

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ПРИДНЕСТРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. Т.Г. Шевченко**

**Факультет «Физическая культура и спорт»
Кафедра «Легкой атлетики водных видов спорта и туризма»**



«10» сентября 2016 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2016/2017 учебный год
набор 2016 года

Учебной дисциплины

«Физическая культура» «Элективные курсы физической культуры» I курс

Направления подготовки: 38.03.01 «Экономика»

Профиль подготовки: «Бухучет, анализ и аудит», «Мировая экономика», «Экономика и менеджмент», «Финансы и кредит», «Налоги и налогообложение», «Экономическая безопасность, анализ и управление рисками»

Направления подготовки: 38.03.05 «Бизнес информатика»

Профиль подготовки: «Электронный бизнес»

Направления подготовки: 38.03.02 «Менеджмент»

Профиль подготовки: «Производственный менеджмент» с отраслевой специализацией «Агропромышленный комплекс»

Квалификация (степень) выпускника: **бакалавр**

Форма обучения: **дневная**


Тирасполь, 2016


Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» /сост. Кольцов Д.А., Гамалицкая Г.М. – Тирасполь: ГОУ ПГУ им. Т.Г. Шевченко, 2016. – 27 с.

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины (Б1.Б.24) «Физическая культура» и элективных курсов по физической культуре (Б.1.В.ДВ) студентам очной формы обучения по направлениям подготовки: «Экономика», «Бизнес информатика», «Менеджмент» в I-II семестрах.

Рабочая программа составлена с учетом государственного образовательного стандарта высшего образования по вышеперечисленному направлению подготовки, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации:

- 38.03.01 «Экономика» – №1327 от 12 ноября 2015 г.
- 38.03.05 «Бизнес информатика» – № 1002 от 11 августа 2016 г.
- 38.03.02 «Менеджмент» – № 7 от 12 января 2016 г.

Составитель:  Кольцов Д.А., преподаватель.

Составитель:  Гамалицкая Г.М., преподаватель.

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель дисциплины: целью физического воспитания студентов вуза является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно–ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Место дисциплины в структуре ООП ВПО

Курс «Физическая культура» входит в Базовую (общепрофессиональную) часть Основных Государственных образовательных стандартов высшего образования третьего поколения в подготовке бакалавра и дипломированного специалиста (Б.1.Б.24). Приступая к занятиям физической культурой, студент опирается на знания и навыки, приобретенные в рамках программ общего (основного и среднего общего) и среднего профессионального образования по физической культуре. Для этого студент должен владеть основными методами физического воспитания и укрепления здоровья, быть готовым к выполнению основных упражнений и комплексов упражнений по гимнастике, легкой атлетике и наиболее распространенных спортивных игр.

Элективные курсы по физической культуре являются обязательным разделом (Б1.В.ДВ) гуманитарного компонента образования и направлена на формирование физической культуры личности студента, подготовку к социо-профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья.

Способствует решению и углублению знаний и навыков по физиологии, педагогике и психологии, что позволяет повысить уровень профессиональной компетентности будущего специалиста.

Дисциплина включает в себя элементы техники и тактики: баскетбола, волейбола, футбола, бадминтона, легкой атлетики и гимнастики.

Учебная работа проводится в форме практических занятий.

Практические занятия направлены на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта в повседневной жизни студента.

3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих общекультурных компетенций (ОК) в соответствии с ФГОС – 3+ ВО:

Таблица 1

Направление подготовки: 38.03.01 «Экономика»; 38.03.05 «Бизнес информатика»; 38.03.02 «Менеджмент»

Код Компетенции	Формулировка компетенции
ОК – 8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Компетенции студента, формируемые в результате освоения дисциплины «Физическая культура» элективных курсов по физической культуре.

В результате освоения дисциплины студент должен:

3.1. Знать:

- основные методы физического воспитания и укрепления здоровья.
- основы физической культуры и здорового образа жизни;
- особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности;

3.2. Уметь:

- регулярно следовать методам физического воспитания в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих;
- выполнять установленный уровень практического раздела программы;
- применять средства физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств, коррекция осанки и фигуры;

3.3. Владеть:

- навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности.
- составлением и выполнением комплексов гигиенической гимнастики различной направленности (для развития двигательных качеств, исправление дефектов телосложения и формирования правильной осанки);
- использованием физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей.

