

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

СОГЛАСОВАНО

Декан ТФ

Ю.В. Казанцева

Рабочая программа дисциплины

Код и наименование дисциплины: **ОГСЭ.4 «Физическая культура»**

Код и наименование направления подготовки (специальности): **13.02.07**

Электроснабжение (по отраслям)

Квалификация: **Техник**

Статус дисциплины: **обязательная, вариативная**

Форма обучения: **очная**

Статус	Должность	И.О. Фамилия
Разработал	доцент	В.О. Ксендзов
Согласовал	Зав. кафедрой «ГД»	А.Ю. Павлов
	руководитель образовательной программы	

г. Рубцовск

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код компетенции из УП	Содержание компетенции	В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:		
		знать	уметь	иметь практический опыт
ОК-03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях	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-08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - организовывать самостоятельную физическую деятельность, направленную на укрепление и поддержание здоровья 	
ОК-06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты	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	

	антикоррупционного поведения		сообществе	
ОК-04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	основы деятельности коллектива	организовывать работу коллектива и команды	

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплины (практики), предшествующие изучению дисциплины, результаты освоения которых необходимы для освоения данной дисциплины.	
Дисциплины (практики), для которых результаты освоения данной дисциплины будут необходимы, как входные знания, умения и владения для их изучения.	Демонстрационный экзамен и защита дипломного проекта (работы)

3. Объем дисциплины в акад. часах

Общий объем дисциплины в час: 183

Форма обучения	Виды занятий, их трудоемкость (час.)							
	Лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Уроки	Консультации	Семинары	Курсовое проектирование	Самостоятельная работа
очная	0	0	170	0	0	0	0	13

4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

Форма обучения: очная

Семестр: 1

Объем дисциплины в семестре час: 43

Форма промежуточной аттестации: Зачет

Виды занятий, их трудоемкость (час.)							
Лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Уроки	Консультации	Семинары	Курсовое проектирование	Самостоятельная работа
0	0	40	0	0	0	0	3

Практические занятия (40ч.)

1. Физическое состояние человека и контроль за его уровнем. Эффективные

- и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками. Легкая атлетика {тренинг} (2ч.) [1,2,3,4,5,6]** Необходимость поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения социальной и профессиональной деятельности. Разучивание приемов самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями. Методико-практическое занятие: методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, прыжки). Бег на короткие дистанции 30 м и 60 м. Бег со старта. Бег 30 м с/х. Бег 60 м с в/с
- 2. Основы физической подготовки {тренинг} (2ч.) [1,2,3,4,5,6]** Элементы эстафетного бега, передача эстафетной палочки. Решение тактических задач эстафетного бега
- 3. Основы физической подготовки. Легкая атлетика {тренинг} (2ч.) [1,2,3,4,5,6]** Техника бега на короткие дистанции. Специальные упражнения: ускорение 3x40 м, 3x80 м, прыжковые упражнения. Бег по виражу и по прямой.
- 4. Основы физической подготовки. Легкая атлетика {тренинг} (2ч.) [1,2,3,4,5,6]** Техника бега на короткие дистанции. Специальные упражнения на технику бега. Бег 100 м на результат. Учебная игра - футбол.
- 5. Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками. Легкая атлетика {тренинг} (2ч.) [1,2,3,4,5,6]** Прыжки в длину с разбега. Основные слагаемые прыжка в длину: высокая скорость, мощный толчок, технический полёт и приземление. Техника прыжка «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы». Специальные упражнения: прыжки с короткого разбега, отталкивание от бруска, техника приземления. Бег 2000 м (д) и 3000 м (ю) на результат.
- 6. Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками. Легкая атлетика {тренинг} (2ч.) [1,2,3,4,5,6]** Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание», «перекидной». Прыжки в высоту с ускоренного разбега способом «перешагивание», «перекидной». Подводящие и вспомогательные упражнения - прыжки с прямого разбега. Бег 400 м на результат
- 7. Основы физической подготовки. Легкая атлетика {тренинг} (2ч.) [1,2,3,4,5,6]** Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра футбол.
- 8. Основы физической подготовки. Легкая атлетика {тренинг} (2ч.) [1,2,3,4,5,6]** Передача (досдача) нормативов по легкой атлетике. Учебная игра футбол.
- 9. Способы формирования профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков. Баскетбол {тренинг} (2ч.) [1,2,3,4,5,6]** Совершенствование техники нападения: техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину. Учебная игра
- 10. Способы формирования профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков. Баскетбол {тренинг} (2ч.) [1,2,3,4,5,6]** Совершенствование техники нападения: техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину. Штрафные броски. Учебная игра
- 11. Способы формирования профессионально значимых физических качеств,**

