

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Рубцовский индустриальный институт (филиал) федерального  
государственного бюджетного образовательного учреждения высшего  
образования Алтайский государственный технический университет  
им. И.И. Ползунова»


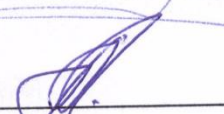


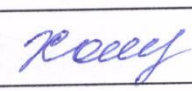
Кафедра «Гуманитарные дисциплины»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
дисциплины  
**ОГСЭ.04 Физическая культура**

Для специальности 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям)

Входит в состав  
общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл

Форма обучения очная

Статус	Должность	И.О. Фамилия	Подпись
Разработчик	доцент каф. ГД	В.О. Ксендзов	
Одобрена на заседании кафедры ГД 31.08.2022	Зав. кафедрой ГД	А.Ю. Павлов	
Согласовал	Руководитель ППССЗ	С.А. Гончаров	
	Декан ТФ	А.В. Сорокин	
	И.о.начальника ОУРАМ	О.В. Хахина	

Рубцовск 2022

# 1 Паспорт рабочей программы дисциплины Физическая культура

**1.1 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

**1.2 Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:** цель учебной дисциплины – формирование знаний и умений, соответствующих ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08 ФГОС СПО.

Требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Номер /индекс компетенции по ФГОС СПО	Содержание компетенции	В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:	
		знать	уметь
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	информацию для совершенствования теоретической физической подготовленности, требования к организаторской и судейской деятельности в избранном виде спорта;	совершенствовать теоретическую подготовленность, общую и специальную физическую подготовленность, техническую подготовленность, психологическую подготовленность, тактическую подготовленность, интегральную спортивную подготовленность, организаторскую и судейскую подготовленность в избранном виде спорта;
ОК 04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	основы деятельности коллектива	организовывать работу коллектива и команды
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.	сущность гражданско-патриотической позиции, сущность общечеловеческих ценностей, основы нравственности и морали демократического общества	проявлять и отстаивать базовые гражданские, общечеловеческие, культурные и национальные ценности российского государства в современном сообществе.
ОК 08	использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- основные способы организации физической деятельности, направленной на укрепление и поддержание здоровья; - основы здорового образа жизни; - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - организовывать самостоятельную физическую деятельность, направленную на укрепление и поддержание здоровья.

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов по формам обучения
<b>Учебная нагрузка обучающихся</b>	<b>183</b>
<b>Учебная нагрузка с преподавателем</b>	<b>170</b>
в том числе:	
лекции	-
практические занятия	170
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>3</b>
в том числе:	
<i>Внеаудиторные занятия в клубах и секциях</i>	
<i>Подготовка рефератов и сообщений</i>	3
<b>Промежуточная аттестация в форме зачетов 1- 5 сем.</b>	<b>8</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета с оценкой 6 сем.</b>	<b>2</b>

### 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура:

#### Курс 1

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов по форме обучения	Уровень освоения**
		очная	
<b>Раздел 1. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков</b>			
Тема 1.1. Физическое состояние человека и контроль за его уровнем	<b>Содержание учебного материала:</b>	20	<i>Продуктивный</i>
	Физическое состояние человека и его основные компоненты: здоровье, физическое развитие, физическая подготовленность, работоспособность. Методы врачебного контроля и самоконтроля состояния здоровья и физического развития. Ежегодный контроль за уровнем физического состояния: антропометрическими данными, функциональным состоянием организма, уровнем физической подготовленности и методика его проведения. Обеспечение безопасности занятий физической культурой и спортом. Техника безопасности, охрана труда, причины травматизма и их предупреждение на занятиях физической культурой и спортом.		
	<b>Практические занятия:</b>		
	1. Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях физической культурой и спортом. Разучивание приемов страховки и самостоятельной страховки при выполнении физических упражнений. Разучивание приемов самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями. 2. Измерение параметров физического развития студентов: роста, массы тела, окружности грудной клетки (в покое, на выдохе, на выдохе), силы правой и левой кистей, жизненной емкости легких. 3. Определение параметров функционального состояния организма студентов: артериального давления; задержки дыхания (на выдохе, на вдохе), частоты сердечных сокращений (в покое сидя, в покое стоя, после нагрузки, после восстановления). 4. Определение уровня физической подготовленности студентов: бег на 60 м; для девушек бег на 500 м, отжимание в упоре лежа на		

	<p>полу; для юношей бег на 1000 м, подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин.</p> <p><i>Контроль за уровнем физического состояния проводится ежегодно с занесением данных в дневник индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.</i></p>		
Тема 1.2 Основы физической подготовки	<b>Содержание учебного материала:</b>	20	<i>Продуктивный</i>
	Система физического воспитания в РФ: задачи, принципы, направления, формы, средства. Общая и специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка. Общее представление о комплексе средств физического воспитания: физические упражнения; использование оздоровительных сил природы; использование гигиенических факторов; использование специально изготовленного инвентаря, технических средств и тренажерных устройств; идеомоторные, психогенные и аутогенные средства. Классификация физических упражнений и методов их выполнения. Основы обучения движениям: двигательное действие, двигательное умение, двигательный навык, этапы обучения.		
	<b>Практические занятия:</b>		
	<p>1.Методика составления индивидуальных программ с оздоровительной направленностью. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики.</p> <p>2.Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств.</p> <p>3.Методика составления индивидуальных программ с тренировочной направленностью. Разучивание и совершенствование техники и темпа оздоровительных ходьбы и бега.</p> <p>4.Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств на основе профессии будущего специалиста. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков.</p> <p>5.Методика закаливания для профилактики простуды и гриппа. Выполнение закаляющих упражнений повышающих защитные силы организма (ходьба и бег на открытом воздухе в прохладную погоду, занятия в бассейне и др.).</p> <p>6.Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня (физкультурные минуты, физкультурные паузы, подвижные перемены и т.п.)</p> <p>7. Занятия на тренажерах с целью совершенствования общей физической подготовки.</p> <p>8.Разучивание и совершенствование специальных психорегулирующих комплексов физических упражнений.</p> <p>9.Выполнение физических упражнений с использованием методов строго регламентированного упражнения и методов частично регламентированного упражнения.</p>		
<b>Самостоятельная работа студентов в виде</b>			
подготовки рефератов		1	
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>		2	
<b>Всего за 1 семестр</b>		<b>43</b>	
Тема 1.3 Эффективные и экономичные способы овладения	<b>Содержание учебного материала:</b>	15	<i>Продуктивный</i>
	Значение процесса освоения движений в жизнедеятельности людей. Дидактические принципы, необходимые при освоении и совершенствовании новых двигательных действий (навыков): научности, всесторонности, сознательности и активности,		