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Учебная дисциплина «Физическая культура» и элективные курсы по физической культуре включают в качестве обязательного минимума следующие дидактические единицы, интегрирующие тематику теоретического, практического и контрольного учебного материала.

Учебный материал и контрольные задания, представлены в теоретическом, практическом и контрольном разделах программы по дисциплине «Физическая культура» трудоемкостью две зачетные единицы (з.е.) 72 часа и элективными курсами по физической культуре 328 часов. Реализуется при очной форме обучения в объеме 400 часов. При этом объем практической и игровой подготовки должен составлять не менее 360 часов (ФГОС – 3 поколения +) для всех направлений и профилей в течение первых трех лет обучения в вузе.

4.1. Общая трудоемкость дисциплины «Физическая культура» составляет 2 зачетные единицы (72 часа).

38.03.01 «Экономика»; 38.03.05 «Бизнес информатика»; 38.03.02
«Менеджмент»

Таблица 2

Семестр	Количество часов							Форма итогового контроля	
	Трудоём- кость, з.е./часы	В том числе							
		Аудиторных							Самост. работы
		Лекции	Теоретический	Метод.- практ.	Учебн. трен ир.	Контроль ый			
V	1/36	-	2	2	30	2		аттестация	
VI	1/36	-	2	2	30	2		зачет	
Итого:	2/72	-	4	4	60	4			

Таблица 3

4.2. Элективные курсы по физической культуре (328 ч.)

Распределение видов учебной работы и их трудоёмкости

по разделам дисциплины

Семестр	Трудоёмкость в часах	Лек-ции	Теоретич.	Метод.- практ.	Учебно- тренирово чные занятия	Контроль.	Самост. работы	Форма итоговог о контроля
I	68	-	4	4	58	2		Аттестация
II	66	-	2	2	60	2		Технический зачет
Итого	134	-	6	6	118	4		Технический зачет

4.3. Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины

№ раздела	Наименование разделов, тем	Курс, семестр	Количество часов					
			Всего	Аудиторная работа				Вне ауд. работ а (СР)
				Л	ПЗ	ЛР	КР	
1	Теоретический раздел		6					
	1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	1 курс, 1 семестр				2		
	2. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	1 курс, 1 семестр				2		
	3. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	1 курс, 2 семестр				2		
2	Методико-практический раздел		6					
	1. Общеразвивающие упражнения. Общая физическая подготовка. Лёгкая атлетика. Подвижные и спортивные игры.	1 курс, 1 семестр			2			
	2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.	1 курс, 1 семестр			2			
	3. Основы методики самомассажа и корректирующей гимнастики для глаз.	1 курс, 2 семестр			2			
3	Учебно-тренировочный раздел		118					
	1. Легкая атлетика	1 семестр 2 семестр	36		18 18			
	2. Волейбол	1 семестр 2 семестр	30		16 14			
	3. Баскетбол	1 семестр 2 семестр	30		14 16			
	4. Футбол (мужчины) Бадминтон (женщины)	1 семестр 2 семестр	22		10 12			
	Вид итогового контроля							
	Аттестация	1 семестр	2				2	
	Тех. зачет.	2 семестр	2				2	
	ИТОГО		134	6	124		4	

4.4. Содержание разделов дисциплины: **Теоретический раздел**

№ п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема теоретического занятия	Учебно-наглядные пособия
1	1	2	<p>Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</p> <p>Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.</p>	
2	1	2	<p>Тема 2. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья</p> <p>Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.</p>	
3	1	2	<p>Тема 3. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p> <p>Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизиологического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.</p>	
ИТОГО		6		

