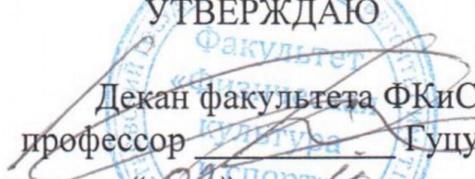


**ПРИДНЕСТРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМ. Т.Г. ШЕВЧЕНКО**

Факультет: «Физическая культура и спорт»

Кафедра: гимнастики и спортивных единоборств

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета ФКиС
профессор  Гуцу В.Ф.
«02»  2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Учебной дисциплины
«ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ»**

на 2020-2021 учебные годы

Направление подготовки: 40.03.01 «Юриспруденция»

профиль: «государственно-правовой

Квалификация: бакалавр

Форма обучения: Очная

Тирасполь, 2020

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» для студентов 1–3 курсов очной формы обучения /сост. А. А. Диденко – Тирасполь: ГОУ ПГУ, 2020. – 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 40.03.01 «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

Целью дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

задачи дисциплины

- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения; - понимание социальной значимости прикладной физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; - знание научно - биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; - формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям 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 и спорте

3. Место дисциплины в структуре ООП ВПО

Элективные курсы по физической культуре (в соответствии с ФГОС ВО в объеме не менее 328 академических часов) являются обязательными и в зачетные единицы не переводятся. Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» относится к базовой части ООП Блока 1.

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» формирует у специалистов набор специальных знаний и компетенций, необходимых для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач и связана с дисциплиной «Физическая культура».

Элективные курсы по физической культуре являются важнейшим компонентом целостного развития личности. и тесно связаны не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности. Все это в целом находит свое отражение в психофизической надежности выпускника, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности

2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций

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

По окончании изучения курса студент должен:

Знать:

– ценности физической культуры и спорта; 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;
- основы самосовершенствования физических качеств, основные требования к уровню психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производственного труда.

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:

- различными понятиями в области физической культуры;
- методиками и методами самодиагностики, самооценки состояния физической подготовленности;
- методами самостоятельного выбора системы физических упражнений для укрепления здоровья; развития прикладных физических качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий, организации активного полезного досуга.

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
	Трудоем- кость, /часы	В том числе			
		Аудиторных		Самост. работы	
		Лекции	Практические		
I	68	16	52	-	
II	66	-	66	-	Зачет
III	68	-	68	-	
IV	66	-	66	-	Зачет
V	30	-	30	-	
VI	30	-	30	-	Зачет
Итого:	328	16	312	-	

4.3.Содержание разделов дисциплины

І курс ЛЕКЦИИ

п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема лекции	Учебно-наглядные пособия
1	1.1.	2	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов: 1. Физическая культура – часть общей культуры. 2. Система физического воспитания. 3. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.	Курс лекций по дисциплине «Физическая культура»
2	1.1.	2	Социально-биологические основы физической культуры и здорового образа жизни студента: 1. Характеристика функциональных систем организма и их совершенствование под воздействием направленной физической тренировки (ОДА, ССС, ДС, НС). 2. Основные понятия здорового образа жизни. 3. Здоровье человека как ценность. 4. Факторы, определяющие здоровый образ жизни.	
3	1.1.	2	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. 1. Умственный труд, умственная работоспособность и факторы ее определяющие. 2. Механизмы возникновения и признаки умственной утомляемости. 3. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	
4	1.1.	2	Средства и методы физического воспитания.	
5	1.1.	2	Воспитание физических качеств. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	
6	1.1.	2	Физическая нагрузка. Граница интенсивности физической нагрузки. <u>Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС.</u> Признаки чрезмерной нагрузки. Методика подсчета ЧСС во время выполнения физических упражнений	
7	1.1.	2	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. 1. Содержание самостоятельных занятий. 2. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки. 3. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма, методика самооценки работоспособности, утомления, физической подготовленности	

8	1.1.	2	Коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Методика составления комплексов упражнений для различных групп мышц. Комплекс ОФП	
	ИТОГО	16		