<p>жизненно важными умениями и навыками</p>	<p>повторности и систематичности, постепенности, доступности, наглядности и др. Жизненно важные умения и навыки – естественные формы проявления двигательной активности (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание и др.), обеспечивающие активную деятельность человека в природной среде. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. Ознакомление с различными программами бега. Самоконтроль при занятиях ходьбой, бегом и другими способами овладения жизненно важными умениями и навыками.</p> <p><b>Практические занятия:</b></p> <p><i>Ходьба:</i> обычным шагом, строевым шагом, на носках, на пятках, на внутренней и наружной сторонах стоп, с опорой руками о колени, приставным и переменным шагом, в полу приседе и приседе, выпадами, с высоким подниманием бедра, пригнувшись, с крестным шагом вперед и в сторону, по заданной линии. Ходьба по пересеченной местности с палками. Ходьба на беговой дорожке. Ходьба спортивная.</p> <p><i>Бег:</i> обычный, семенящий, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, бег скрестным шагом вперед и в сторону, с подниманием прямых ног вперед, с поворотами и остановками, бег с прыжками через препятствия. Бег на беговой дорожке. Специальные беговые упражнения. Бег на короткие и средние дистанции. Челночный бег 10 x 10 м. Эстафетный бег. Изучение различных программ бега.</p> <p><i>Кросс (бег на местности) или ходьба на лыжах.</i> Кроссовая или лыжная подготовка проводятся с учетом климато-географических условий региона.</p> <p><i>Кросс:</i> особенности, техника. Отработка техники группового старта и бега для девушек – 1 км, для юношей – 3 км. Отработка техники бега по пересеченной местности. Отработка техники бега в гору и бега при спуске. Отработка техники бега с преодолением естественных препятствий. Отработка техники переноса пострадавшего. Отработка техники переноса пострадавшего с преодолением препятствий.</p> <p><i>Лыжная подготовка:</i> выбор лыж, палок, снаряжения; посадка лыжника. Ходьба на лыжах: повороты на месте, строевые упражнения с лыжами и на лыжах; имитационные упражнения. Обучение технике передвижения на лыжах различными ходами; скользящий шаг; переходы с хода на ход; способы подъемов и торможений; стойка при спусках; повороты в движении. Выполнение комплекса упражнений для разминки перед соревнованиями.</p> <p><i>Гимнастика оздоровительно-спортивной направленности.</i> Выполнение строевых упражнений: строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Фигурная маршировка. Управление строем при проведении студентами (учащимися) строевых упражнений с учебной группой.</p> <p>Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) с гимнастическими предметами: палкой, мячом, обручем, скакалкой, гантелями, набивным и малым мячом. Выполнение ОРУ на гимнастической скамейке и со скамейкой. Упражнения на перекладине: подъемы, опускания, перемахи, обороты, соскоки. Висы и упоры. Отжимание в упоре лежа на полу.</p>		
<p>Тема 1.4. Способы формирования профессионально значимых физических</p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка: цели и задачи. Средства и методы направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям, профессионально значимых физических и психических качеств. Формы и виды</p>	<p>15</p>	<p>Продуктивный</p>

качеств, двигательных умений и навыков	производственной физической культуры. Специальность (профессия): требования, средства, рекомендуемые виды спорта.		
	<p><b>Практические занятия:</b></p> <p>1. Определение физической подготовленности в избранной сфере профессионального труда (тесты разрабатываются образовательным учреждением с учетом профессиональной направленности).</p> <p>2. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда. Проведение фрагментов занятий.</p> <p>3. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики (вводного, для проведения физкультурной паузы, физкультурной минуты, микропаузы отдыха).</p> <p>4. Совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков.</p> <p>5. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств.</p> <p>6. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных психических качеств.</p> <p>7. Использование на занятиях элементов рекомендуемых видов спорта.</p>		
<b>Самостоятельная работа студентов</b> в виде подготовки рефератов			
		1	<i>Продуктивный</i>
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>		2	
<b>Всего за 2 семестр</b>		<b>33</b>	
<b>Всего за 1 курс</b>		<b>76</b>	

## Курс 2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов по формам обучения	Уровень освоения**
		очная	
<b>Раздел 2. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры</b>			
Тема 2.1. Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>Анатомо-морфологические особенности и физиологические функции организма. Костная и мышечная системы организма и их функции. Мышечная работоспособность при динамической и статической нагрузках. Основы знаний о физиологических механизмах энергообеспечения мышечной деятельности человека. Нагрузка и отдых как важнейшие элементы воздействия на организм человека физическими упражнениями.</p> <p>Кровеносная, дыхательная, нервная, эндокринная, лимфатическая, пищеварительная и выделительная системы организма и их функции. Изменения в системах кровообращения и дыхания при интенсивной мышечной деятельности. Утомление и восстановление в процессе занятий умственной деятельностью и физическими упражнениями.</p> <p>Двигательная активность как биологическая потребность организма.</p> <p>Здоровье: физическое, психическое, нравственное и его составляющие. Зависимость здоровья и образа жизни человека от климатических, географических, экологических и социальных факторов. Организм человека - единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая</p>	14	<i>Продуктивный</i>

	<p>система. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.</p> <p>Методики самооценки работоспособности, усталости и утомления. Применение средств физической культуры для обеспечения умственной и физической работоспособности.</p> <p>Влияние биологических ритмов на работоспособность.</p> <p>Массаж как средство восстановления работоспособности и нарушенных функций организма.</p> <p>Здоровый образ жизни и его основные элементы: сознательный отказ от вредных привычек, соблюдение личной гигиены, сбалансированное питание, оптимальный режим труда и отдыха, двигательная активность, сохранение и мобилизация функциональных резервов организма, духовно-нравственное совершенствование. Особенности физически тренированного организма.</p>		
	<p><b>Практические занятия:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.</li> <li>2. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления основных групп мышц.</li> <li>3. Методические рекомендации для овладения расслаблением во время выполнения физических упражнений. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса физических упражнений, применяемых для развития способности к произвольному расслаблению мышц.</li> <li>4. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений для стимуляции зрительного анализатора.</li> <li>5. Разучивание выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера).</li> <li>6. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления сердечно-сосудистой системы.</li> <li>7. Методика развития дыхательных возможностей. Дыхательная гимнастика.</li> <li>8. Ежегодный контроль за уровнем физического состояния. Занесение данных в дневник индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Оценка уровня физического здоровья (по Апанасенко Г.Л.).</li> <li>9. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса гимнастических упражнений для улучшения работоспособности и снятия общего утомления.</li> <li>10. Основные методики массажа и самомассажа. Разучивание и совершенствование приемов ручного классического массажа.</li> </ol>		
<p>Тема 2.2. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств</p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>Развитие физических качеств как единый процесс. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Возможная степень развития каждого из них. Развитие и совершенствование физических качеств, необходимых как для активной двигательной деятельности, так и для прохождения воинской службы.</p> <p>Силовые способности и методика их совершенствования. Виды силовых способностей и их развитие. Средства, методы, методики воспитания силовых способностей. Способы оценки силовых способностей.</p> <p>Скоростные способности и методика их совершенствования. Виды скоростных способностей. Факторы, определяющие уровень развития и проявления скоростных способностей. Влияние силовой подготовки на развитие скоростных</p>	<p>14</p>	<p><i>Продуктивный</i></p>