Практические (лабораторные) занятия

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Семестр	Тема практического занятия	Учебно-наглядные пособия
1.	2	2	1	Общеразвивающие упражнения. Общая физическая подготовка. Лёгкая атлетика. Подвижные и спортивные игры.	
2.	2	2	1	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.	
3.	2	2	2	Основы методики самомассажа и коррегирующей гимнастики для глаз.	
4.	3	36	1	<p>1.Легкая атлетика</p> <p>1.1.Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции (ознакомить с особенностями техники бега каждого студента и техники низкого старта низкого старта).</p> <p>1.2.Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции (дополнительное тестирование челночный бег 3x10).</p> <p>1.3. Тесты общей физической подготовленности: (100 метров, прыжки в длину с места).</p> <p>1.4. Упражнения для обучения технике бега на средние и длинные дистанции (бег с ускорением, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, семенящий бег, бег прыжковыми шагами). Дополнительное тестирование , бег 500 м (ж), 1000 м (м).</p> <p>1.5. Тест общей физической подготовленности: (3000 метров – муж., 2000 метров – жен.).</p> <p>1.6. Упражнения для обучения техники эстафетного бега (создать представление об эстафетном беге). Обучение технике передачи эстафетной палочки.</p> <p>1.7. Упражнения для обучения техники эстафетного бега (прохождение</p>	

			<p>коридора).</p> <p>1 1.8. Упражнения для обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (создать представление о прыжке).</p> <p>1 1.9. Упражнения для обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (обучение технике приземления и отталкивания).</p> <p>2 1.10. Упражнения для обучения технике бега на короткие дистанции (выход с поворота на прямую часть дорожки).</p> <p>2 1.11. Упражнения для обучения технике бега на короткие дистанции (финишный бросок на ленточку).</p> <p>2 1.12. Упражнения для обучения технике бега на короткие дистанции. Контрольное тестирование бег 100 м.</p> <p>2 1.13. Упражнения для обучения технике бега на средние и длинные дистанции (бег с ускорением, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, семенящий бег, бег прыжковыми шагами).</p> <p>2 1.14. Упражнения для обучения технике бега на средние и длинные дистанции (Контрольное тестирование бег 2000 м женщины, 3000 м мужчины).</p> <p>2 1.15. Упражнения для обучения технике эстафетного бега (передача эстафетной палочки в коридоре).</p> <p>2 1.16. Упражнение для обучения технике эстафетного бега (бег 8x50 м).</p> <p>2 1.17. Упражнения для обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (сочетание разбега с отталкиванием и приземлением).</p> <p>2 1.18. Упражнения для обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».</p> <p>Дополнительное тестирование.</p>	
5.	2	30	<p>2. Волейбол</p> <p>1 2.1. Упражнения для обучения технике перемещений (стойки, шаг, бег, двойной шаг, скачок, прыжки, падения).</p> <p>1 2.2. Упражнения для обучения технике</p>	

			<p>приема и передачи двумя руками сверху на месте, в движении, у сетки.</p> <p>1 2.3.Упражнения для обучения технике приема и передачи двумя руками снизу на месте, в движении.</p> <p>1 2.4.Упражнения для обучения технике передачи сверху в опорном положении.</p> <p>1 2.5.Упражнения для обучения технике передачи снизу в опорном положении.</p> <p>1 2.6.Упражнения для обучения технике нижней подачи.</p> <p>1 2.7.Упражнения для обучения технике верхней боковой подачи.</p> <p>1 2.8.Упражнения для обучения технике верхней прямой подачи.</p> <p>2 2.9.Упражнения для обучения технике обманного атакующего удара.</p> <p>2 2.10. Упражнения для обучения технике передачи мяча в пределах линии нападения, вдоль сетки, под углом к сетке.</p> <p>2 2.11. Упражнения для обучения технике передачи мяча с набрасывания партнёра на месте и после перемещения лицом вперед.</p> <p>2 2.12. Обучение блокированию нападающего удара.</p> <p>2 2.13. Обучение страховке в защите.</p> <p>2 2.14. Передачи в треугольнике в зонах 6-3-4, 6-3-2, 6-2-3, 1-2-3.</p> <p>2 2.15. Подачи за игрока зоны прямого нападающего удара из зон с коротких-высоких, коротких-средних и средние по высоте и расстоянию передач.</p>	
6.	3	30	<p>3. Баскетбол</p> <p>1 3.1.Упражнения для обучения техники передвижений (стойки, ходьба, бег, остановки, прыжки, повороты).</p> <p>1 3.2.Упражнения для обучения технике передачи двумя руками (от груди, сверху, от плеча, снизу).</p> <p>1 3.3.Упражнения для обучения технике передачи одной рукой (сверху, от головы, от плеча, сбоку, снизу).</p> <p>1 3.4.Упражнения для обучения технике ведения мяча с низким отскоком (с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с изменением высоты</p>	

