста Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее задание: повторение технических действий игрока в защите, занятия в спортивных клубах	3	

Тема 4.4Тактика защиты в баскетболе	Индивидуальные тактические действия. Действия против нападающего без мяча. Действия против нападающего, владеющего мячом. Групповые и командные действия	4	ОК-4,7,8
	Самостоятельная работа: контрольная работа по теме: требования безопасности при проведении соревнований по баскетболу Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: комбинация из освоенных элементов техники защитных действий. занятия в спортивных клубах	3	
Раздел 5. Волейбол			ОК-4,7,8
Тема 5.1Техника владения мячом	Подачи: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Передачи: двумя руками сверху, двумя руками снизу, двумя руками сверху в прыжке. Одной рукой сверху	2	ОК-4,7,8
	Самостоятельная работа: составление плана самоподготовки по волейболу Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее задание: изучение основных правил соревнований по волейболу. занятия в спортивных клубах	3	
Тема 5.2. Техника нападения и защиты	Прямой нападающий удар. Прием мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху, одной рукой снизу и в падении. Блокирование	4	ОК-4,7,8
	Самостоятельная работа: контрольная работа Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее задание:	3	

	изучение истории развития волейбола		
Тема 5.3. Тактика нападения	Индивидуальные тактические действия. Групповые и командные действия в волейбол. Система нападения со второй передачи игрока передней линии; система нападения со второй передачи и др.	4	ОК-4,7,8
	Самостоятельная работа: составление комплекса специальных упражнений по волейболу Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее задание: комбинация из изученных элементов техники владения мячом	3	
Тема 5.4. Тактика защиты	Групповые тактические взаимодействия при групповом блокировании. Командные взаимодействия в защите. Индивидуальные действия защитника. Система игры углом вперед, углом назад	4	ОК-4,7,8
	Самостоятельная работа: контрольная работа по теме: требования безопасности при проведении соревнований по волейболу Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: комбинация из освоенных элементов техники защитных действий. занятия в спортивных клубах	4	
	Итого **Всего**	**68 час.** **120час.**	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

5 сем.

Наименование разделов и тем	**Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся**	**Объем часов**	**Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы**
1	**2**	**3**	**4**
Раздел 1.	**Легкая атлетика**	**44**	ОК-4,7,8
Тема 1.1. Техника бега на средние дистанции	Основы техники ходьбы и бега. Техника бега на дистанции: 800м., 1000м., 3000м. Техника бега по повороту. Тактика бега на дистанциях. Специальные упражнения бегуна	10	ОК-4,7,8
	Самостоятельная работа: составить комплекс специальных беговых упражнений Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее задание: бег в равномерном и переменном темпе до 20 минут.	10	
Тема 1.2 Техника бега на короткие дистанции	Техника низкого старта. Техника бега на дистанции 100м.,200м., 400м. Тактика бега. Специальные упражнения бегуна.	8	ОК-4,7,8
	Самостоятельная работа: составление комплекса для развития быстроты	8	

	Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее задание: индивидуальные задания, бег на коротких отрезках		

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-4,7,8
	Самостоятельная работа: составление специальных упражнений для толкателя Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее задание: техника выполнения толкания ядра (имитация) занятия в спортивных клубах	2	
Тема 1.4. Техника прыжка в длину с разбега	Техника разбега. Определение длины разбега. Техника прыжка способом «согнув ноги». Специальные упражнения прыгуна в длину.	2	ОК-4,7,8
	Самостоятельная работа: составление комплекса производственной гимнастики Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее задание: повторение специальных прыжковых упражнений	2	
Раздел 2.	**Спортивная гимнастика**	**20**	ОК-7,8
Тема 2.1 Комплексы упражнений	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом. Строевые упражнения	2	ОК-7,8

	Самостоятельная работа: составление комплекса УГГ и проведение его с группой Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее задание: прыжки вверх из приседа занятия в спортивных секциях	2	
Тема 2.2.Техника выполнения акробатических элементов	Различные стойки, кувырки, переворот боком переворот вперед, переворот вперед с помощью партнера, соединение изученных элементов в комбинацию	4	ОК-7,8
	Самостоятельная работа: контрольная работа: Требования безопасности во время занятий по спортивной гимнастике Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее задание: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, занятия в спортивных секциях	4	
Тема 2.3. Техника выполнения опорного прыжка	Опорные прыжки через коня способом ноги врозь» и «согнув ноги». Опорный прыжок через коня в длину способом» ноги врозь. Комбинированные прыжки.	4	ОК-7,8
	Самостоятельная работа: составление акробатической комбинации из изученных упражнений Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее задание: подтягивание на перекладине, занятия в спортивных секциях	4	