	<p>способностей. Средства, методы, методики воспитания скоростных способностей. Контроль за развитием скоростных способностей.</p> <p>Выносливость и методика её развития. Виды выносливости и их характеристика. Особенности проявления выносливости в двигательной деятельности. Выносливость общая и специальная. Средства и методы развития выносливости. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих выносливость.</p> <p>Гибкость и методика её совершенствования. Виды гибкости. Влияние внешних условий на развитие гибкости. Средства, методы и методики развития гибкости. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих гибкость.</p> <p>Координационные способности и пути их совершенствования. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей. Координационные способности и их классификация. Средства, методы и методики развития координационных способностей. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих координационные способности.</p> <p>Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр. Техника и тактика игр: развитие ловкости, гибкости, быстроты реакции, скоростной выносливости, координации движений. Основные методы тренировки: непрерывный, интервальный, круговой, контрольный. Методика проведения соревнований и подготовки к ним.</p>		
	<p><b>Практические занятия:</b></p> <p><i>Развитие силы мышц.</i> Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, не предельного веса, динамического характера). Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения (отжимание в упоре лежа, отжимание на брусьях, подтягивание ног к перекладине, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре и т.п.). Легкоатлетические прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия). Упражнения с внешним сопротивлением: с отягощениями (гантелями, набивными мячами, штангой), с сопротивлением партнера, с сопротивлением внешней среды (бег в гору, бег по песку или снегу), с сопротивлением упругих предметов (прыжки на батуте, эспандер). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с отягощением). Выполнение упражнений на развитие силы основных мышечных групп на силовых тренажерах. Подвижные игры с силовой направленностью. Проведение студентами фрагментов занятия с использованием самостоятельно подготовленных комплексов упражнений по развитию силы мышц.</p> <p><i>Развитие быстроты.</i> Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег 10 x 10. Бег по разметкам с максимальным темпом. Бег с низкого и среднего старта, стартовый разгон с увеличением расстояния бега. Бег с ускорением на отрезках до 50 м. Повторный бег на отрезках от 40 до 50 м максимальной интенсивности. Эстафетный бег. Бег с низкого старта с использованием различных вариантов стартового положения (с поворотом на 90 и 180° и др.). Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Прыжки в длину с места, через</p>		



	<p>скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Подвижные игры со скоростной направленностью. Совершенствование легкоатлетической подготовки. Соревнования.</p> <p><i>Развитие выносливости.</i> Бег различной интенсивности с постепенным увеличением его продолжительности до 30–40 мин. Бег от 1000 до 5000 м (повторный и интервальный). Специальные беговые упражнения. Бег и быстрая ходьба по пересеченной местности. Чередование ходьбы, бега и прыжков. Кроссовая подготовка. Соревнования. Круговая тренировка; многократное выполнение упражнений циклического характера; комбинаций упражнений ритмической гимнастики. Аэробной и смешанный режимы нагрузки. Спортивные и подвижные игры. Передвижение на лыжах в режимах: умеренной и большой интенсивности; максимальной и субмаксимальной интенсивности. Марш-бросок на лыжах.</p> <p><i>Развитие гибкости.</i> Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки). Упражнения в равновесии. Упражнения, направленные на развитие гибкости с использованием разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращений и махов. Упражнения, направленные на развитие гибкости с использованием отягощений и тренажёров, предметов.</p> <p><i>Развитие координации движений.</i> Выполнение гимнастических упражнений с листа. Зеркальное выполнение упражнений. Прыжки с вращением. Развитие координации движений с использованием танцевальных шагов: галоп, полька, вальс (передвижение вперед, назад, в сторону, с поворотами и т. п.). Упражнения на координацию (поочередные движения руками, на координацию рук и ног в ходьбе, прыжках и т.п.). Акробатическая подготовка: обучение группировке, перекатам в группировке; кувырок вперед, назад, в сторону; кувырок вперед на одну ногу; мост из положения лежа, с помощью партнера; стойка на лопатках; на руках у опоры, или с помощью партнера. Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Проведение фрагментов занятий.</p>		
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>		2	
<b>Всего за 3 семестр</b>		<b>30</b>	

<p>Тема 2.3. Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков</p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>Использование средств физического воспитания и методов спортивной тренировки для совершенствования индивидуального запаса двигательных умений, навыков и знаний в области физической культуры, необходимых для освоения избранной профессиональной деятельности. Методики и формы построения занятий в профессионально прикладной физической подготовке (ППФП). Изучение профессиограммы профессии или специальности и составление или дополнение спортограммы. Использование в процессе физического воспитания для развития профессионально важных качеств тренажёров и многокомплектного универсального спортивного оборудования. Прикладная значимость рекомендованных видов спорта, специальных комплексов упражнений. Контроль за эффективностью ППФП с помощью специальных тестов.</p> <p><b>Практические занятия:</b></p> <p>1. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на совершенствование умений и навыков по профилирующим видам необходимой двигательной активности.</p> <p>2. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на предупреждение развития профессиональных заболеваний.</p> <p>3. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на укрепление здоровья и повышение приспособляемости организма к условиям, в которых протекает трудовая деятельность.</p> <p>4. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для развития профессионально важных качеств с использованием тренажёров и многокомплектного универсального спортивного оборудования.</p> <p>5. Проведение занятий с использованием рекомендованных для профессионально-прикладной физической подготовки видов спорта</p>	14	<i>Продуктивный</i>
<p>Тема 2.4. Специальные двигательные умения и навыки</p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>Специальные двигательные умения и навыки, необходимые для активной двигательной деятельности, в том числе для успешного прохождения воинской службы. Способы и методика развития прыгучести. Способы и методика выполнения приемов и действий по преодолению препятствий. Развитие и постоянное совершенствование физических и специальных качеств. Приемы и действия по преодолению полосы препятствий. Организация и проведение стрельб. Техника безопасности при стрельбе. Формирование психофизических навыков; развитие и совершенствование статической и динамической силы, силовой выносливости, общей выносливости, гибкости с помощью занятий самбо, рукопашный бой, дзю-до. Формирование сложно-координационных движений и психофизических навыков с помощью занятий восточными единоборствами: каратэ-до, айкидо и др. Приемы защиты и самообороны. Техника безопасности и самоконтроль при занятиях единоборствами.</p> <p><b>Практические занятия:</b></p> <p><i>Развитие прыгучести и овладение навыками преодоления препятствий.</i> 1. Разучивание и совершенствование выполнения прикладных гимнастических упражнений. Переползание: на четвереньках, на боку, по-пластунски, с грузом. Лазание: на гимнастической стенке, по канату, по шесту, по лестнице. Подъем в упор силой на перекладине. Передвижение по узкой и</p>	14	<i>Продуктивный</i>