двигательных умений и навыков. Баскетбол {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4,5,6]
Совершенствование техники защиты: техники передвижения, техники овладения мячом. Упражнение: ведение-2 шага-бросок в кольцо. Учебная игра

12. Способы формирования профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков. Баскетбол {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4,5,6] Броски мяча со средней дистанции. Броски мяча с произвольных точек, расстояние до щита 6-7 м. Сдача теста на штрафной бросок. Учебная игра

13. Способы формирования профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков. Баскетбол {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4,5,6]
Тактика нападения и тактика защиты (индивидуальные, групповые и командные действия). Сдача теста на броски с различных точек. Учебная игра

14. Способы формирования профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков. Баскетбол {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4,5,6] Броски мяча по кольцу от боковой линии. Подбор мяча после броска. Игра в нападении 3х2, 4х3. Учебная игра

15. Способы формирования профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков. Баскетбол {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4,5,6]
Передача мяча в тройках, игра в нападении 4х4. Быстрый прорыв, подбор мяча под кольцом у соперника и в защите. Сдача теста на ведение-2 шага-бросок в кольцо. Учебная игра

16. Способы формирования профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков. Баскетбол {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4,5,6]
Совершенствование техники нападения: техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину. Учебная игра

17. Способы формирования профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков. Баскетбол {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4,5,6]
Передача (досдача) нормативов по баскетболу. Учебная игра

18. Способы формирования профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков. Акробатика {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4,5,6]
Комплексы акробатических упражнений (кувырок вперед, назад, перевороты в стороны, «мостик», стойка на кистях)

19. Способы формирования профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков. Акробатика {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4,5,6]
Сдача на оценку комплексов акробатических упражнений (кувырок вперед, назад, перевороты в стороны, «мостик», стойка на кистях)

20. Зачетное {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4,5,6] Выполнение задания к зачету промежуточной аттестации

Самостоятельная работа (3ч.)

1. Общая и специальная физическая подготовка {тренинг} (3ч.)[1,2,3,4,5,6]
Индивидуальные занятия по заданию преподавателя

Семестр: 2

Объем дисциплины в семестре час: 33

Форма промежуточной аттестации: Зачет

Виды занятий, их трудоемкость (час.)							
Лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Уроки	Консультации	Семинары	Курсовое проектирование	Самостоятельная работа
0	0	30	0	0	0	0	3

Практические занятия (30ч.)

