

**ПРИДНЕСТРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМ. Т.Г. ШЕВЧЕНКО**

Факультет: «Физическая культура и спорт»

Кафедра: гимнастики и спортивных единоборств

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета ФКиС
профессор Гуцу В.Ф.
«02» ноября 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Учебной дисциплины
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

на 2022-2023 учебные годы

Направление подготовки:

40.03.01 «Юриспруденция»

профиль: государственно-правовой

Квалификация: **бакалавр**

Форма обучения: **Очная**

Тирасполь, 2022

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» для студентов 3 курсов очной формы обучения /сост. А. А. Диденко – Тирасполь: ГОУ ПГУ, 2022. – 35 с.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПРЕДНАЗНАЧЕНА ДЛЯ ПРЕПОДАВАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ БАЗОВОЙ ЧАСТИ СТУДЕНТАМ ОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ ПО НАПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКИ 40.03.01 «ЮРИСПРУДЕНЦИЯ»

Рабочая программа составлена с учетом Федерального Государственного образовательного стандарта высшего образования, по направлению подготовки 40.05.01 «Юриспруденция», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1511 от 01.12.2016 г.

Разработчик  / Диденко А. А., ст. преп./
(подпись)

2. Цели и задачи освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Физическая культура» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

1. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
2. 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;
3. Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
4. Приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

3. Место дисциплины в структуре ООП ВПО

Курс «Физическая культура» входит в базовую часть Государственного образовательного стандарта высшего образования. Является обязательным разделом гуманитарного компонента образования и направлен на формирование физической культуры личности студента, подготовку к профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья.

Приступая к занятиям физической культурой, студент опирается на знания и навыки, приобретенные в рамках элективных курсов по физической культуре – основные методы физического воспитания и укрепления здоровья, техника выполнения основных упражнений и комплексов упражнений по гимнастике, легкой атлетике и наиболее распространенных спортивных игр.

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.

4. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Изучение дисциплины направленно на формирование следующих общекультурных компетенций:

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

В результате освоения дисциплины студент должен:

Знать:

- значение физической культуры в жизнедеятельности человека;
- факторы, определяющие здоровье человека; понятие здорового образа жизни его составляющие;
- принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

Уметь:

- самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.

Владеть:

- современными понятиями в области физической культуры;
- методиками и методами самодиагностики, самооценки, оздоровления удовлетворяющими потребности человека в движении и рациональном использовании свободного времени;

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

4.1. Распределение трудоемкости в з.е. /часах по видам аудиторной и самостоятельной работы студентов по семестрам

Семестр	Количество часов			Форма итогового контроля
	Трудо- ем- кость, з.е./часы	В том числе		
		Аудиторных	Самост. работа студентов (СР)	
		Практические		
V	1/36	36	-	
VI	1/36	36	-	зачет
Итого:	2/72	72	-	

4.2. Содержание разделов дисциплины Практические занятия 5 семестр

№ п/п	№ раздела дисц.	Объем часов	Тема практического занятия	Наименов. лаборатор.	Учебно- наглядные пособия
Девушки					
1.	1.1.	4	Основы оздоровительной физической культуры. Оздоровительный фитнес. Основные понятия. Физиологические особенности воздействия системы фитнес на занимающихся. Средства оздоровительного фитнес и условия занятия. Виды тренинга.	стадион	Объяснение
2.	1.1.	1	Легкая атлетика. Методика обучения технике бега скользкому грунту.	стадион	Объяснение, показ