	<p>неустойчивой опоре. Выполнение опорных прыжков с использованием гимнастических снарядов. Безопорные прыжки.</p> <p>2. Разучивание и совершенствование выполнения легкоатлетических прыжков: прыжки с преодолением вертикальных препятствий (прыжки в высоту с разбега различными способами и прыжки с шестом); прыжки с преодолением горизонтальных препятствий (прыжки в длину с места толчком двух ног; в длину с разбега различными способами, тройной прыжок). Прыжки через скакалку.</p> <p>3. Разучивание и совершенствование выполнения специальных упражнений по совершенствованию координации движений, развитию силы, быстроты, прыгучести, гибкости, прыжковой выносливости.</p> <p>4. Разучивание и совершенствование приемов и действий на полосе препятствий. Занятия по преодолению полосы препятствий.</p>		
<b>Самостоятельная работа студентов</b> в виде			
подготовки рефератов		1	<i>Продуктивный</i>
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>		2	
<b>Всего за 4 семестр</b>		<b>31</b>	
<b>Всего за 2 курс</b>		<b>61</b>	

### Курс 3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов по формам обучения	Уровень освоения
		очная	
<b>Раздел 3. Физкультурно-спортивная деятельность - средство укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</b>			
Тема 3.1. Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности	<b>Содержание учебного материала:</b>	14	<i>Продуктивный</i>
	<p>Общая культура как условие формирования здорового образа жизни. Культура здоровья как индивидуализация здорового образа жизни. Двигательная активность и формирование здорового образа жизни. Здоровье человека как ценность. Мотивация самосохранения, самосовершенствования, мобильности, профессиональной успешности и укрепления здоровья. Санология - наука о здоровье, механизмах и условиях его обеспечения. Саногенетический мониторинг. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья и успешной профессиональной подготовки. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.</p> <p>Личное отношение к здоровью. Режим труда и отдыха. Суточный биоритм и жизнедеятельность организма. Полноценный сон. Сбалансированное питание. Вода и ее значение для организма. Соблюдение личной гигиены. Основные факторы оздоровления: дыхательная гимнастика, двигательная активность, психогимнастика др. Методика индивидуального подхода и применение средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств, совершенствования функциональных систем и профилактики простудных заболеваний. Методика составления индивидуальных программ физического самосовершенствования.</p>		
	<b>Практические занятия:</b>		
	<i>Физические упражнения в аэробном режиме.</i> Совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики профессиональной		

	<p>направленности. Оздоровительные ходьба и бег в соответствии с рекомендованным на занятиях режимом с целью повышения аэробной способности организма. Оздоровительное плавание или катание на лыжах. Закаливание с использованием природных факторов. Совершенствование приемов самомассажа. Проведение студентами фрагментов занятий.</p> <p><i>Аэробика.</i> Общеразвивающие упражнения, ходьба, бег, прыжки и танцевальные элементы, выполняемые под ритмичную музыку с целью совершенствования чувства темпа, ритма, координации движений, гибкости, силы, выносливости. Базовые элементы: шаги, бег на месте, поднимание бёдер, махи ногами, выпады, подскоки, скип. Разучивание и совершенствование индивидуально подобранных композиций из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Разучивание и совершенствование комплекса упражнений с профессиональной направленностью из 25–30 движений.</p> <p><i>Развитие отдельных физических качеств и функциональных возможностей организма.</i> Разучивание и совершенствование выполнения дыхательных упражнений.</p> <p>Методика составления индивидуальных программ физического самосовершенствования оздоровительной, тренировочной и профессиональной направленности.</p> <p>Разучивание и совершенствование выполнения комплексов общеразвивающих упражнений оздоровительной направленности. Разучивание и совершенствование выполнения динамических упражнений с напряжением мышц (гантельная гимнастика, жим кистью теннисного мяча, сгибание и разгибание рук в упоре, работа с эспандером и на тренажерах) и статических силовых упражнений, направленных на развитие выносливости. Ациклические спортивные игры по выбору преподавателя и обучающихся: баскетбол, настольный теннис, волейбол, мини-футбол.</p> <p>Разучивание и совершенствование простейших психолого-гимнастических упражнений.</p> <p><i>Атлетическая гимнастика.</i> Выполнение комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья, развитие силы, коррекцию фигуры, дифференцировку силовых характеристик движений, совершенствование регуляции мышечного тонуса, воспитание абсолютной и относительной силы избранных групп мышц: упражнения без отягощений и предметов, связанные с преодолением сопротивления собственного веса тела (звена); упражнения на снарядах массового типа и гимнастического многоборья; упражнения с гимнастическими предметами определенной конструкции и тяжести (мячи, палки, амортизаторы и т. п.); упражнения со стандартными отягощениями (гантели, гири, штанга); упражнения с партнером (в парах, тройках); упражнения на тренажерах и специальных устройствах. Совершенствование техники выполнения упражнений.</p> <p>Регулирование нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.</p> <p>Использование метода круговой тренировки.</p> <p><i>Использование простейших корректирующих упражнений при снижении адаптационных резервов организма.</i> Выполнение комплексов простейших корректирующих упражнений, направленных на повышение адаптационных резервов организма.</p>		
	<b>Содержание учебного материала:</b>	14	<i>Продуктивный</i>