			<p>1 отскока).</p> <p>1 3.5.Упражнения для обучения техники ведения мяча с высоким отскоком (с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с изменением высоты отскока).</p> <p>1 3.6.Упражнения для обучения техники броска мяча в корзину двумя руками (сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание).</p> <p>1 3.7.Упражнения для обучения техники броска мяча в корзину одной рукой (сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание).</p> <p>2 3.8.Упражнения для обучения техники овладения мячом (выбивание, отбивание, перехват).</p> <p>2 3.9. Упражнение для обучения технике овладения мячом (накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока).</p> <p>2 3.10. Обучение финтам без мяча и с мячом.</p> <p>2 3.11. Упражнения для обучения технико-тактическому действию «быстрый прорыв».</p> <p>2 3.12. Упражнения для обучения действий игроков в зонной защите</p> <p>2 3.13.Позиционная защита</p> <p>2 3.14. Тактика коллективной защиты.</p> <p>2 3.15. Упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студентов по баскетболу.</p>	
7.	4	22	<p>4. Футбол (мужчины)</p> <p>1 4.1.Упражнения для обучения техники передвижений (бег, прыжки, остановки, повороты).</p> <p>1 4.2. Упражнения для обучения технике ведения мяча(внешней частью, внутренней частью подъема, носком).</p> <p>1 4.3.Упражнения для обучения техники остановки мяча ногой (подошвой, внутренней стороной стопы, средней частью подошвы, бедром, внутренней частью подъема, внешней стороной стопы).</p> <p>1 4.4.Упражнения для обучения техники остановки мяча туловищем (грудью, животом).</p> <p>1 4.5.Упражнения для обучения техники</p>	

			<p>остановки мяча головой (средней частью лба).</p> <p>1 4.6. Обучение ударам по мячу головой (средней частью лба, средней частью лба с поворотом) .</p> <p>2 4.7. Упражнения для обучения техники передач по назначению (в ноги, на выход, на удар, недоданная, прострельная).</p> <p>2 4.8. Упражнения для обучения техники передач по дистанции (короткая (5-10 метров), средняя (10-25 метров), длинная (более 25 метров)).</p> <p>2 4.9. Упражнения для обучения техники передач по направлению (продольная, поперечная, диагональная).</p> <p>2 4.10. Упражнения для обучения техники передач по траектории (низом, верхом, по дуге).</p> <p>2 4.11. Упражнения для обучения техники передач по способу выполнения (мягкая, резаная, откидка).</p> <p>2 4.12. Обучение технике отбора мяча (ударом ногой, остановкой ногой, толчком плеча).</p> <p>2 4.13. Контрольные упражнения и тесты для оценки технической подготовки.</p> <p>4. Бадминтон (Женщины)</p> <p>1 4.1. Обучение технике передвижения (стойки, бег, прыжки, хватка ракетки).</p> <p>1 4.2. Обучение жонглированию воланом.</p> <p>1 4.3. Обучение технике ударов по волану (сверху, сбоку, снизу).</p> <p>1 4.4. Обучение разновидностям нападающих ударов сверху (высокий далекий, укороченный).</p> <p>1 4.5. Обучение разновидностям нападающих ударов сверху (высокий плоский, высокий далекий) Обучение технике защитных ударов снизу.</p> <p>2 4.6. Обучение технике подачи (высокая далекая, короткая)</p> <p>2 4.7. Обучение технике подачи (высокой атакующей, плоской).</p> <p>2 4.8. Обучение страховке при игре в паре.</p> <p>2 4.9. Обучение одиночным и парным</p>	
--	--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

			2	взаимодействиям.	
			2	4.10. Учебная игра.	
				4.11. Контрольные упражнения и тесты для оценки технической подготовки.	
8.	5	4	1	5.1. Контроль и систематизация	
			2	5.2. Тестирование студентов	
	ИТОГО	128			

5. Примерная тематика курсовых проектов (работ) по предмету «Физическая культура» – не предусмотрена.