3.	1.1	1	Спортивные игры. Методика проведения соревнований по волейболу (баскетболу, волейболу бадминтону). Основы судейства.	стадион	Объяснение, показ
4	1.2.	2	Комплекс для развития силы мышц верхнего плечевого пояса.	парк	Объяснение, показ
5	1.2.	2	Комплекс для развития силы мышц пояса нижних конечностей.	парк	Объяснение, показ
6	1.2.	2	Комплекс для развития силы мышц брюшного пресса и спины.	парк	Объяснение, показ
7	1.2.	2	Комплекс оздоровительной аэробики.	парк	Объяснение, показ
8	1.2.	2	Комплекс стэп-аэробики. (Ступеньки)	стадион	Объяснение, показ
9	1.2.	2	Дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз	стадион	
10	1.2.	2	Основы хореографии. Комплекс упражнений для развития гибкости (стретчинг, калланетика).	стадион	Объяснение, показ Коврики
11	1.2.	2	Нетрадиционные виды гимнастики (йога)	стадион	Объяснение, показ
12	1.2.	2	Л/а. Кроссовая подготовка	стадион или парк	Объяснение
13	1.2.	4	Подвижные игры, эстафеты	стадион	Объяснение
14	1/2	6	С/и. Интегрированная подготовка в учебных играх (баскетбол, волейбол, бадминтон).	стадион	б/б, в/б, мячи, ракетки, вол.
15	1.2.	1	Контроль и систематизация	стадион	
16	1.2.	1	Тестирование студентов	стадион	
Итого		36			
Юноши					
1.	1.1	4	История возникновения атлетической гимнастики (бодибилдинга) Ознакомление с морфофизиологическими особенностями организма в контексте занятий атлетической гимнастикой	стадион	Объяснение, рассказ, показ
	1.2.	2	Комплекс для развития силы грудных и широчайших мышц спины.	стадион	Объяснение, показ
2.	1.2.	2	Комплекс для развития силы трёхглавой и двуглавой мышц плеча.	стадион	Объяснение, показ
3.	1.2.	2	Комплекс для развития силы мышц брюшного пресса.	стадион	Объяснение, показ
4.	1.2.	2	Комплекс для развития передней и задней поверхности бедра.	стадион	Объяснение, показ
5.	1.2.	2	Комплекс для развития дельтовидных мышц.	стадион	Объяс., показ
7.	1.2.	2	Комплекс упражнений для развития гибкости (стретчинг)	стадион	Объяснение, показ
8.	1.2.	2	Комплекс упражнений для развития физических качеств: с преодолением веса собственного тела, в парах, с отягощением,		

9.	1.2.	4	Л/а. Кроссовая подготовка. Методика обучения технике бега скользкому грунту.	стадион	Объяснение
10.	1.2.	4	Подвижные игры, эстафеты	стадион	Объяснение, показ
11.	1.2.	8	Интегрированная подготовка в учебных играх (баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон). Методика проведения соревнований. Основы судейства.	стадион	Объяснение, показ
12.	1.2.	1	Контроль и систематизация	стадион	
13.	1.2.	1	Тестирование студентов	стадион	
Итого		36			

6 семестр

№ п/п	Номер раздела дисц.	Объем часов	Тема практического занятия	Наименов. лаборатор.	Учебно-наглядные пособия
Девушки					
1.	1.2.	2	Ознакомление с методикой составления комплекса для индивидуальной коррекции телосложения. Комплекс для развития силы мышц верхнего плечевого пояса.	стадион	Объяснение, показ
2.	1.2.	2	Комплекс для развития силы мышц пояса нижних конечностей.	стадион	Объяснение, показ
3.	1.2.	2	Комплекс для развития силы мышц брюшного пресса и спины.	стадион	Объяснение, показ
4.	1.2.	4	Ознакомление с методикой составления комплекса оздоровительной аэробики. Комплекс оздоровительной аэробики.	стадион	Объяснение, показ
5.	1.2.	2	Комплекс стэп-аэробики. (Ступеньки)	стадион	Объяснение, показ
6.	1.2.	2	Дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз	стадион	
7.	1.2.	2	Комплекс упражнений для развития гибкости (стретчинг, калланетика). (Коврики)	стадион	Объяснение, показ.
8.	1.2.	2	Нетрадиционные виды гимнастики (йога)	стадион	
9.	1.2.	4	Кроссовая подготовка	стадион или парк	Объяснение
10.	1.2.	2	Дидактические подвижные игры, эстафеты	стадион	Объяснение
11.	1.2.	8	Интегрированная подготовка в учебных играх (баскетбол, волейбол, бадминтон).	стадион	б/б, в/б, мячи, ракетки, вол.
12.	1/2	2	Контроль и систематизация	стадион	
13.	1.2.	2	Тестирование студентов	стадион	
Итого		36			
Юноши					
1.	1.2.	2	Ознакомление с методикой составления комплекса по атлетической гимнастики для начинающих (развитие силы и объёма мышц). Комплекс для развития силы дельтовидных мышц.	стадион	Объяснение, показ
2.	1.2.	2	Комплекс для развития силы мышц брюшного пресса.	стадион	Объяснение, показ
3.	1.2.	2	Комплекс для развития силы трёхглавой и	стадион	Объяснение,