<p>Тема 3.2. Использование спортивных технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков</p>	<p>Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Олимпийские, неолимпийские и национальные виды спорта. Базовые виды спорта. Физическая культура и спорт в системе образования. Спортизация физического воспитания. Основы спортивной тренировки. Физическая, функциональная, техническая и психологическая подготовка спортсмена. Тактическая подготовка в спорте. Методика проведения учебно-тренировочного занятия. Студенческий спорт. Система студенческих спортивных соревнований. Олимпийские игры и Универсиады. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов.</p> <p><i>Спортивно-оздоровительный туризм.</i> Физическая (общая и специальная) подготовка туристов-спортсменов. Организация и проведение похода и путешествия: разработка маршрута, составление плана-графика движения, составление сметы похода, распределение обязанностей в группе, подготовка снаряжения, составление меню, фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках, определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов, развертывание лагеря, разжигание костра, приготовление пищи на костре, отработка техники и тактики движения в походе, ориентирование на местности, обеспечение безопасности в походе. Организация и проведение массовых туристских мероприятий, походов выходного дня и экскурсий.</p> <p><b>Практическое занятие:</b></p> <p>1. Проведение учебно-тренировочных занятий и соревнований по базовым видам спорта: гимнастика, легкая атлетика, лыжный спорт, плавание, спортивные и подвижные игры (по выбору преподавателя и обучающихся).</p> <p><i>Плавание: Упражнения на суше.</i> Обучение упражнениям для проведения разминки и самостоятельных занятий по развитию силовой выносливости и гибкости. <i>Упражнения в воде.</i> Совершенствование техники плавания избранным и дополнительным способом. Развитие физических качеств в преодолении разных дистанций (равномерный и повторный метод тренировки). Обучение технике старта и поворота. Проведение обучающимися разминки.</p> <p>2. Проведение учебно-тренировочных занятий и соревнований по неолимпийским видам спорта (по выбору преподавателя и обучающихся).</p> <p><i>Спортивные бальные танцы.</i> Европейская программа (стандарт): <u>медленный вальс</u>, <u>танго</u>, <u>венский вальс</u>, <u>медленный фокстрот</u> и <u>квикстеп</u>. Латиноамериканская программа: <u>самба</u>, <u>ча-ча-ча</u>, <u>румба</u>, <u>пасодобль</u> и <u>джайв</u>. Изучение основных элементов, движений и методики исполнения танца. Разучивание танцевальных фигур и композиций. Музыкальное оформление.</p> <p><i>Дартс.</i> Техника броска в дартсе. Отработка отдельных элементов: изготовка, хват, прицеливание, бросок, выпуск, управление дыханием. Основы механики бросания дротиков. Тактика игры. Игра «Набор очков».</p> <p>3. Организация и проведение многодневного некатегорийного похода.</p> <p>4. Организация и проведение похода выходного дня.</p> <p>5. Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями тренировочной направленности.</p>		
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>			
<b>Всего за 5 семестр</b>		<b>28</b>	
	<b>Содержание учебного материала:</b>	8	<i>Продуктивный</i>

<p>Тема 3.3. Совершенствование общей и специальной профессионально – прикладной физической подготовки</p>	<p>Методические основы производственной физической культуры. Выбор форм, методов и средств производственной физической культуры в зависимости от условий труда и быта работника. Производственная гимнастика. Физическая культура и спорт в свободное время специалиста. Повышение общей и профессиональной работоспособности средствами физической культуры.</p> <p><b>Практическое занятие:</b></p> <p>1. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики: вводной; для проведения физкультурной паузы; физкультурной минутки; микропаузы активного отдыха, кратких занятий в обеденный перерыв. Релаксационные упражнения, для снятия нервно-эмоционального перенапряжения и кратковременного отдыха.</p> <p>2. Разучивание и совершенствование выполнения утренних и вечерних специально направленных физических упражнений. Попутная тренировка.</p> <p>3. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма.</p> <p>4. Совершенствование ППФП, направленной на развитие выносливости (упражнения с гантелями, атлетическая гимнастика, силовая аэробика, упражнения на тренажерах); точности двигательного и зрительного анализаторов (броски мяча на точность попадания, жонглирование теннисными мячами );координации двигательных действий кистей и пальцев рук с использованием упражнений для мелкой моторики кистей рук, упражнений с мячами (другими предметами) разного диаметра. Упражнения на координацию на месте и в движении, ведение баскетбольного мяча, передача мяча в движении. Двусторонние игры в волейбол, баскетбол и т.п.</p>		
<p>Тема 3.4. Совершенствование навыков и умений, необходимых для службы в Вооруженных Силах Российской Федерации и действий в экстремальных ситуациях</p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p><b>Подготовка граждан к защите Отечества.</b> Основные понятия: военно-прикладные и служебно-прикладные виды спорта. Наставление по физической подготовке и спорту в Вооруженных Силах Российской Федерации. Нормативы по физической подготовленности в Российской Армии. Методика проведения занятий в стрелковом тире любой модификации, включая электронный. Особенности организации физической подготовки девушек. Подготовка к действиям в экстремальных ситуациях.</p> <p><b>Практические занятия:</b></p> <p><i>Проведение физической подготовки юношей. Гимнастика и атлетическая подготовка.</i> Строевые приемы, упражнения на месте и в движении. Упражнение на перекладине: комбинированное силовое упражнение. Прыжок ноги врозь через козла в длину. Упражнение на брусьях: сгибание и разгибание рук в упоре, угол в упоре. Поднимание гири 24 кг. Комплексная тренировка – эстафета «Переноска тяжестей».</p> <p><i>Приемы рукопашного боя.</i> Приемы нападения и защиты без оружия. Освобождение от захватов и обхватов нападающего. Обучение ударам: открытой ладонью с места и защитам от них; открытой ладонью в движении и защитам от них; локтями и коленями с места и защитам от них. Обучение 4-х ударным комбинациям ударов руками и ногами и защитам от них. Комбинация защитных и атакующих действий руками и ногами. Броски.</p> <p><i>Ускоренное передвижение и легкая атлетика.</i> Бег на короткие дистанции. Бег на 1 км и 3км. Челночный бег 10</p>	8	Продуктивный