6. Образовательные технологии

Интерактивные образовательные технологии, используемые в аудиторных занятиях – не предусмотрены.

7. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

БАЛЬНО-РЕЙТИНГОВАЯ СИСТЕМА ОЦЕНКИ

Одним из направлений повышения мотивации студентов к освоению образовательных программ по физической культуре, их стимулирования на регулярную и результативную учебную работу, активизацию личностного участия в формировании своего индивидуального учебного плана является бально-рейтинговая система оценки успеваемости, выступающая составной частью системы качества обучения. В вузовской практике рейтинг – это некоторая числовая величина, выраженная, как правило, по балльной шкале и интегрально характеризующая успеваемость и знания студента в течение определенного периода обучения (семестр, год и т.д.).

Бально-рейтинговая система комплексной оценки достижений студентов по дисциплине «Физическая культура», осуществляется по всем разделам типовой программы. Для преемственности критериев комплексного тестирования знаний и показателей физической подготовленности применена 100-балльная шкала оценки тестовых заданий.

Теоретический раздел оценивается по результатам ответов на контрольные вопросы или письменного тестирования.

Практический раздел оценивается по результатам обязательного и дополнительного тестирования, которое проводится на 1 курсе в начале первого и в конце каждого семестров, текущее тестирование – в течение семестров.

За весь период обучения студент набирает определённую сумму баллов, которая характеризует уровень усвоения учебного материала по физической культуре.

Оценка работы студента проводится по 100-балльной шкале по каждому контролируемому виду учебной работы (аттестация, технический зачёт, итоговый зачет). Оценки проставляются в ходе текущего контроля знаний в течение семестра, а также при промежуточном контроле.

**Перевод баллов 100-балльной шкалы в их числовые
Коэффициенты и буквенные оценки при промежуточной
аттестации**

Таблица 7

Оценка по 100-балльной шкале	Оценка в традиционной шкале	Буквенные эквиваленты оценок в шкале ЗЕ (% успешно аттестованных)
87–100	5 (отлично)	A (отлично)
71–86	4 (хорошо)	B (очень хорошо) – 77-86 баллов C (хорошо) – 71-76 баллов
57–70	3 (удовлетворительно)	D (удовлетворительно) – 65-70 баллов E (посредственно) – 57-64 баллов
0–56	2 (неудовлетворительно)	FX – неудовлетворительно, с возможной передачей – 21-56 баллов F – неудовлетворительно, с повторным изучением дисциплины – 0-20 баллов

Обязательное тестирование проводится вначале учебного года на I курсе как вводный контроль, характеризующий подготовленность при поступлении студентов в ВУЗ, активность проведения студентами самостоятельных занятий в каникулярный период времени и в конце каждого года обучения II, IV, VI семестрах – как определяющий сдвиг за прошедший период.

Таблица 8

**ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ (В БАЛЛАХ) СООТВЕТСТВЕННО
СРЕДНЕАРИФМЕТИЧЕСКОЙ СУММЕ ОЧКОВ**

БАЛЛЫ КУРСЫ	5	4	3	2	1
I КУРС	3,0	2,5	2,0	1,5	1,0
II КУРС	3,5	3,0	2,5	2,0	1,5
III КУРС	4,0	3,5	3,0	2,5	2,0

Таблица 9

**Обязательное тестирование для определения физической
подготовленности
Мужчины**

п/п	Характеристика направленности теста	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
1.	Тест на скоростно-силовую подготовленность (бег 100 м/сек)	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
2.	Подтягивание на перекладине (количество раз)					
	Вес до 85 кг	15	12	9	7	5
	Вес более 85 кг	12	10	7	4	2
3.	Тест на общую выносливость: бег 3000 м (мин., сек.)					
	Вес до 85 кг	12,00,0	12,35,0	13,10,0	13,50,0	14,00,0
	Вес более 85 кг	12,30,0	13,10,0	13,50,0	14,40,0	15,30,0
4.	Прыжок в длину с места (м)	250	240	230	220	200