	6 семестр	**64час.**	
Раздел 3.	**Атлетическая гимнастика**	**12**	ОК-7,8
Тема 3.1Тренировка мышц верхнего плечевого пояса	Комплекс упражнений с гантелями, штангой, скамейкой, выполнение упражнений по методу круговой тренировки	2	ОК-7,8
	Самостоятельная работа: составление комплекса упражнений с гантелями Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее задание выполнение комплекса с гантелями, занятия в спортивных секциях	2	
Тема 3.2 Тренировка мышц спины	Комплекс упражнений с гантелями, гирей, угол в висе, подтягивание, сгибание ног до максимального угла, выполнение упражнений по методу круговой тренировки	2	ОК-7,8
	Самостоятельная работа. Выполнение реферата Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: Изучение дополнительной литературы по разделу программы	2	

Тема 3.3. тренировка мышц живота, голени	Комплекс упражнений на скамейке, со скамейкой, приседание со штангой, гирей. Выполнение упражнений по методу круговой тренировки	2	ОК-7,8
	Самостоятельная работа: тестовые задания Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: Выполнение упражнений комплекса ОФП в домашних условиях	2	
Раздел 4. Баскетбол		**28**	ОК-4,7,8
Тема 4.1 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-4,7,8
	Самостоятельная работа. составление плана самоподготовки по баскетболу Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: Изучение правил соревнований занятия в спортивных клубах	2	
Тема 4.2. 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-4,7,8

	Самостоятельная работа: составление комплекса специальных упражнений по баскетболу Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее задание: комбинация из изученных элементов техники владения мячом	4	
Тема 4.3.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	4	ОК-4,7,8
	Самостоятельная работа: устный опрос Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее задание: изучение правил техники безопасности, занятия в спортивных секциях	4	
Тема 4.4Тактика защиты в баскетболе	Индивидуальные тактические действия. Действия против нападающего без мяча. Действия против нападающего, владеющего мячом. Групповые и командные действия	4	ОК-4,7,8
	Самостоятельная работа: контрольная работа по теме: требования безопасности при проведении соревнований по баскетболу Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: комбинация из освоенных элементов техники защитных действий. занятия в спортивных клубах	4	
Раздел 5. Волейбол		**28**	ОК-4,7,8

Тема 5.1Техника владения мячом	Подачи: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Передачи: двумя руками сверху, двумя руками снизу, двумя руками сверху в прыжке. Одной рукой сверху	2	ОК-4,7,8
	Самостоятельная работа: составление плана самоподготовки по волейболу Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее задание: изучение основных правил соревнований по волейболу. занятия в спортивных клубах	2	
Тема 5.2. Техника нападения и защиты	Прямой нападающий удар. Прием мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху, одной рукой снизу и в падении. Блокирование	4	ОК-4,7,8
	Самостоятельная работа: Реферат Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее задание: изучение истории развития волейбола	4	
Тема 5.3. Тактика нападения	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-4,7,8
	Самостоятельная работа: составление комплекса специальных упражнений по волейболу Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее задание: комбинация из изученных элементов техники владения мячом	4	

Тема 5.4. Тактика защиты	Групповые тактические взаимодействия при групповом блокировании. Командные взаимодействия в защите. Индивидуальные действия защитника. Система игры углом вперед, углом назад	4	ОК-4,7,8
	Самостоятельная работа: контрольная работа по теме: требования безопасности при проведении соревнований по волейбол Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: комбинация из освоенных элементов техники защитных действий. занятия в спортивных клубах у	4	
	Итого **Всего**	**34час.** **132час**	**34час**

7семестр

Наименование разделов и тем	**Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся**	**Объем часов**	**Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы**
1	**2**	**3**	**4**
Раздел 1.	**Легкая атлетика**	**36**	ОК-4,7,8