	<p>x10. Метание гранаты на дальность. Преодоление полосы препятствий.</p> <p><i>Стрелковая подготовка.</i> Стрелковая подготовка в тире любой модификации, включая электронный .Выполнение упражнений. Стрельба по неподвижной мишени. Сборка, разборка автомата на время. Техника безопасности.</p> <p>Соревнования по военно-прикладным видам спорта.</p> <p><i>Проведение физической подготовки девушек.</i></p> <p>Гимнастические упражнения, направленные на развитие физических качеств. Упражнения для улучшения самочувствия. Бег на короткие дистанции: специальные беговые упражнения, старт и ускорение, встречная эстафета. Бег на 500 м. Метание мяча. Преодоление полосы препятствий. Упражнения на тренажерах. Аэробика. Отработка простейших приемов самообороны. Стрелковая подготовка: стрельба по неподвижной мишени.</p>		
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета с оценкой</b>		2	
<b>Всего за 6 семестр</b>		18	
<b>Всего за 3 курс</b>		<b>46</b>	
<b>ВСЕГО ПО ДИСЦИПЛИНЕ</b>		<b>183</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличие спортивного зала и спортивного инвентаря различного назначения:

Щиты баскетбольные 6 шт., столы теннисные 6 шт., стойки волейбольные, сетка волейбольная, мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные, табло универсальное, вышка судейская, козел гимнастический, перекладина универсальная, палатка туристическая 5 шт., кольцо баскетбольное 2 шт., тренажеры: тренажер для развития мышц бедра; тренажер для развития плечевого пояса и грудных мышц; беговая дорожка; велотренажер; тренажер «Алекс»; тренажер «Вариант»; вибромассажер; эллиптический тренажер; пресс-скамья; тренажер «Бицепс»; тренажер для икроножных мышц; тренажер для спины; тренажер жим ногами лежа на спине, штанга олимпийская; лыжи, лыжные палки. Учебные занятия для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов проводятся с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

## 3.2 Информационное обеспечение обучения

### Основная литература

1. Быченков С.В. Физическая культура : учебник для СПО / Быченков С.В., Везеницын О.В.. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/77006.html> (дата обращения: 17.10.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

### Дополнительная литература

1. Физическая культура и спорт : учебное пособие : [16+] / А. В. Зюкин, В. С. Кукарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под ред. А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, М. В. Габова; Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена. — Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2019. — 372 с. : ил., табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577592> (дата обращения: 17.10.2022). — Библиогр. с. 293-294. — ISBN 978-5-8064-2668-1. — Текст: электронный.

2. Гусева, М. А. Физическая культура: волейбол : учебное пособие : [16+] / М. А. Гусева, К. А. Герасимов, В. М. Климов ; Новосибирский государственный технический университет. — Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2019. — 80 с. : ил., табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576645> (дата обращения: 17.10.2022). — Библиогр. в кн. — ISBN 978-5-7782-3932-6. — Текст : электронный.

3. Физическая культура : учебное пособие : в 2 частях : [16+] / сост. Ю. В. Гребенникова, Н. А. Ковыляева, Е. В. Сантьева, Н. С. Рыжова [и др.]. — Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2019. — Часть 2. — 91 с. : ил., табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572859> (дата обращения: 17.10.2022). — Библиогр. в кн. — ISBN 978-5-8353-2449-1. - 978-5-8353-2450-7 (Ч. 1). — Текст : электронный.

4. Кузнецов, И. А. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп : учебное пособие : [16+] / И. А. Кузнецов, А. Э. Буров, И. В. Качанов. — Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. — 179 с. : ил., табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494862> (дата обращения: 17.10.2022). — Библиогр.: с. 143-145. — ISBN 978-5-4475-2783-9. — DOI 10.23681/494862. — Текст : электронный.

### Интернет-ресурсы

<https://pculture.ru/> - Сайт учителя физкультуры



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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также при выполнении студентами индивидуальных заданий, сдаче зачета.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Знать:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- информацию для совершенствования теоретической физической подготовленности, требования к организаторской и судейской деятельности в избранном виде спорта; (ОК-3)</li><li>- основы деятельности коллектива; (ОК-4)</li><li>- сущность гражданско- патриотической позиции, сущность общечеловеческих ценностей, основы нравственности и морали демократического общества;(ОК-6)</li><li>- основные способы организации физической деятельности, направленной на укрепление и поддержание здоровья; (ОК-08)</li><li>- основы здорового образа жизни; (ОК-08)</li><li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека (ОК-08)</li></ul>	<i>Защита реферата, зачеты</i>
<b>Уметь:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- совершенствовать теоретическую подготовленность, общую и специальную физическую подготовленность, техническую подготовленность, психологическую подготовленность, тактическую подготовленность, интегральную спортивную подготовленность, организаторскую и судейскую подготовленность в избранном виде спорта; (ОК-3)</li><li>- организовывать работу коллектива и команды; (ОК-4)</li><li>- проявлять и отстаивать базовые гражданские, общечеловеческие, культурные и национальные ценности российского государства в современном сообществе;(ОК-6)</li><li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; (ОК-08)</li><li>- организовывать самостоятельную физическую деятельность, направленную на укрепление и поддержание здоровья (ОК-08)</li></ul>	<i>Защита реферата, зачеты</i>



Приложение А (обязательное)

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Рубцовский индустриальный институт (филиал)  
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования «Алтайский государственный университет  
им. И.И. Ползунова»

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**Физическая культура**

Для специальности: 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям)

Форма обучения: очная

Рубцовск, 2022

# ПАСПОРТ

ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

## «Физическая культура»

Контролируемые дисциплины	разделы	Код контролируемой компетенции	Способ оценивания	Оценочное средство
Раздел 1. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков		ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08	<i>Защита реферата</i> <i>Зачеты</i>	Темы рефератов Контрольные нормативы для промежуточной аттестации студентов
Раздел 2. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры		ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08	<i>Защита реферата</i> <i>Зачеты</i>	Темы рефератов Контрольные нормативы для промежуточной аттестации студентов
Раздел 3. Физкультурно-спортивная деятельность - средство укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей		ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08	<i>Защита реферата</i> <i>Зачеты</i>	Темы рефератов Контрольные нормативы для промежуточной аттестации студентов

## 1 ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ

### 1.1 Темы рефератов для контроля текущей успеваемости

1. Физическая культура в системе общечеловеческих ценностей и профессиональной подготовки студентов в вузе.
2. Контроль и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом.
3. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряженных умственных нагрузок.
4. Основы методики самостоятельного составления индивидуальных оздоровительных и тренировочных программ в избранном виде физической активности.
5. Основные формы самостоятельных занятий студентов – методика и организация занятий по виду спорта и другим видам физической активности.
6. Средства физической культуры и комплексы физических упражнений как восстановительные мероприятия в системе профилактики профессиональных заболеваний.
7. Тренажеры, приспособления и устройства в индивидуальных оздоровительных и тренировочных программах.
8. Основы физического воспитания молодой семьи.
9. Гимнастика молодой матери.
10. Двигательный режим молодой женщины.
11. Основы семейного физического воспитания.
12. Двигательный режим будущей матери.
13. Физическая культура и массаж детей грудного возраста.
14. Двигательный режим детей дошкольного возраста.
15. ЛФК при остеохондрозе
16. Реабилитация и ЛФК после перелома верхних конечностей.
17. ЛФК после перелома нижних конечностей.