Таблица 10

**Обязательное тестирование для определения физической
подготовленности
Женщины**

№ п/п	Характеристика Направленности теста	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
1.	Тест на скоростно-силовую подготовленность (бег 100 м/сек)	15,7	16,0	17,0	18,0	19,0
2.	Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги прямые (количество раз)	60	50	40	30	20
3.	Тест на общую выносливость: бег 2000 м (мин., сек.): Вес до 70 кг Вес более 70 кг	10,15,0	10,50,0	11,15,0	11,50,0	12,15,0
		10,35,0	11,20,0	11,55,0	12,40,0	13,15,0
4.	Прыжок в длину с места (м)	190	180	168	160	155

Тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в ВУЗ, активность проведения студентом самостоятельных занятий в каникулярное время, и в конце – как определяющие сдвиг за прошедший период.

Таблица 11

**Дополнительное тестирование (текущее)
для оценки физических качеств студентов основного
учебного отделения (1,2) семестры**

Женщины

№ п/п	Упражнения	Оценки в очках				
		5	4	3	2	1
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	7.5	7.8	8.1	8.4	8.7
2.	Тест на выносливость. Бег 500м	1.50	2.00	2.10	2.20	2.30
3.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	360	340	320	310	300
4.	Наклон вперед из положения стоя, не сгибая колени	касание пола кистью тыльной стороной	касание пола ладонью	касание пола пальцами рук	Касание голеностопного сустава пальцами рук	Касание середины голени

5.	Прыжки со скакалкой (кол-во раз за 1 минуту)	140	130	120	110	100
6.	Опускание и поднятие туловища из положения, лежа на спине, руки за головой за 30 секунд (кол-во раз)	32	30	28	25	20
7.	Приседание на одной ноге с опорой, кол-во раз	12	10	8	6	4

Таблица 12

Мужчины

№ п/п	Упражнения	Оценки в очках				
		5	4	3	2	1
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	6.5	6.8	7.1	7.4	7.7
2.	Бег 1000м	3.05	3.20	3.30	3.40	3.50
3.	Наклон вперед из положения стоя	касание пола кистью тыльной стороной	касание пола ладонью	касание пола пальцами рук	Касание голеностопного сустава пальцами рук	Касание середины голени
4.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	500	480	450	430	400
5.	Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	15	10	7	5	3
6.	Прыжки через скакалку за 1 минуту, кол-во раз	140	130	120	110	100

Таблица 13

**Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической
подготовки студентов по волейболу**

№	Упражнения	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Передача сверху двумя руками в парах на расстоянии 3-4м; (количество непрерывных передач)	М	18	16	14	12	10
		Ж	16	14	12	10	8
2.	Передача снизу двумя руками в парах на расстоянии 3-4 (кол-во непрерывных передач)	М	18	16	14	12	10
		Ж	16	14	12	10	8
3.	Двусторонняя игра	Оценка преподавателем рациональных действий на площадке и знаний правил игры и жестов судьи					

Таблица 14

**Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической
подготовки студентов по баскетболу**

№ п/п	Упражнения	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте за 30 сек. (кол-во раз), расстояние 3 м	М	25	22	20	18	15
		Ж	22	20	18	15	12
2.	Ведение мяча по боковой линии с броском в кольцо с остановкой (кол-во попаданий в кольцо)	М	5	4	3	2	1
		Ж	4	3	2	1	0
3.	Двусторонняя игра	Оценка преподавателем рациональных действий на площадке и знаний правил игры и жестов судьи					