**Практические занятия
1 семестр**

№ п/п	Номер раздела дисц.	Объем часов	Тема практического занятия	Наименование лаборатории	Учебно-наглядные пособия
1	1.1.	1	Техника безопасности на занятиях ФК со студентами.	стадион	Объяснение
6.	1.1.	0,5	Гимнастика. Методика составления комплексов гигиенической гимнастики и методика проведения корригирующей гимнастики для глаз.	стадион	Объяснение, показ
7.	1.1.	1	Легкая атлетика 1. Методика организации и проведения занятий по легкой атлетике с учетом вида легкой атлетике (бег на короткие и средние дистанции, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги). 2. Методика обучения техники бега по пересеченной местности.	стадион	Объяснение, показ
8.	1.1.	1	Спортивные и подвижные игры. 1. Методика организации и подбора подвижных игр (или элементов спортивных игр) для решения задач развития различных физических качеств. 2. Методика организации мест занятий для игры в баскетбол (футбол, волейбол, бадминтон).	стадион	Объяснение, показ
9.	1.1.	1	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, разновидности ходьбы, кроссовая подготовка).	стадион	Объяснение, показ
10.	1.1.	1	Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их коррекции.	стадион	Объяснение
11.	1.1.	0,5	Методика составления комплексов упражнений для самостоятельных занятий и проведения разминки.	стадион	Объяснение, показ
1.	1.2.	4	Гимнастика. Передвижения в строю, смыкания, размыкания. Изучение комплекса ОРУ(на месте, в движении, у опоры, в парах, с предметами и без).	стадион	Объяснение, показ
2.	1.2.	2	Л/А. Техника бега на короткие дистанции (бег по дистанции).	стадион	Объяснение, показ

3.	1.2.	1	Л/А. Техника низкого старта в беге на короткие дистанции (спринт).	стадион	Объяснение, показ
4.	1.2.	1	Л/А. Техника бега по виражу, выход на прямую.	стадион	Объяс., показ
5.	1.2.	1	Л/А. Техника бега на короткие дистанции (финиширование).	стадион	Объяснение, показ
6.	1.2.	1	Л/А. Техника высокого старта и бега на средние дистанции	стадион	Объяснение
8.	1.2.	2	Л/А. Равномерно-переменный бег (Фартлек)	стадион	Объяснение
9.	1.2.	2	Л/А. Техника бега по пересеченной местности	парк	Объяснение
11.	1.2.	2	В/Б. Техника игры в защите: прием и передача мяча двумя руками сверху.	в/б площадк а	Объяснение, показ
12.	1.2.	2	В/Б. Техника игры в защите: прием и передача мяча двумя руками снизу.	в/б площадк а	Объяснение, показ. в/б мячи
13.	1.2.	2	В/Б. Техника игры в нападении: нападающий удар.	в/б площадк а	Объяснение, показ, в/б мячи
14.	1.2.	2	В/Б. Техника игры в нападении: нижняя прямая подача (ж.), верхняя прямая подача (м.), нижняя боковая подача (м. и ж.).	в/б площадк а	Объяснение, показ, в/б мячи
15.	1.2.	4	В/Б. Интегрированная подготовка в учебной игре	в/б площадк а	Объяснение, показ, в/б мячи
16.	1.2.	2	Б/Б. Техника игры в защите и нападении: защитная стойка, перемещений, бег с изменением направления и скорости, остановки, повороты.	б/б площадк а	Объяснение, показ, б/б мячи
17.	1.2.	2	Б/Б. Техника игры в нападении: ловля и передача мяча различными способами.	б/б площадк а	Объяснение, показ, б/б мячи
18.	1.2.	2	Б/Б. Техника игры в нападении: ведение мяча. Броски мяча в кольцо с различных точек.	б/б площадк а	Объяснение, показ, б/б мячи
19.	1.2.	2	Б/Б. Техника игры в нападении: ведение два шага бросок. Броски мяча в кольцо с различных точек. П./и. с элементами б/б.	б/б площадк а	Объяснение, показ, б/б мячи
20.	1.2.	2	Б/Б. Техника игры в защите и нападении: отбор мяча, заслоны. Броски мяча в кольцо с различных точек.	б/б площадк а	Объяснение, показ, б/б мячи
21.	1.2.	4	Б/Б. Техника игры в нападении: штрафной бросок. Интегрированная подготовка в учебной игре.	б/б площадк а	Объяснение, показ, б/б мячи
22.	1.2.	2	Ф/Б. Техника игры в защите и нападении: стойки и передвижения футболиста – м. Б/т. Техника игры в защите и нападении: стойки, хват ракетки, техника передвижений – ж.	ф/б площадк и	Объяснение, показ, ф/б мячи, Ракетки, волан
23.	1.2.	2	Ф/Б. Техника игры в нападении: остановка и ведение мяча различными способами – м. Б/т. Техника игры в защите и нападении: подача и прием волана – ж.	ф/б площадк и	Объяснение, показ, Ракетки, волан
24.	1.2.	2	Тестирование студентов	стадион	
Итого		52			