Тема 1.1. Техника бега на средние дистанции	Основы техники ходьбы и бега. Техника бега на дистанции: 800м., 1000м., 3000м. Техника бега по повороту. Тактика бега на дистанциях. Специальные упражнения бегуна	8	ОК-4,7,8
	Самостоятельная работа: составление плана самоподготовки по легкой атлетике. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее задание: кросс 2000метров, занятия в секциях	8	
Тема 1.2. Техника бега на короткие дистанции	Техника низкого старта. Техника бега на дистанции 100м.,200м., 400м. Тактика бега. Специальные упражнения бегуна.	4	ОК-4,7,8
	Самостоятельная работа: составление комплекса специализированной гимнастики Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее задание: бег на короткие дистанции 3 х 100м. занятия в спортивных секциях.	4	
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-4,7,8

	Самостоятельная работа: составление комплекса упражнений для толкания ядра Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее задание: подтягивание на перекладине, занятия в спортивных секциях	2	
Тема 1.4. Техника прыжка в длину с разбега	Техника разбега. Определение длины разбега. Техника прыжка способом «согнув ноги». Специальные упражнения прыгуна в длину.	4	ОК-4,7,8
	Самостоятельная работа: доклад о мировых рекордах в легкой атлетике Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: прыжки в длину с места, занятия в спортивных секциях.	4	
Раздел 2.	**Спортивная гимнастика**	**20**	ОК-4,7,8
Тема 2.1 Комплексы упражнений	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом. Строевые упражнения	2	ОК-4,7,8
	Самостоятельная работа: составление комплексов производственной гимнастики. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее задание: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, занятия в спортивных секциях	2	

Тема 2.2. Техника выполнения акробатических элементов	Различные стойки, кувырки, переворот боком, переворот вперед, переворот вперед с помощью партнера, соединение изученных элементов в комбинацию	4	ОК-4,7,8
	Самостоятельная работа: тестовые задания Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее задание: изучение дополнительной литературы по летним Олимпийским играм, занятия в спортивных клубах	4	
Тема 2.3. Техника выполнения опорного прыжка	Опорные прыжки через коня способом ноги врозь» и «согнув ноги». Опорный прыжок через коня в длину способом» ноги врозь. Комбинированные прыжки.	4	ОК-4,7,8
	Самостоятельная работа: контрольная работа Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее задание: подтягивание на перекладине, занятия в спортивных секциях	4	
		28час.	**20 сам.**

8 семестр

Раздел3 Волейбол		**20**	ОК-4,7,8
Тема 3.1 Двигательная активность и здоровье	Роль двигательной активности. Режим двигательной активности. Оздоровительный эффект физический упражнений. Методические правила Характеристика средств оздоровительной направленности.	3	ОК-4,7,8
	Самостоятельная работа: составление комплекса специальных упражнений по волейболу Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее задание: упражнение для кистей рук	3	
Тема 3.2 Профилактические и восстановительные средства в процессе занятий физическими упражнениями и спортом	Основные понятия. Понятие восстановления. Средства восстановления. Медико-биологическая система восстановления. Реабилитация.	2	ОК-4,7,8
	Самостоятельная работа: тестовые задание Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее задание: подтягивание на перекладине, занятия в спортивных секциях	2	
Тема 3.3. Техника нападения и защиты	Прямой нападающий удар. Прием мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху, одной рукой снизу и в падении.	1	ОК-4,7,8

	Блокирование		
	Самостоятельная работа: Реферат Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее задание: изучение истории развития волейбола	1	
Тема 3.4. Тактика нападения	Индивидуальные тактические действия. Групповые и командные действия в волейболе. Система нападения со второй передачи игрока передней линии; система нападения со второй передачи и др.	2	ОК-4,7,8
	Самостоятельная работа: составление комплекса специальных упражнений по волейболу Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее задание: комбинация из изученных элементов техники владения мячом	2	
Тема 3.5. Тактика защиты	Групповые тактические взаимодействия при групповом блокировании. Командные взаимодействия в защите. Индивидуальные действия защитника. Система игры углом вперед, углом назад	2	