Таблица 15

**Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической
подготовки студентов по футболу**

№ п/п	Упражнения	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Передача мяча в парах на месте, расстояние 4-6м (кол-во раз за 1 мин.)	М	40	35	30	25	20
2.	Жонглирование мячом, (кол-во раз)	М	25	20	15	10	5
3.	Двусторонняя игра	Оценка преподавателем рациональных действий на площадке и знаний правил игры и жестов судьи					

Таблица 16

**Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической
подготовки студентов по бадминтону**

№ п/п	Упражнения	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Передача в парах на расстоянии 5-6 м, (кол-во непрерывных передач)	Ж	25	20	15	10	5
2.	Подача (кол-во попаданий из 10)	Ж	6	5	4	3	2
3.	Удары в заданную зону (кол-во попаданий из 10)	Ж	6	5	4	3	2
2.	Двусторонняя игра	Оценка преподавателем рациональных действий					

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8.1. Основная литература

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента. – М, 2003. – 418 с.
2. Ляшенко Т.К. Физическая культура. /Учеб. пособие. – ТМЦДО, 2006.– 257 с.
3. Физическая культура./ Учеб. пособие. / Под ред. Проф. Дашинорбоева В.Д. – ГОУ ВПО ВСГТУ, 2007. – 229 с.

4. Физическая культура студента. Учебник для высших учебных заведений. / Под ред. проф. В.И. Ильинича. –М., 2000.

5. Физическая культура студентов экономического профиля: теория и методика/ Учебное пособие для студентов экономических факультетов высших учебных заведений/Составители: Арапу Н.Г., Ноур Г.М.- Тирасполь, 2010. – 150 с.

8.2. Дополнительная литература

1. Гимнастика. Учебник для Вузов. Под редакцией М. Л. Журавина и М.К. Меньшикова. – М., 2008. – 448 с.

2. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. — М., 2003. — 464 с.

3. Спортивные игры. Учебник для высших учебных заведений. / Под ред. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портного. –М., 2004., 520 с.

4. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. 4. Теория и методика физического воспитания и спорта. М., 2000., 408 с./Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. 4.

8.3. Периодические издания

1. Физическая культура в школе.
2. Спортивная жизнь России.

8.4. Интернет-ресурсы

1. <http://fizkultura-na5.ru>
2. <http://www.fizkult-ura.ru>

**Тематика вопросов для собеседования по теоретическому
разделу дисциплины «Физическая культура»**

1. Основные понятия физической культуры.
2. Социальные ценности физической культуры. Основные показатели физической культуры человека.
3. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
4. Влияние физических упражнения на организм человека.
5. Закономерности образования двигательных навыков.
6. Некоторые отрицательные реакции организма на занятия по физической культуре и спорту.
7. Физическая культура в здоровом образе жизни (виды, признаки и факторы здоровья; оздоровительная физическая культура).
8. Психофизиологическая характеристика умственного труда и средства его оптимизации.
9. Методические принципы и методы физического воспитания.
10. Средства и методы развития физических качеств.

**Примерная тематика рефератов
для студентов освобожденных и временно освобожденных от занятий
физической культурой**

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Методы и средства физической культуры в регулировании работоспособности.
3. Важные процессы жизнедеятельности организма (движение, питание, сон).
4. Социально-биологические основы физической культуры.

5. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.
6. Механизм оздоравливающего воздействия физических упражнений на организм человека.
7. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
8. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции.
9. Правила эстафетного бега.
10. Техника прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги».
11. Баскетбол. Правила игры.
12. Волейбол. Правила игры.
13. Футбол. Правила игры.
14. Бадминтон. Правила игры.