18. Организация активного досуга и соревнований по спортивным играм.
19. Организация самостоятельных занятий с элементами единоборства.
20. Организация занятий с использованием приспособлений и простейших тренажеров в индивидуальных программах физической подготовки.
21. Физическая активность в период напряженных умственных нагрузок. Формы организации двигательного режима в период экзаменационной сессии.
22. Методика и организация занятий атлетической гимнастикой по индивидуальной программе.
23. Профилактика профессиональных заболеваний с использованием средств физической культуры и спорта.
24. Подбор индивидуальных комплексов для исправления недостатков фигуры.
25. Освоение базовых вариантов утренних самостоятельных занятий (гигиенический и тренировочный варианты).
26. Организационно – методические основы проведения самостоятельных занятий студентов, имеющих разный уровень физической подготовленности.
27. Методика воспитания ловкости.
28. Методика воспитания общей выносливости.
29. Методика воспитания скорости.
30. Методика воспитания силы.
31. Методика воспитания гибкости.
32. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека.
33. Рациональное питание и использование восстановительных мероприятий при повышенных физических и умственных нагрузках. Контроль за весом тела.
34. Характеристика содержания и направленности популярных частных методик занятий физическими упражнениями.
35. Здоровье, физическая подготовленность и организация двигательного режима в связи с особенностями возрастных изменений организма человека.
36. Современные представления о красивой фигуре и пропорциях тела. Методика корригирующей гимнастики, направленной на исправление дефектов фигуры.
37. Стратегия и тактика формирования здоровья в системе физической культуры личности.
38. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека (медитация, психофизическая тренировка, аутогенная тренировка).
39. Обзор популярных периодических изданий по физической культуре и спорту.
40. Обзор литературы и периодических изданий по проблемам туризма.

## 1.2 Критерии и показатели, используемые при оценивании реферата

Критерии	Показатели
1. Новизна реферированного текста Макс. - 20 баллов	-актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.
2. Степень раскрытия сущности проблемы Макс. - 30 баллов	-соответствие плана теме реферата; - соответствие содержания теме и плану реферата; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - обоснованность способов и методов работы с материалом; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.
3. Обоснованность выбора источников Макс. - 20 баллов	- круг, полнота использования литературных источников по проблеме; - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).

4. Соблюдение требований к оформлению Макс. - 15 баллов	- правильное оформление ссылок на используемую литературу; - грамотность и культура изложения; - владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; - соблюдение требований к объему реферата; - культура оформления
5. Грамотность Макс. - 15 баллов	- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; - отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; - литературный стиль.

### Оценивание реферата

Реферат оценивается по 100 балльной шкале, баллы переводятся в оценки успеваемости следующим образом:

- 86 – 100 баллов – «отлично»;
- 70 – 75 баллов – «хорошо»;
- 51 – 69 баллов – «удовлетворительно»;
- менее 51 балла – «неудовлетворительно».

## 2 ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

### 2.1 Контрольные нормативы и критерии оценки для промежуточной аттестации студентов (мужчины).

Баллы 100-балльной шкалы (5-балльной шкалы)	Прыжок в длину с места	Кросс 3000м	Бег 100м (сек)	Подтягивания	Отжимания (брусья)	Перевороты в упор (перекл)	Количество пропущенных занятий(б/у/пр)
100	260	11:40	12,8	18	18	10	0
99	259	11:43	12,9				
97	257	1:47		17	17		
95	255	11:50	13,0			9	1
93	253	11:52		16	16		
91	252	11:55	13,1				
89	251	11:57					
<b>87 (5 б)</b>	<b>250</b>	<b>12:00</b>	<b>13,2</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>8</b>	<b>2</b>
85	249	12:02					
83	248	12:05	13,3				
81	247	12:07					
79	246	12:10	13,4	14	14	7	
77	245	12:12					
75	244	12:15	13,5				
73		12:17					
71	243	12:20	13,6				
69		12:22,5		13	13	6	5
67	242	12:25					
65		12:27	13,7				
64	241	12:30					
63		12:32					
<b>62 (4 б)</b>	<b>240</b>	<b>12:35</b>	<b>13,8</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>5</b>	<b>7</b>
60	239	12:38					
57	238	12:42					8
54	237	12:45		11	11		
51	236	12:49					9
49	235	12:52	13,9			4	
46	234	12:56		10	10		10
43	233	12:59					
42	232	12:03					
39	231	12:06					
<b>37 (3 б)</b>	<b>230</b>	<b>13:10</b>	<b>14,0</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>3</b>	
35	229	13:14					
33	228	13:18					12

31	227	13:22	14,1				
30	226	13:26					
28		13:30		8	8		13
26	225	13:34	14,2				
24		13:38					
22	234	13:42					14
20		13:46					
<b>18 (2 б)</b>	<b>223</b>	<b>13:50</b>	<b>14,3</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	
17	222	13:51					15
16	221	13:52	14,4				
15	220	13:53					
14	219	13:54					
12	218	13:55	14,5				15
10	217	13:56					
8	216	13:58					
<b>6 (1 б)</b>	<b>215</b>	<b>14:00</b>	<b>14,6</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>16</b>
5	214	14:02	14,7	4	4		
4	213	14:04	14,8	3	3		
3	212	14:06	14,9	2	2		
2	211	14:08	15,0	1	1		
1	210	14:10	15,1				17