	Самостоятельная работа: контрольная работа по теме: требования безопасности при проведении соревнований по волейбол Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: комбинация из освоенных элементов техники защитных действий. занятия в спортивных клубах у	2	
	Итого **Всего**	**20час.** **328**	

1. 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:

брусок 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

1. 3.2. Информационное обеспечение обучения

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 c. — 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 c. — 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 c. — 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. 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

2. 4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Формы, методы контроля и оценки результатов обучения

Результаты обучения (приобретенный практический опыт, освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
1	*2*
Практический опыт:	
-составление и проведение с группой комплексов упражнений производственной и утренней гимнастики;	Устный опрос, контрольная работа, групповая технология
- осуществление судейства по одному из осваиваемых видов спорта	устный опрос
выполнение тестовых нормативов и нормативов ГТО.	Тестовые задания
Умения: - использовать физкультурно-	Устный опрос, контрольная работа

оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Здоровье сберегающая технология, игровая технология
Знания: -о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни.	Устный опрос, контрольная работа,

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

Устный опрос – предусматривает следующие виды опроса: индивидуальный, фронтальный, уплотненный. Чаще используется фронтальный метод устного опроса. Сущность этого метода заключается в том, что преподаватель ставит студентам вопросы по содержанию изученного материала и побуждает их к ответам, выявляя таким образом качество и полноту его усвоения. Для успешной реализации этого метода необходимо самостоятельно изучать изученный материал, пополнять теоретические знания в области физической культуры и спорта.

Методические указания по устному опросу.

Этот метод самостоятельной работы студентов направлен на закрепление изученного материала. При фронтальным опросе преподаватель расчленяет изучаемый материал на сравнительно мелкие части с тем, чтобы таким путем проверить знания большего числа студентов. Данный вид задания требует от студентов знаний по изучаемой учебной теме, основам здорового образа жизни, спортивной тренировки.

Действия студента:

- овладение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, теоретическими знаниями по изучаемым видам спорта

-грамотно ответить на поставленные вопросы преподавателя

Примерные вопросы устного опроса:

1.Закаливание с использованием природных факторов.

2.Двигательная активность и формирование здорового образа жизни.

3.Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья и успешной профессиональной подготовки

4.Виды физической подготовки.

5.Комплекс средств физического воспитания.

6. Методика составления индивидуальных программ с оздоровительной направленностью и с тренировочной направленностью.

7. Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств на основе профессиограммы будущего специалиста.

Контрольная работа. Это весьма эффективный метод проверки и оценки знаний, умений и навыков студентов, а также их творческих способностей. Сущность этого метода состоит в том, что после прохождения отдельных тем или разделов учебной программы преподаватель проводит в письменной или практической форме проверку и оценку знаний, умений и навыков студентов. Контрольная работа является обязательной формой межсессионного контроля самостоятельной работы студента, отражает степень освоения студентом учебного материала по дисциплине. Ее выполнение формирует умение по сохранению и укреплению здоровья.

Примерные темы контрольных работ:

1. Производственная физическая культура.

Содержание. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры

и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающий на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

2. Традиционные и нетрадиционные средства и методы укрепления здоровья студентов.

Содержание. Традиционные средства и методы: содержание, принципы подборы упражнений, методика проведения. Малые формы физической культуры утренней гимнастики, физкультурной минутки и паузы. Оздоровительная аэробика. Закаливание. Нетрадиционные средства и методы. Системы силовой оздоровительной тренировки «Изотон», калланетик, стретчинг. Особенности использования «восточных оздоровительных систем».

Тестирование.

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 вариант.

1. Физическая культура — это

а) отдельные стороны двигательных способностей человека;

б) восстановление здоровья средствами физической реабилитации;

в) часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей, издаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств;

г) педагогический процесс, направленных на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств.

2. Физическое совершенство — это

а) педагогический процесс, направленных на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств;

б) отдельные стороны двигательных возможностей человека;

в) процесс физического образование и воспитания, выражающий высокую степень физической подготовленности к жизни, труду и защите Родины;

г) педагогический процесс; специфика которого заключается в обучении двигательным действиям и воспитании физических качеств человека.

3. Грамотно организованные занятия физическими упражнениями

а) вызывают деформацию скелета;

б) укрепляют позвоночник; в) способствуют расширению грудной клетки;

г) способствуют замедлению старения костей.