- 1. Способы формирования жизненно важных и профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков. Лыжная подготовка {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4,5,6] Основы знаний, совершенствование техники попеременных ходов, прохождение дистанции 3 км**
- 2. Способы формирования жизненно важных и профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков. Лыжная подготовка {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4,5,6] Одновременные ходы. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км на скорость**
- 3. Способы формирования жизненно важных и профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков. Лыжная подготовка {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4,5,6] Одновременные ходы. Переход с одновременного на попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 3 км на скорость**
- 4. Способы формирования жизненно важных и профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков. Лыжная подготовка {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4,5,6] Техника конькового хода. Прохождение дистанции к. х. 3 км. Техника подъёмов и спусков**
- 5. Способы формирования жизненно важных и профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков. Лыжная подготовка {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4,5,6] Контрольные упражнения: техника ходов, подъёмов, спусков, прохождение дистанции 3 км без учета времени**
- 6. Способы формирования жизненно важных и профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков. Лыжная подготовка {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4,5,6] Контрольное прохождение дистанции 3 км (девушки) и 5 км (юноши) на время**
- 7. Способы формирования жизненно важных и профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков. Волейбол {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4,5,6] Правила соревнований по волейболу. Передача мяча сверху. Учебная игра**
- 8. Способы формирования жизненно важных и профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков. Волейбол {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4,5,6] Правила соревнований по волейболу. Передача мяча сверху. Учебная игра**
- 9. Способы формирования жизненно важных и профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков. Волейбол {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4,5,6] Передача мяча снизу. Совершенствование верхних и нижних**

передач. Учебная игра

10. Способы формирования жизненно важных и профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков. Волейбол {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4,5,6] Нижняя прямая подача. Совершенствование верхних и нижних передач. Учебная игра

11. Способы формирования жизненно важных и профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков. Волейбол {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4,5,6] Верхняя прямая подача. Совершенствование верхних и нижних передач. Учебная игра

12. Способы формирования жизненно важных и профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков. Волейбол {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4,5,6] Контрольное занятие: тесты на технику верхних и нижних передач (в парах и над собой) и подач. Учебная игра

13. Способы формирования жизненно важных и профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков. Легкая атлетика {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4,5,6] Методико-практическое занятие: методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, прыжки). Бег на короткие дистанции 30 м и 60 м. Бег со старта. Бег 30 м с/х. Бег 60 м с в/с. Бег 100 м с в/с на результат.

14. Способы формирования жизненно важных и профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков. Легкая атлетика {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4,5,6] Бег 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши) на результат

15. Зачетное {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4,5,6] Выполнение задания к зачету промежуточной аттестации

Самостоятельная работа (3ч.)

1. Общая и специальная физическая подготовка {тренинг} (3ч.)[1,2,3,4,5,6]
Индивидуальные занятия по заданию преподавателя

Семестр: 3

Объем дисциплины в семестре час: 30

Форма промежуточной аттестации: Зачет

Виды занятий, их трудоемкость (час.)							
Лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Уроки	Консультации	Семинары	Курсовое проектирование	Самостоятельная работа
0	0	28	0	0	0	0	2

Практические занятия (28ч.)

1. Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни. Легкая атлетика {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4,5,6] Здоровый образ жизни и его основные элементы. Методико-практическое занятие: методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками

(ходьба, бег, прыжки). Бег на короткие дистанции 30 м и 60 м. Бег со старта. Бег 30 м с/х. Бег 60 м с в/с

2. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств, двигательных умений и навыков. Легкая атлетика {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4,5,6] Элементы эстафетного бега, передача эстафетной палочки. Решение тактических задач эстафетного бега

3. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств, двигательных умений и навыков. Легкая атлетика {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4,5,6] Техника бега на короткие дистанции. Специальные упражнения: ускорение 3x40 м, 3x80 м, прыжковые упражнения. Бег по виражу и по прямой.

4. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств, двигательных умений и навыков. Легкая атлетика {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4,5,6] Техника бега на короткие дистанции. Специальные упражнения на технику бега. Бег 100 м на результат. Учебная игра - футбол.

5. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств, двигательных умений и навыков. Легкая атлетика {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4,5,6] Прыжки в длину с разбега. Основные слагаемые прыжка в длину: высокая скорость, мощный толчок, технический полёт и приземление. Техника прыжка «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы». Специальные упражнения: прыжки с короткого разбега, отталкивание от бруска, техника приземления. Бег 2000 м (д) и 3000 м (ю) на результат.

6. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств, двигательных умений и навыков. Легкая атлетика {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4,5,6] Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание», «перекидной». Прыжки в высоту с ускоренного разбега способом «перешагивание», «перекидной». Подводящие и вспомогательные упражнения - прыжки с прямого разбега. Бег 400 м на результат

7. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств, двигательных умений и навыков. Баскетбол {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4,5,6] Правила соревнований по баскетболу. Техника владения мячом - ведения, передачи, броски. Эстафетный бег с мячом. Подвижные игры

8. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств, двигательных умений и навыков. Баскетбол {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4,5,6] Совершенствование техники нападения: техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину. Учебная игра

9. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств, двигательных умений и навыков. Баскетбол {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4,5,6] Совершенствование техники нападения: техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину. Штрафные броски. Учебная игра

10. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств, двигательных умений и навыков. Баскетбол {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4,5,6] Совершенствование техники защиты: техники передвижения, техники овладения мячом. Упражнение: ведение-2 шага-бросок в кольцо. Учебная игра

11. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств, двигательных умений и навыков. Баскетбол {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4,5,6] Броски мяча со средней дистанции. Броски мяча с произвольных точек, расстояние до щита 6-7 м. Сдача теста на штрафной бросок. Учебная игра

12. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств, двигательных умений и навыков. Баскетбол {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4,5,6] Передача мяча в тройках, игра в нападении 4х4. Быстрый прорыв, подбор мяча под кольцом у соперника и в защите. Сдача теста на ведение-2 шага-бросок в кольцо. Учебная игра

13. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств, двигательных умений и навыков. Акробатика {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4,5,6] Комплексы акробатических упражнений (кувырок вперед, назад, перевороты в стороны, «мостик», стойка на кистях)

14. Зачетное {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4,5,6] Выполнение задания к зачету промежуточной аттестации

Самостоятельная работа (2ч.)

1. Общая и специальная физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4,5,6]
Индивидуальные занятия по заданию преподавателя

Семестр: 4

Объем дисциплины в семестре час: 31

Форма промежуточной аттестации: Зачет

Виды занятий, их трудоемкость (час.)							
Лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Уроки	Консультации	Семинары	Курсовое проектирование	Самостоятельная работа
0	0	28	0	0	0	0	3

Практические занятия (28ч.)

1. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств, двигательных умений и навыков. Лыжная подготовка {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4,5,6] Основы знаний, совершенствование техники попеременных ходов, прохождение дистанции 3 км

2. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств, двигательных умений и навыков. Лыжная подготовка {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4,5,6] Одновременные ходы.

Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км на скорость

3. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств, двигательных умений и навыков. Лыжная подготовка {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4,5,6] Одновременные ходы. Переход с одновременного на попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 3 км на скорость

4. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств, двигательных умений и навыков. Легкая атлетика {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4,5,6] Техника конькового хода. Прохождение дистанции к. х. 3 км. Техника подъёмов и спусков

5. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств, двигательных умений и навыков. Лыжная подготовка {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4,5,6] Контрольное прохождение дистанции 3 км (девушки) и 5 км (юноши) на время

6. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств, двигательных умений и навыков. Волейбол {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4,5,6] Правила соревнований по волейболу. Передача мяча сверху. Учебная игра

7. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств, двигательных умений и навыков. Волейбол {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4,5,6] Правила соревнований по волейболу. Передача мяча сверху. Учебная игра

8. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств, двигательных умений и навыков. Волейбол {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4,5,6] Передача мяча снизу. Совершенствование верхних и нижних передач. Учебная игра

9. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств, двигательных умений и навыков. Волейбол {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4,5,6] Нижняя прямая подача. Совершенствование верхних и нижних передач. Учебная игра

10. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств, двигательных умений и навыков. Волейбол {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4,5,6] Верхняя прямая подача. Совершенствование верхних и нижних передач. Учебная игра

11. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств, двигательных умений и навыков. Волейбол {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4,5,6] Контрольное занятие: тесты на технику верхних и нижних передач (в парах и над собой) и подач. Учебная игра

12. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств, двигательных умений и навыков. Легкая атлетика {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4,5,6] Методико-практическое занятие: методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, прыжки). Выполнение контрольных нормативов

13. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств, двигательных умений и навыков. Легкая атлетика {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4,5,6] Бег 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши) на результат

14. Зачетное {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4,5,6] Выполнение задания к зачету промежуточной аттестации

Самостоятельная работа (3ч.)