## 2.2 Контрольные нормативы и критерии оценки для промежуточной аттестации студентов (женщины).

Баллы 100-балльной шкалы (5-балльной шкалы)	100м	Кросс 2000м	Подтягивания. Брусья, h=90см	Пресс (кол-во)	«Спина» - (лёжа на животе: прогибания)	Прыжок в длину с места (см)	Приседы на правой -левой
100	15,4	9:40	26	70	70	200	16/16
99		9:44	25	69	69	199	
98		9:48	24	68	68	198	15/15
97	15,5	9:52	23	67	67	197	
95		9:56	22	65	65	195	14/14
93		10:00		63	63	193	
91	15,6	10:05	21	62	62	192	13/13
89		10:10		61	61	191	
<b>87 (5 б)</b>	<b>15,7</b>	<b>10:15</b>	<b>20</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>190</b>	<b>12/12</b>
84		10		59	59	189	
81		10		58	58	188	
79		10	19	57	57	187	
77	15,8	10		56	56	186	
75		10		55	55	185	11/11
71		10	18	54	54	184	
69		10		53	53	183	
67	15,9	10		52	52	182	
65		10	17				
64		10		51	51	181	
63		10					
<b>62 (4 б)</b>	<b>16,0</b>	<b>10:50</b>	<b>16</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>180</b>	<b>10/10</b>
60	16,1	10:		49	49	179	
58	16,2	10:	15	48	48	178	
56	16,3	10:		47	47	176	
54	16,4	10:	14	46	46	175	
52	16,5	11:		45	45	174	
49	16,6	11:	13	44	44	173	9/9
46	16,7	11:		43	43	172	
43	16,8	11:	12	42	42	171	
40	16,9	11:	11	41	41	170	
<b>37 (3 б)</b>	<b>17,0</b>	<b>11:15</b>	<b>10</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>168</b>	<b>8/8</b>
36	17,1	11:18		39	39		
34		11:21		38	38	167	
32	17,2	11:23	9	37	37		
30	17,3	11:26		36	36	166	

28	17,4	11:30		35	35	165	7/7
26	17,5	11:34	8	34	34	164	
24	17,6	11:38		33	33	163	
22	17,7	11:42	7	32	32	162	
20	17,8	11:46		31	31	161	
<b>18 (2 б)</b>	<b>17,9</b>	<b>11:50</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>160</b>	<b>6/6</b>
17	18,0	11:54		29	29	159	
16	18,1	11:57		28	28	158	
15	18,2	12:00		27	27	157	
14	18,3	12:03	5	26	26	156	5/5
12	18,4	12:06		25	25	155	
10	18,5	12:09		24	24	154	
8	18,6	12:12		22	22	152	
<b>6 (1 б)</b>	<b>18,7</b>	<b>12:15</b>	<b>4</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>150</b>	<b>4/4</b>
5	18,8	12:20	3	16	16	148	3/3
4	18,9	12:25		12	12	146	
3	19,0	12:30	2	8	8	144	2/2
2	19,1	12:35		4	4	142	
1	19,2	12:40	1	1	1	140	1/1

### Критерии оценки для промежуточной аттестации в форме зачета

При выполнении контрольных нормативов, баллы по 100 балльной шкале, переводятся в оценки успеваемости следующим образом:

- 51 – 100 баллов – «зачтено»;
- менее 51 балла – «не зачтено».

### Критерии оценки для промежуточной аттестации в форме зачета с оценкой

При выполнении контрольных нормативов, баллы по 100 балльной шкале, переводятся в оценки успеваемости следующим образом:

- 86 – 100 баллов – «отлично»;
- 70 – 75 баллов – «хорошо»;
- 51 – 69 баллов – «удовлетворительно»;
- менее 51 балла – «неудовлетворительно».



## Приложение Б

Министерство науки и высшего образования российской федерации  
Рубцовский индустриальный институт (филиал) федерального государственного  
бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Алтайский  
государственный технический университет  
им. И. И. Ползунова»

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

#### **ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

#### **Физическая культура**

Для специальности: 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям)

Форма обучения: очная

Рубцовск, 2022

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО НАПИСАНИЮ И ОФОРМЛЕНИЮ РЕФЕРАТА

**Целью реферата** является корректное и обоснованное раскрытие актуальной темы, на основе применения современной методологии, ознакомление с репрезентативными источниками и изложение собственного отношения к рассматриваемой проблеме. В реферате должно быть продемонстрировано умение рассматривать тему, классифицировать различные подходы к ней, отношение к интерпретациям, оперировать лингвистическим категориальным аппаратом, излагать собственное понимание проблемы.

**Тема реферата** выбирается самим студентом из предложенного перечня или может быть определена индивидуально при условии предварительного согласования с преподавателем. Критерий один - научный интерес автора, его методологическая и мировоззренческая ориентация.

**Содержание** реферата приобретает определенную основательность, если происходит не только обоснование актуальности проблемы, но и **приводится «история вопроса»**. Для обоснованного анализа необходимо реферирование не менее шести-восьми источников по избранной теме (монографий или статей). Возможно использование работ на иностранных языках.

Соответствующий данному реферату понятийный аппарат (термины) должен быть представлен в начале реферата. Понятийный аппарат - необходимый инструмент для корректного раскрытия темы.

### **Структура реферата:**

- 1) титульный лист;
- 2) план работы с указанием страниц каждого вопроса, подвопроса (пункта);
- 3) введение (обосновывается актуальность темы, ставится цель и задачи реферата, определяется уровень исследования проблемы);
- 4) текстовое изложение материала, разбитое на главы, разделы (пункты, подпункты) с необходимыми ссылками на источники, использованные автором;
- 5) заключение (подводится итог анализа и формулируются некоторые выводы);
- 6) список использованной литературы;
- 7) приложения, которые состоят из таблиц, диаграмм, графиков, рисунков, схем (необязательная часть реферата).

Приложения располагаются последовательно, согласно заголовкам, отражающим их содержание.

Структура реферата должна быть обоснована, логична, соответствовать содержанию, целям и задачам.

*Объем реферата* от 10 до 15 страниц, на странице 28-30 строк, в строке 58-60 знаков (12 или 14 кегль).

Реферат должен быть тем или иным способом сброшюрован.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

### **Общие рекомендации:**

к занятиям допускаются студенты только в спортивной форме;  
перед началом занятий обязательно проведение разминки;  
после окончания занятий необходимо снять спортивную одежду, принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

### **При проведении спортивных игр:**

занятия должны проходить на сухой площадке и в спортивной обуви с нескользкой подошвой;  
начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде преподавателя;  
избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам.

### **При занятиях гимнастикой и акробатикой:**

перед началом занятий проверить надежность крепления и исправность снарядов;  
не выполнять упражнения на спортивных снарядах без преподавателя или страховки;  
не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями;  
не стоять близко при выполнении упражнений другим обучающимся.

### **При занятиях легкой атлетикой:**

тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме;  
при выполнении метаний посмотреть, нет ли людей в секторе метаний;  
не подавать снаряд для метаний друг другу броском;  
при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке.

### **При занятиях по лыжной подготовке:**

надеть легкую теплую одежду, шерстяные носки, перчатки или варежки;  
лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру ноги (или чуть больше);  
соблюдать дистанцию при движении на лыжах 3 – 4 м, при спусках с горы не менее 30 м;  
при спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки;  
при первых признаках обморожения сообщить об этом преподавателю.