4. Температура тела при выполнении физической работы

а) несколько повышается;

б) несколько понижается;

в) остается на том же уровне.

5. К составляющем 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

Примерные задания промежуточной аттестации

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 заболевания.

Студенты выполняют бег на дистанции: 100м, 2000м и 3000м (юн)

поднимание туловища из положения лежа. (дев)

Обучающаяся лежит в и.п.- лежа на спине, ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов, расстояние между ногами 30 см, руки за головой, ноги фиксируются партнером. При подъеме туловища локти должны касаться бедер. При возвращении в и.п-лежа обязательно касаться локтями пола. Подсчитывается количество правильно выполненных сгибаний туловища за 30 сек.

сгибание рук из исходного положения «упор лежа» (дев)

И.п. «упор лежа» - руки на ширине плеч, туловище прямое. По команде «начинай» обучающийся сгибает руки под углом 90 градусов и возвращается и и.п. Не разрешается прогибать спину и не до конца выпрямлять и сгибать руки. Подсчитывается количество правильно выполненных сгибаний.

прыжок в длину с места

По команде обучающийся начинает разбег, после попадания толчковой ногой на планку отталкивания, подтягивает ноги и переходит в фазу полета, приземляется в прыжковую яму. Результат измеряется по последней точке тела до планки отталкивания. Результат не засчитывается если был заступ в 3-х попытках

5.Баскетбол.

Количество выполненных попыток засчитывается только исходя из технически правильного выполнения двигательного действия (Хват мяча, вращение мяча, работа ног при броске, разведение локтей в стороны, передача тяжести тела, ведение мяча)

6. Волейбол. Количество выполненных попыток засчитывается только исходя из технически правильного выполнения двигательного действия, постановка пальцев при приеме, разведение локтей при передаче, выход к мячу, наличие напряжения в руках и т.д)

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Название образовательной технологии	Темы, разделы дисциплины	Краткое описание применяемой технологии
Технология группового обучения	Легкая атлетика, гимнастика, волейбол, баскетбол	Развивает умение работать в группах, парах, тройках, команде при поведении занятий, соревнований. Развивает навыки самостоятельной работы, взаимопониманию
Игровая технологии	Баскетбол, волейбол	Формирование общей компетенции, работать в команде, повышение двигательной активности студентов, посредством участия в соревнованиях
Тест	Гимнастика	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.
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 на ведение 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	Изучение правил соревнований по легкой атлетике, занятия в спортивных секциях	8	составление комплекса упражнений для развития выносливости
Тема 1.2.	Физическая культура в профилактике нервно-эмоционального и психологического утомления студентов	4	Выполнение реферата
Тема 1.3.	Изучение комплекса упражнений для толкания ядра, занятия в спортивных секциях	3	Составление и проведение ОРУ
Тема1.4	Изучение специальных упражнений прыгуна, занятия в спортивных секциях	3	Выполнение упражнений по методу круговой тренировки
Тема 2.1.	Выполнение комплекса ОРУ в домашних условиях, занятия в спортивных секциях	3	Составление комплекса производственной гимнастики
Тема 2.2	Выполнение прыжка в длину с места, занятия в спортивных секциях	3	Контрольная работа
Тема 2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	3	Изучение правил соревнований
Тема 3.1.	Выполнение комплекса упражнений с гантелями в домашних условиях, занятия в спортивных секциях	3	Составление комплекса упражнений
Тема 3.2.	Написание доклада на проблемную тему, занятия в спортивных секциях	3	Составление комплекса упражнений
Тема 3.3	Подборка упражнений для сдачи контрольного зачета, занятия в спортивных секциях	3	Тестовые задания
Тема 4.1.	Повторение технических действий игрока в нападении	3	Составление комплекса упражнений
Тема 4.2	Повторение технических действий игрока в защите	3	Разучивание специальных упражнений

			баскетболиста
Тема 4.3	Комбинация из изученных элементов техники защитных действий, занятия в спортивных секциях	3	Контрольная работа
Тема 4.4	Комбинация из изученных элементов техники защитных действий, занятия в спортивных секциях	3	Разучивание специальных упражнений баскетболиста
Тема 5.1	Изучение правил соревнований по волейболу	3	Составление плана самоподготовки по волейболу
Тема 5.2	Изучение истории развития волейбола	3	Контрольная работа
Тема5.3	Комбинация из изученных элементов техники владения мячом	3	Составление комплекса упражнений
Тема 5.4	Комбинация из изученных элементов техники защитных действий	3	Контрольная работа