			двуглавой мышц плеча.		показ
4.	1.2.	2	Комплекс для развития передней и задней поверхности бедра.	стадион	Объяснение, показ
5.	1.2.	2	Комплекс для развития грудных и широчайших мышц.	стадион	Объяснение, показ
7.	1.2.	4	Ознакомление с методикой составления комплекса для индивидуальной коррекции телосложения. Комплекс упражнений для развития физических качеств: с преодолением веса собственного тела, в парах, с отягощением,		
12.	1.2.	2	Комплекс упражнений для развития подвижности суставов.	стадион	Объяснение, показ
13.	1.2.	4	Л/а. Кроссовая подготовка, переменный бег.	Стадион	Объяснение, показ
14.	1.2.	2	Дидактические подвижные игры, эстафеты.	или парк	
15.	1.2.	10	Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол). Учебные игры.	стадион	Мячи, ракетки.
16.	1.2.	2	Контроль и систематизация.	стадион	
	1.2.	2	Тестирование студентов.	стадион	
Итого		36			

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

6. Образовательные технологии

На практических занятиях применяются как традиционные, так и активные методы и технологии обучения, в том числе дидактические подвижные игры, работа в группе, проблемное обучение.

7. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Тестирование спортивно-технической подготовки (СТП), профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) и общей физической подготовки (ОФП).

Содержание спортивно-технического тестирования студентов

Упражнения	Курс	Юноши					Девушки				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Баскетбол											
Обводка вокруг области штрафного круга в обе стороны с броском в корзину (сек.)	III	10,3	10,8	11,5	12,0	12,4	11,3	11,8	12,5	13,0	13,4
Броски со средней дистанции 4-5м, кол-во попаданий из 10 бросков	III	6	5	4	3	2	5	4	3	2	1

Двусторонняя игра	III	Оценка преподавателем рациональных действий на площадке и знаний правил игры и жестов судьи									
Волейбол											
Передача в парах через сетку в движении	III	10	9	8	7	6	8	7	6	5	4
Подача любым способом, в заданную зону (кол-во попаданий в площадку из 10 подач)	III	8	7	6	5	4	7	6	5	4	3
Двусторонняя игра	III	Оценка преподавателем рациональных действий на площадке и знаний правил игры и жестов судьи									
Футбол											
Удары по мячу на точность с 3 точек различного расстояния (кол-во попаданий) по 3 удара	III	9	8	6	5	4					
Двусторонняя игра	III	Оценка рациональных действий на площадке и знаний правил игры и жестов судьи									
Бадминтон											
Передача в парах на расстоянии 5-6 м, (кол-во непрерывных передач)	III						40	30	25	20	15
Подача (кол-во попаданий из 10)	III						9	8	7	6	5
Удары в заданную зону (кол-во попаданий из 10)	III						8	7	6	5	4
Двусторонняя игра	III						Оценка рациональных действий на площадке и знаний правил игры и жестов судьи				

Примерные упражнения для оценки физической подготовленности студентов

№ п\п	Тесты	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
Юноши						
1.	Челночный бег 4x10 м (с)	11,5	12,0	12,5	13,0	13,5
2.	6-минутный бег, (м) или 12 минутный тест Купера (м)	1500 2600	1350 2400	1200 2200	1100 2000	1000 1800
3.	Бег 1000м (мин., сек.)	3.20,0	3.30,0	3.40,0	3.50,0	4.00,0
4.	Наклон вперед из положения стоя	касание пола кистью тыльной стороной	касание пола ладонью	касание пола пальца ми рук	касание голеностопн ого сустава пальцами рук	Касание середины голени