**Примерные тестовые вопросы по физической культуре
(см. приложение 1.)**

Таблица 17

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

№ п/п	Наименование дисциплин в соответствии с учебным планом	Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий и пр. с перечнем основного оборудования	Форма владения, пользования (собственность, оперативное управление, аренда и т.п.)
1	Физическая культура	Стадион: - беговые дорожки; - сектор для прыжков в длину с разбега;	Аренда
2	Физическая культура	Стадион: - открытые площадки для спортивных игр (баскетбол, волейбол, мини-футбол).	Аренда

3	Физическая культура	Инвентарь: - футбольные мячи; - баскетбольные мячи; - волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - секундомер, свисток; - кариматы; - гантели; - набивные мячи – скакалки – ракетки для бадминтона и воланы – обручи	Собственность
---	---------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------

10. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

На практических занятиях по физической культуре при формировании знаний, умений и навыков следует включать материал других учебных дисциплин (анатомии, физиологии, безопасности жизнедеятельности, спортивных игр, гимнастики, легкой атлетики, математики, информатики), позволяющих студентам интегрировать свои знания и умения в целостную систему представлений о здоровом образе и стиле жизни.

Преподавателю следует акцентировать внимание на освоении студентами основ знаний и умений выполнения техники двигательного действия, формировании у них навыка выполнения двигательных действий, используя при этом различные средства и методы обучения.

Важно добиваться глубокого усвоения учебного материала, используя различные формы текущего и итогового контроля.

11. Технологическая карта дисциплины элективные курсы по физической культуре (134 ч.)

Курс – I. Группа– ЭФ16ДР62МЭ1, ЭФ16ДР62ФК1, ЭФ16ДР62НН1, ЭФ16ДР62БУ1, ЭФ16ДР62ЭК1, ЭФ16ДР62ЭМ1, ЭФ16ДР62ПМ1 семестр 1,2.
 Преподаватели, ведущие практические занятия: Кольцов Д.А., Гамалицкая Г.М.

Наименование дисциплины / курса	Уровень// ступень образования (бакалавриат, специалитет, магистратура)	Статус дисциплины в рабочем учебном плане (А, Б, В, Г) (если введена модульно-рейтинговая система)	Количество зачетных единиц / кредитов	
Физическая культура, I курс	бакалавриат	Б.1.В.ДВ	2	
Смежные дисциплины по учебному плану:				
«Возрастная анатомия и физиология», «Основы медицинских знаний», «Основы безопасности жизнедеятельности»				
ВВОДНЫЙ МОДУЛЬ				
(входной рейтинг-контроль, проверка «остаточных» знаний по смежным дисциплинам)				
Тема, задание или мероприятие входного контроля	Виды текущей аттестации	Аудиторная или внеаудиторная	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Итого:				
БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ				
(проверка знаний и умений по дисциплине)				
Тема, задание или мероприятие текущего контроля	Виды текущей аттестации	Аудиторная или внеаудиторная	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Посещение практических занятий в течение учебного года*			37	40
Активность на занятиях			10	10
Обязательное тестирование			4	20
Дополнительное тестирование			6	30
Итого:			57	100
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ				
(баллы определяются экспертной оценкой преподавателя от 1 до 10)				
Тема, задание или мероприятие дополнительного контроля	Виды текущей аттестации	Аудиторная или внеаудиторная	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Написание и защита реферативных работ			1	10
Выполнение теоретических заданий			1	10

студенческих конференциях				
Публикация в сборниках научных трудов			1	5
Участие в соревнованиях			1	5
Участие в спортивных фестивалях, праздниках «День здоровья» и др.			1	5
Итого:			15	45

*За одно посещение занятия студент получает 0.5 бала.

Составитель  /Кольцов Д.А., преподаватель

Составитель  /Гамалицкая Г.М., преподаватель

Зав. кафедрой «Легкой атлетики, водных видов спорта и туризма» доцент, к.п.н.

 / Деркаченко И.В.

Согласовано:

Зав. Кафедрой «Экономической теории и мировой экономики» профессор

 /Сенокосова Л.Г.

Зав. Кафедрой «Экономики и менеджмента» доцент

 /Смоленский Н.Н.

Зав. Кафедрой «Бухгалтерского учета анализа и аудита» доцент

 /Стасюк Т.П.

Зав. Кафедрой «Финансы и кредит» доцент

 /Сафронов Ю.М.

Зав. Кафедрой «Бизнес информатики и информационных технологий» ст. Преподаватель

 /Саломатина Е.В.

Декан экономического факультета, доцент

 /Смоленский Н.Н.