1. Общая и специальная физическая подготовка {тренинг} (3ч.)[1,2,3,4,5,6]
Индивидуальные занятия по заданию преподавателя

Семестр: 5

Объем дисциплины в семестре час: 28

Форма промежуточной аттестации: Зачет

Виды занятий, их трудоемкость (час.)							
Лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Уроки	Консультации	Семинары	Курсовое проектирование	Самостоятельная работа
0	0	28	0	0	0	0	0

Практические занятия (28ч.)

1. Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности. Легкая атлетика {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4,5,6]
Двигательная активность и формирование здорового образа жизни. Здоровье человека как ценность. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, прыжки). Бег на короткие дистанции 30 м и 60 м. Бег со старта. Бег 30 м с/х. Бег 60 м с в/с

2. Использование спортивных технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Легкая атлетика {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4,5,6]
Элементы эстафетного бега, передача эстафетной палочки. Решение тактических задач эстафетного бега

3. Использование спортивных технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Легкая атлетика {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4,5,6]
Техника бега на короткие дистанции. Специальные упражнения: ускорение 3x40 м, 3x80 м, прыжковые упражнения. Бег по виражу и по прямой.

4. Использование спортивных технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Легкая атлетика {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4,5,6]
Техника бега на короткие дистанции. Специальные упражнения на технику бега. Бег 100 м на результат. Учебная игра - футбол.

5. Использование спортивных технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Легкая

атлетика {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4,5,6] Прыжки в длину с разбега. Основные слагаемые прыжка в длину: высокая скорость, мощный толчок, технический полёт и приземление. Техника прыжка «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы». Специальные упражнения: прыжки с короткого разбега, отталкивание от бруска, техника приземления. Бег 2000 м (д) и 3000 м (ю) на результат.

6. Использование спортивных технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Легкая атлетика {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4,5,6] Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание», «перекидной». Прыжки в высоту с ускоренного разбега способом «перешагивание», «перекидной». Подводящие и вспомогательные упражнения - прыжки с прямого разбега. Бег 400 м на результат

7. Использование спортивных технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Баскетбол {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4,5,6] Правила соревнований по баскетболу. Техника владения мячом - ведения, передачи, броски. Эстафетный бег с мячом. Подвижные игры

8. Использование спортивных технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Баскетбол {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4,5,6] Совершенствование техники нападения: техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину. Учебная игра

9. Использование спортивных технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Баскетбол {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4,5,6] Совершенствование техники нападения: техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину. Штрафные броски. Учебная игра

10. Использование спортивных технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Баскетбол {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4,5,6] Совершенствование техники защиты: техники передвижения, техники овладения мячом. Упражнение: ведение-2 шага-бросок в кольцо. Учебная игра

11. Использование спортивных технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Баскетбол {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4,5,6] Броски мяча со средней дистанции. Броски мяча с произвольных точек, расстояние до щита 6-7 м. Сдача теста на штрафной бросок. Учебная игра

12. Использование спортивных технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Баскетбол {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4,5,6] Тактика нападения и тактика защиты (индивидуальные, групповые и командные действия). Сдача теста на броски с различных точек. Учебная игра

13. Использование спортивных технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Баскетбол {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4,5,6] Передача мяча в тройках, игра в нападении 4х4.