5.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	500	480	450	430	400
6.	Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	15	10	7	5	3
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	15	12	10	7	5
8.	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (кол-во раз)	50	40	35	33	30
9.	Приседание на одной ноге, с опорой о стену (кол-во раз)	15	12	10	8	6
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги на скамейке, кол-во раз	40	30	20	15	10
11.	В висе на гимнастической стенке поднимание ног до угла 90° за 30 сек., (кол-во раз).	16	14	12	10	8
12.	Силой переворот в упор на перекладине, кол-во раз	8	5	3	2	1
13.	Прыжки через скакалку за 1 минуту, кол-во раз.	140	130	120	110	100
14.	И. п. – стойка, руки вверх. 1. – наклон вперед. 2. – и.п. За 30 сек, кол-во раз.	30	28	26	24	22
15.	И.п. – упор присев. Выпрыгивание вверх, за 30 сек., кол-во раз.	18	16	14	12	10
16.	Бег с высоким подниманием бедра на месте за 10 сек, кол-во раз.	36	34	32	30	28
17.	В висе на гимнастической стенке удержание ног под углом 90°, сек.	10	8	6	4	2
18.	И.п. – основная стойка. 1.– упор присев; 2. – упор лежа; 3. – упор присев; 4. – выпрыгивание вверх; 5. – упор присев. 6. – и.п. За 1 минуту, кол-во раз.	15	13	11	10	8
19.	На скамейке, лежа на бедрах, руки за головой, опускание и поднимание туловища, за 30 сек., кол-во раз	17	15	13	11	9
20.	Упор лежа на полу на согнутых руках – удержание, сек.	50	40	35	30	20
21.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, кол-во раз	15	12	9	7	5
Девушки						
1.	Челночный бег 4х10 м (с)	12,5	13,0	13,5	14,0	14,5
2.	6-минутный бег, (м) или 12 минутный тест Купера (м)	1300 2200	1200 2000	1000 1800	900 1600	800 1400
3.	Бег 500м (с)	1.50,0	2.00,0	2.10,0	2.20,0	2.30,0
4.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	360	340	320	310	300

5.	Наклон вперед из положения стоя, не сгибая колени	касание пола кистью тыльной стороной	касание пола ладонью	касание пола пальцам и рук	касание голеностопа сустава пальцами рук	Касание середины голени
6.	Прыжки со скакалкой (кол-во раз за 1 мин.)	140	130	120	110	100
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади на скамейке (кол-во раз)	20	17	14	11	8
8.	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на скамейке (кол-во раз)	20	19	15	12	11
9.	Опускание и поднятие туловища из положения, лежа на спине, руки за головой за 30 секунд (кол-во раз)	32	30	28	25	20
10.	И.п. – основная стойка. 1. – упор присев; 2. – упор лежа; 3. – упор присев; 4. – прыжок вверх; 5. – упор присев. За 1 минуту, кол-во раз	12	11	10	8	6
11.	На скамейке, лежа на бедрах, руки за головой, опускание и поднятие туловища за 30 сек., кол-во раз.	15	13	11	9	7
12.	Прыжки через скакалку, за 1 минуту, кол-во раз.	140	130	120	110	100
13.	И. п. – стойка, руки вверх. 1. – наклон вперед. 2. – и.п. За 30 сек, кол-во раз	28	26	24	22	20
14.	И.п. - упор присев. Выпрыгивание вверх, за 30 сек, кол-во раз	16	14	12	10	8
15.	Бег с высоким подниманием бедра на месте за 10 сек, кол-во раз	34	32	30	28	26
16.	В висе на гимнастической стенке поднимание ног до угла 90° за 30 сек., кол-во раз	14	12	10	8	6
17.	Приседание на одной ноге с опорой, кол-во раз	12	10	8	6	4
18.	В висе на гимнастической стенке удержание ног под углом 90°, сек	10	9	8	7	5

Контрольные вопросы к зачету

Тема 1. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

1. Определение понятия спорт. Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
2. Спорт в высшем учебном заведении, разновидности занятий и их организационная основа.
3. Спорт в свободное время студентов и студенческие спортивные соревнования.
4. Основные мотивационные варианты занятий различными оздоровительными системами и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или систем физических упражнений.

5. Виды спорта разностороннего комплексного воздействия на организм занимающихся.

Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1. Содержание, формы, особенности самостоятельных занятий.
2. Мотивация и организация занятий физическими упражнениями.
3. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
4. Объем и интенсивность физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.
5. Самоконтроль за физическим развитием, физической подготовленностью и функциональным состоянием организма. Тесты.
6. Гигиена самостоятельных занятий и профилактика травматизма.

Тема 3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

1. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Цель и задачи.
2. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание, виды и периодичность.
3. Педагогический контроль, его содержание и виды.
4. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
5. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
6. Методы стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития и физической подготовленности.

Тема 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.

1. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи.
2. Место ППФП в системе физического воспитания.
3. Основные и дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста избранного профиля.
4. Организация, формы ППФП в вузе и методика подбора средств ППФП будущего бакалавра и специалиста избранного профиля.
5. Влияние условий и характер труда на содержание ППФП выпускников данного факультета и института.

Тема 5. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.

1. Понятие «производственная физическая культура (ПФК)», ее цели и задачи.
2. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время.
3. Методические основы и методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
4. Физическая культура и спорт вне рабочее время.
5. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

**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.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8.1. Основная литература

1. Алексеева М.В., Рачук О.И. Волейбол на уроке физической культуры. – Тирасполь, 2008.
2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь – Ростов на Дону, 2012.
3. Губа В., Никитушкин В., Галлеев В. Легкая атлетика. – М., 2006.
4. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учеб. пособие. – Ростов н/Д, 2010.
5. Епифанова Н.Н. Физическое воспитание и спортивная игровая деятельность студентов в вузе: учеб. пособие для студ. всех спец. – Саратов, 2008.
6. Залевский А.В. Физическая культура и здоровьесбережение студента: учеб. пособие для студентов всех спец. – Саратов, 2008.
7. Ковалева Р.Е. Физическая культура. Курс лекций: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – Тирасполь, Издательство Приднестр. ун-та, 2010. – 132 с.

8.2. Дополнительная литература

1. Бароненко В. А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента – М.: Альфа-М. Инфра-М, 2010.
2. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры. – М., 2004.
3. Жуков М. Н. Подвижные игры. Учебник для студентов вузов. – М., 2000.
4. Ковалева Р.Е. Нетрадиционные виды гимнастики. Учебное пособие для студентов факультетов физической культуры высших учебных заведений. – Тирасполь: Полиграфист, 2010. – 128 с.
5. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / Под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчукова. – М., 2007.
6. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.

8.3. Интернет-ресурсы

1. <http://www.kfv.ucoz.ru>
2. <http://www.fizkulturavshkole.ru>
3. <http://sportliferus.narod.ru>

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины «Физическая культура»:
арендуемая территория ГУ «РЦОП».

Площадки	Раздел программы	Инвентарь
Беговые дорожки: длина беговой дорожки – 100 м длина виража-100 м длина круга – 400 м Сектор для прыжков в длину с разбега (ямы для прыжков) 2 шт.	Легкая атлетика	Свисток, секундомер, рулетка, эстафетные палочки,
Комплексная открытая площадка с нестандартным оборудованием	ОФП, оздоровительная аэробика, атлетическая гимнастика	перекладины, параллельные брусья высокие и низкие, гантели, кариматы, набивные мячи, обручи, скакалки, ступеньки
Комплексная открытая площадка для спортивных игр (волейбольная площадка)	Волейбол	в/б мячи, сетка, свисток
Комплексная открытая площадка для спортивных игр (баскетбольная площадка)	Баскетбол	б/б мячи, свисток
Комплексная открытая площадка для спортивных игр (футбол и мини-футбол)	Футбол	ф/б мячи, свисток, фишки.
Комплексная открытая площадка для спортивных игр (волейбольная площадка)	Бадминтон	ракетки, воланы для бадминтона,

10. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

На практических занятиях при формировании знаний, умений и навыков по физической культуре следует включать материал из других областей знаний (анатомия, физиология, ЛФУ, спортивная медицина и др.), 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 «Физическая культура»

Курс – III. Группы – ИГ20ДР62ЮР, сем. – 5,6 Преподаватели,

ведущие практические занятия: Чумаков О.А., Самолюк О. И., А.А. Диденко

Кафедра «Гимнастики и спортивных единоборств».