Содержание самостоятельной работы обучающихся 3 курс

Номер радела (темы)	Темы/вопросы, выносимые на самостоятельное изучение	Кол-во часов	Формы работы
Тема 1.1	Бег в равномерном и переменном темпе до 20 минут, занятия в спортивных секциях	8	составление комплекса беговых упражнений
Тема 1.2.	Индивидуальные задания, бег на коротких отрезках. занятия в спортивных секциях	4	Составление комплекса для развития быстроты
Тема 1.3.	Техника имитации толкания ядра	4	Составление специальных упражнений толкателя
Тема1.4	Повторение специальных прыжковых упражнений, занятия в спортивных секциях	4	Составление комплекса производственной гимнастики
Тема 2.1.	Прыжки вверх из приседа	3	Составление комплекса УГГ
Тема 2.2	Сгибание и разгибание рук в упоре	3	Контрольная

	лежа		работа
Тема 2.3.	Прыжки через скакалку, занятия в спортивных секциях	3	Составление акробатической комбинации
Тема 3.1.	Выполнение комплекса с гантелями	3	Составление комплекса
Тема 3.2.	Изучение дополнительной литературы по атлетической гимнастике	3	Реферат
Тема 3.3	Составление комплекса ОФП	3	Тестовые задания
Тема 4.1.	Повторение правил соревнований по баскетболу	3	Составление плана самоподготовки
Тема 4.2	Комбинация из изученных элементов техники владения мячом, занятия в спортивных секциях	4	Составление комплекса специальных упражнении баскетболиста
Тема 4.3	Изучение правил техники безопасности по баскетболу	3	Проведение устного опроса
Тема 4.4	Комбинация из изученных элементов техники защитных действий, занятия в спортивных секциях	4	Контрольная работа
Тема 5.1	Повторение правил соревнований по волейболу, занятия в спортивных секциях	3	Составление плана самоподготовки по волейболу
Тема 5.2	Изучение истории развития волейбола	3	Реферат
Тема5.3	Комбинация из изученных элементов техники владения мячом, занятия в спортивных секциях	4	Составление комплекса упражнений
Тема 5.4	Комбинация из изученных элементов техники защитных действий в игре, занятия в спортивных секциях	4	Контрольная работа

Содержание самостоятельной работы обучающихся 4 курс

Номер радела (темы)	Темы/вопросы, выносимые на самостоятельное изучение	Кол-во часов	Формы работы
Тема 1.1	Кросс 2000метров, занятия в спортивных секциях	4	Составление плана самоподготовки по легкой атлетике
Тема 1.2.	Бег на коротких отрезках 3 по 100метров, занятия в спортивных клубах	4	Составление комплекса специализированной гимнастики
Тема 1.3.	Подтягивание на перекладине, занятия в спортивных секциях	3	Составление и проведение ОРУ
Тема1.4	Прыжки в длину с места, занятия в спортивных клубах	3	Составление комплекса для толкателей
Тема 2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, занятия в спортивных секциях	4	Составление комплекса производственной гимнастики
Тема 2.2	Изучение дополнительной литературы по летним олимпийским играм	3	Тестовые задания
Тема 2.3.	Подтягивание на перекладине, занятия в спортивных секциях	3	Контрольная работа
Тема 5.1	Повторение правил соревнований по волейболу, занятия в спортивных секциях	3	Составление плана самоподготовки по волейболу
Тема 5.2	Изучение истории развития волейбола	3	Реферат
Тема5.3	Комбинация из изученных элементов техники владения мячом, занятия в спортивных секциях	4	Составление комплекса упражнений
Тема 5.4	Комбинация из изученных элементов техники защитных действий в игре, занятия в спортивных секциях	4	Контрольная работа