Быстрый прорыв, подбор мяча под кольцом у соперника и в защите. Сдача теста на ведение-2 шага-бросок в кольцо. Учебная игра

14. Зачетное {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4,5,6] Задание к зачету промежуточной аттестации

Семестр: 6

Объем дисциплины в семестре час: 18

Форма промежуточной аттестации: Зачет с оценкой

Виды занятий, их трудоемкость (час.)							
Лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Уроки	Консультации	Семинары	Курсовое проектирование	Самостоятельная работа
0	0	16	0	0	0	0	2

Практические занятия (16ч.)

1. **Совершенствование профессионально – прикладной физической подготовки. Лыжная подготовка {тренинг} (2ч.) [1,2,3,4,5,6]** Основы знаний, совершенствование техники попеременных ходов, прохождение дистанции 3 км
2. **Совершенствование профессионально – прикладной физической подготовки. Лыжная подготовка {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4,5,6]** Одновременные ходы. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км на скорость
3. **Совершенствование профессионально – прикладной физической подготовки. Лыжная подготовка {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4,5,6]** Одновременные ходы. Переход с одновременного на попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 3 км на скорость
4. **Совершенствование профессионально – прикладной физической подготовки. Лыжная подготовка {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4,5,6]** Техника конькового хода. Прохождение дистанции к. х. 3 км. Техника подъёмов и спусков
5. **Совершенствование профессионально – прикладной физической подготовки. Лыжная подготовка {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4,5,6]** Контрольные упражнения: техника ходов, подъёмов, спусков, прохождение дистанции 3 км без учета времени
6. **Совершенствование профессионально – прикладной физической подготовки. Лыжная подготовка {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4,5,6]** Прохождение дистанции 3 км (девушки) и 5 км (юноши) без учета времени
7. **Совершенствование профессионально – прикладной физической подготовки. Лыжная подготовка {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4,5,6]** Контрольное прохождение дистанции 3 км (девушки) и 5 км (юноши) на время
8. **Зачетное {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4,5,6]** Выполнение задания к зачету промежуточной аттестации

Самостоятельная работа (2ч.)

1. Общая и специальная физическая подготовка {тренинг} (2ч.) [1,2,3,4,5,6]
Индивидуальные занятия по заданию преподавателя

5. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Для каждого обучающегося обеспечен индивидуальный неограниченный доступ к электронной информационно-образовательной среде АлтГТУ:

1. Ксендзов В.О. Физическая культура: Учебно-методические рекомендации для студентов СПО специальности 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям)/ Рубцовский индустриальный институт. – Рубцовск, 2024. – 26 с.

6. Перечень учебной литературы

6.1. Основная литература

2. 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: 20.06.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

6.2. Дополнительная литература

3. 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: 20.06.2024). – Библиогр. с. 293-294. – ISBN 978-5-8064-2668-1. – Текст : электронный.

4. 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: 20.06.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7782-3932-6. – Текст : электронный.

5. 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: 20.06.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-

5-8353-2449-1. - 978-5-8353-2450-7 (Ч. 1). – Текст : электронный.

7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

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

8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Для успешного освоения дисциплины используются ресурсы электронной информационно-образовательной среды, образовательные интернет-порталы, глобальная компьютерная сеть Интернет. В процессе изучения дисциплины происходит интерактивное взаимодействие обучающегося с преподавателем через личный кабинет студента.

№пп	Используемое программное обеспечение
1	LibreOffice
2	Windows
3	Антивирус Kaspersky

№пп	Используемые профессиональные базы данных и информационные справочные системы
1	Национальная электронная библиотека (НЭБ) — свободный доступ читателей к фондам российских библиотек. Содержит коллекции оцифрованных документов (как открытого доступа, так и ограниченных авторским правом), а также каталог изданий, хранящихся в библиотеках России. (http://нэб.рф/)

9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
учебные аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций
учебные аудитории для проведения практических занятий

Материально-техническое обеспечение и организация образовательного процесса по дисциплине для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в соответствии с «Положением об обучении инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья».

10. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Код компетенции из УП	Содержание компетенции	Формы и методы оценки
ОК-03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в	Контрольные нормативы для промежуточной аттестации, опрос

	различных жизненных ситуациях	
ОК-04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Контрольные нормативы для промежуточной аттестации, опрос
ОК-06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения	Контрольные нормативы для промежуточной аттестации, опрос
ОК-08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Контрольные нормативы для промежуточной аттестации, опрос

ПРИЛОЖЕНИЕ А

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ И УКАЗАНИЯ

Лекции (в том числе уроки, проводимые в виде лекций) составляют основу теоретического обучения студентов. Они позволяют систематизировать знания студентам о наиболее сложных и актуальных проблемах изучаемой дисциплины. На лекциях особое внимание уделяется не только усвоению студентами изучаемых проблем, но и стимулированию их активной познавательной деятельности, творческого мышления, развитию профессионально-значимых свойств и качеств. Для лучшего освоения учебной дисциплины перед каждой лекцией студент повторяет предыдущий лекционный материал и прорабатывает рассмотренные ранее вопросы с использованием рекомендованной преподавателем основной и дополнительной литературы.

Студенты должны аккуратно вести конспект. В случае непонимания какой-либо части предмета следует задать вопрос в установленном порядке преподавателю. В процессе работы на лекции необходимо так же выполнять в конспектах модели изучаемого предмета (рисунки, схемы, чертежи и т.д.), которые использует преподаватель.

Практические занятия (семинары, уроки) – одна из основных форм организации учебного процесса, представляющая собой коллективное обсуждение студентами теоретических вопросов под руководством преподавателя.

Цель практических занятий (семинаров, уроков) заключается в закреплении лекционного материала по наиболее важным темам и вопросам курса, умений работы с учебной и научной литературой, справочниками и различными текстами.

Выполнение всех видов работы в соответствующие сроки позволит студентам в течение семестра вести подготовку к промежуточной аттестации. Промежуточная аттестация проводится в письменном виде в конце семестра.

Методические указания студентам по подготовке к практическим занятиям

Практические занятия (семинары, уроки) являются также формой контроля преподавателя за учебным процессом в группе, успеваемостью и отношением к учебе каждого студента.

На практических занятиях (семинарах, уроках) желательны дискуссии, коллективные обсуждения возникших проблем и путей их разрешения.

Студенты работают над моделированием отдельных содержательных блоков курса, принимают участие в контрольных работах, тестированиях, устных опросах.

Подготовка к практическим занятиям (семинарам, урокам) включает в себя следующее:

- обязательно ознакомиться с планом практического занятия (семинара, урока), в котором содержатся основные вопросы, выносимые на обсуждение, формулируются цели занятия, даются краткие методические указания по подготовке каждого вопроса;

- изучить конспекты лекций, соответствующие разделы учебников, учебных пособий, рекомендованных преподавателем;

- необходимо выучить соответствующие термины;

- нужно изучить дополнительную литературу по теме занятия, делая при этом необходимые выписки, которые понадобятся при обсуждении и выполнении заданий на практических занятиях (семинарах, уроках);

- следует записывать возникшие во время самостоятельной работы с учебниками и научной литературой вопросы, чтобы затем на практических занятиях (семинарах, уроках) получить на них ответы;

- следует обращаться за консультацией к преподавателю.

Активное участие студентов в практической работе способствует более глубокому изучению содержания изучаемой дисциплины и формированию основ профессионального мышления.

Подготовка к промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация является приемом проверки степени усвоения учебного материала и лекционных занятий, качества усвоения обучающимися отдельных разделов, сформированных умений и навыков.

При подготовке к промежуточной аттестации целесообразно:

- внимательно изучить перечень вопросов и определить, в каких источниках находятся сведения, необходимые для ответа на них;
- внимательно прочитать рекомендованную литературу, изучить конспекты по занятиям;
- составить краткие конспекты ответов (планы ответов).