Кафедра «Гимнастики и спортивных единоборств»:				
Наименование дисциплины / курса	Уровень// степень образования (бакалавриат, специалитет, магистратура)	Статус дисциплин. в раб. учебн. плане (А, Б, В, Г)	Количество зачетных единиц / кредитов	
Физическая культура	бакалавриат	Б1.Б.31	2	
Смежные дисциплины по учебному плану:				
Смежные дисциплины по учебному плану:				
Элективные курсы по физической культуре				
5 семестр				
Входной рейтинг-контроль, проверка «остаточных» знаний по смежным дисциплинам				
Тема, задание или мероприятие входного контроля	Виды текущей аттестации	Аудиторная или внеаудит.	Миним. кол-во баллов	Максим кол-во баллов
Проведение подготовительной части с группой (разминка)			1	5
Итого:			1	5
Проверка знаний и умений по дисциплине				
Тема, задание или мероприятие текущего контроля	Виды текущей аттестации	Аудиторная или внеаудит.	Миним. кол-во баллов	Максим кол-во баллов
Изучение уровня развития:				
1. выносливости	тестирование		2	10
2. быстроты	тестирование		2	10
3. ловкости и координации	тестирование		1	5
4. силы	тестирование		1	5
	тестирование		5	25
Итого:			11	55
Посещение занятий			34	34
Активность на занятиях			4	6
Итого:			38	40
ВСЕГО:			50	100
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ БАЛЛЫ				
Участие в научно-практических студенческих конференциях			10	20
Занятие в спортивной секции			5	15
Участие в спортивных соревнованиях, фестивалях, праздниках «День здоровья» и др.			5	15
Написание и защита реферативных работ			5	10
Выполнение теоретических заданий			5	10
Публикации в сборниках научных трудов.			20	30
Итого:			50	100
6 семестр				
Входной рейтинг-контроль, проверка «остаточных» знаний по смежным дисциплинам				
Тема, задание или мероприятие входного контроля	Виды текущей аттестации	Аудиторная или внеаудит.	Миним. кол-во баллов	Максим кол-во баллов
Обязательное тестирование	тестирование		1	5
Итого:			1	5

Проверка знаний и умений по дисциплине				
Тема, задание или мероприятие текущего контроля	Виды текущей аттестации	Аудиторная или внеаудит.	Миним. кол-во баллов	Максим кол-во баллов
теоретический и практический разделы программы	опрос		1	5
Итого:			1	5
Изучение уровня развития:				
1. выносливости	тестирование		1	5
2. быстроты	тестирование		1	5
3. ловкости и координации	тестирование		5	25
4. силы	тестирование		2	10
Итого:			9	45
Контроль остаточных знаний:				
Средства ФК в регулировании работоспособности	опрос		1	5
Итого:			1	5
Посещение занятий			33	33
Активность на занятиях			5	7
Итого:			38	40
ВСЕГО			50	100
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ БАЛЛЫ				
Участие в научно-практических студенческих конференциях			10	20
Занятие в спортивной секции			5	15
Участие в спортивных соревнованиях, фестивалях, праздниках «День здоровья» и др.			5	15
Написание и защита реферативных работ			5	10
Выполнение теоретических заданий			5	10
Публикации в сборниках научных трудов.			20	30
Итого:			50	100

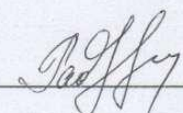
Зачетные требования по предмету «Физическая культура»

1. Необходимый минимум для получения итоговой оценки **70** баллов, допуска к промежуточной аттестации **35** баллов.
2. Сдача текущих и контрольных тест-упражнений по изученному программному материалу в течение учебного года;
3. Студенты, освобожденные и временно освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам тематических рефератов.
4. Каждое пропущенное без уважительной причины занятие – обязательная отработка.

Составитель  / Диденко А.А., ст. преподаватель

Зав. кафедрой
«Гимнастики и спортивных единоборств»  Абрамова В. В., к. п. н.

Согласовано:

Директор ИГУПиСГН  Бобкова Е.М., доктор .соц. наук