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

Составление комплекса упражнений

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

Методические указания 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

1. Ходьба на месте или с передвижением, постепенно убыстряя темп, в течение 1 мин.
2. И. п.— о. с.: 1—2—шаг левой вперед, левая рука в сторону, правая вверх — вдох; 3—4 — и. п. — выдох; 5—7—то же с правой ноги, меняя положение рук. Повторить 4—6 раз в медленном темпе.
3. И. п.— о. с.: 1 —левая в сторону, в положение ноги врозь, руки в стороны — вдох; 2 — сгибая правую ногу наклон туловища вправо, руки вверх — выдох; 3 — выпрямиться, руки в стороны — вдох;
4 — и. п. — выдох; 5—8 — то же в другую сторону. Повторить 6 раз в среднем темпе.
4. И. п. — о. с.: 1 —присесть, руки в стороны; 2 — стать на колени, руки дугами вниз вверх; 3 — рывковым движением рук вниз — назад, присесть; 4 — и. п. Повторить 6 раз в медленном темпе. Дыхание произвольное.
5. И. п. — сед, руки в упоре сзади: 1 —прогибаясь, мах левой ногой вверх; 2 — и. п.; 3 — разводя ноги, наклон туловища вперед, руками коснуться носков ног; 4 — и. п. 5—8 — то же, с махом правой вверх. Повторить 4—6 раз в медленном темпе. Дыхание произвольное.
6. И. п. — сед, руки в упоре сзади: 1—согнуть ноги, колени к груди; 2— выпрямить ноги вверх; 3 — руки в стороны; 4 — и. п. Повторить 6 раз в среднем темпе. Дыхание произвольное.
7. И. п. — о. с.: 1 —упор присев; 2—толчком ног упор лежа; 3 — сгибая руки, мах левой ногой назад; 4 — упор лежа; 5 —сгибая руки мах правой ногой назад; 6 — упор лежа; 7 — толчком мог упор присев;
8 — и. п. Повторить 6 раз в среднем темпе. Дыхание произвольное. 8. И. п. — ноги врозь, руки за голову: 1—4 — наклоняя туловище вперед, вращение его влево; 5—8 — то же вправо. Повторить
9. И. п. — ноги скрестно, правая перед левой: 1—прыжком ноги врозь, руки на пояс; 2 — прыжком ноги скрестно, левая перед правой, руки к плечам; 3 — прыжком ноги врозь, руки вверх; 4 — прыжком ноги скрестно, правая перед левой, руки вниз. Повторить 30—40 раз и сразу перейти на ходьбу.
10. Ходьба на месте с постепенным замедлением темпа в течение 45 сек.

Методические указания 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.Физическая культура в профилактике нервно-эмоционального и психологического утомления студентов

2.Физическая культура личности

3. Профессионально- прикладная физическая подготовка студентов

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. Для этого нужно название темы превратить в вопрос.

- Написать реферат.

- Составить сообщение на 5-7 минут.

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 здоровье 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. Средства: оздоровительная гимнастика, дыхательная гимнастика,

массаж, самомассаж, занятия на свежем воздухе, простые навыки оказания первой медицинской помощи и т.д.

Методические указания по написанию контрольной работы

Основные источники для написания контрольной работы: учебники, учебные пособия, специальная литература по рекомендованным темам. Их можно расширить за счет дополнительной литературы: брошюр, специальных статей из газет и журналов, интернет-источников. Это позволит глубже раскрыть содержание выбранной темы.

После завершения отбора источников и литературы по выбранной теме обучающийся приступает к ее изучению. Приоритет в изучении подобранных работ зависит от уровня знаний раскрываемой проблемы. Если обучающийся слабо знаком с ней, то следует начинать с работ, дающих общее представление о теме, с учебников и учебных пособий.

Тестовые задания

Усвоение материала определяется по уровню овладения теоретическими и методическими знаниями. Критерием успешного обучения теоретического материала является экспертная оценка преподавателем результатов тестирования по теории и методике физического воспитания.

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 содержаться 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

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ

в рабочей программе дисциплины физическая культура
по направлению подготовки 35.02.07. Электрификация и автоматизация сельского хозяйства

на 2022 /2023учебный год

1. В пункте 3. Условия реализации учебной дисциплины вносятся следующие изменения:
1.1. Перечень электронных ресурсов
1.2. Перечень литературы

Составитель _____ /Н.Н. Боброва/, преподаватель физической культуры