2 семестр

№ п/п	Номер раздела дисц.	Объем часов	Тема практического занятия	Наименование лаборатории	Учебно- наглядные пособия
1.	1.1	0,25	Гимнастика Методика составления комплексов упражнений для различных групп мышц.	стадион	Объяснение, показ
2.	1.1.	02,5	Легкая атлетика Методика обучения фазам прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги. 2. Методика обучения технике дыхания во время длительного бега.	стадион	Объяснение, показ
3.	1.1	0,5	Спортивные и подвижные игры. 1. Методика обучения специально-подготовительным упражнениям баскетбол (футбол). 2. Методика проведения подвижных игр с элементами баскетбола (футбола, волейбола, бадминтона).	стадион	Объяснение, показ
4.	1.1.	0,5	Методика физических упражнений как средство профилактики утомления	стадион	Объяснение, показ
6.	1.1.	0,5	Методика подбора упражнений корригирующей гимнастики для глаз.	стадион	Объяснение, показ
	1.2.	6	Гимнастика. Прикладные упражнения: ходьба, бег, беговые упражнения, атлетическая гимнастика – м.; степ-аэробика – ж.	стадион	Объяснение, показ
	1.2.	3	Л/а. Техника бега на средние дистанции: старт, бег по дистанции.	парк	Объяснение
	1.2.	3	Л/а. Равномерно-переменный бег до 3 км.	парк	Объяснение
	1.2.	6	Л/а. Кроссовая подготовка	парк	Объяснение,
	1.2.	6	Л/а. Техника прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги»: отталкивание, сочетание разбега с отталкиванием, движение в полете, обучение прыжку в целом.	стадион	Объяснение, показ
	1.2.	2	Ф./б. Техника игры вратаря: стойка и перемещение вратаря, игра на линии, ловля, отбивание мяча, Б/т. Техника и тактика игры под сеткой и на задней линии.	стадион	Объяснение, показ, ф/б мячи, ракетки
	1.2.	2	Ф/б. Техника игры в нападении: ведение и передача мяча, взаимодействие 2-х, 3-х игроков Б/т. Техника и тактика игры в паре.	стадион	
	1.2.	10	Интегрированная подготовка в учебных играх: футбол и бадминтон.	стадион	
		14	В/б. Интегрированная подготовка в учебной игре.	в/б площадка стадион	Объяснение, показ, в/б мячи, б/б мячи
	1.2.	14	Б/б. Интегрированная подготовка в учебной игре.	б/б площадка	
	1.2.	1	Контроль и систематизация	стадион	
	1.2.	1	Тестирование студентов	стадион	
Итого		66			

III семестр

№ п/п	Номер раздела дисц.	Объем часов	Тема практического занятия	Наименование лаборатории	Учебно-наглядные пособия
1.	1.1.	2	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль. Педагогический контроль. Самоконтроль. Функциональные пробы и тесты.	стадион	Объяснение
2.	1.1.	2	Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма Методика самоконтроля за состоянием организма во время выполнения физических упражнений. Методика изучения физической работоспособности организма (Гарвардский тест).	стадион	Объяснение
4.	1.1.	2	Легкая атлетика Методика обучения технике бега по твердому грунту	стадион	Объяснение показ
5.	1.1.	2	Спортивные игры. Методика обучения специально-подготовительным упражнениям для игры волейбол (футбол). Методика проведения подвижных игр с элементами волейбола (футбола, волейболу, бадминтона).	стадион	Объяснение Показ
6.	1.1.	2	Гимнастика Методика составления комплексов физических упражнений с предметами и без предметов.	стадион	Объяснение Показ
1.	1.2.	4	Гимнастика. Передвижения в строю, смыкания, размыкания. Изучение комплекса ОРУ(на месте, в движении, у опоры, в парах, с предметами и без).	стадион	Объяснение , показ
2.	1.2.	0,5	Л/А. Техника бега на короткие дистанции (бег по дистанции, финиширование).	стадион	Объяснение , показ
3.	1.2.	0,5	Л/А. Техника низкого старта в беге на короткие дистанции (спринт).	стадион	Объяснение , показ
4.	1.2.	0,5	Л/А. Техника бега по выражу, выход на прямую.		
5.	1.2.	0,5	Л/А. Техника высокого старта и бега на средние дистанции	стадион	Объяснение , показ
6.	1.2.	4	Л/А. Техника эстафетного бега: прием и передача эстафетной палочки на месте и в движении, в коридоре, эстафетный бег в целом.	стадион	Объяснение , показ
		2	Л/а. равномерно-переменный бег (Фартлек)	стадион	
7.	1.2.	4	Л/а. Кроссовая подготовка: старт, бег по дистанции, финиширование.	стадион	Объяснение , показ
8.	1.2.	2	В/б. Техника игры в нападении и защите: прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу, нижней прямой, нижней боковой и верхней прямой подачи, нападающего удара.	в/б площадка	Объяснение , показ, в/б мячи
9.	1.2.	2	В/б. Техника приема мяча после подачи (доводка)	в/б площадка	
10.	1.2.	2	В/б. Техника одиночного блока.		
11.	1.2.	8	В/б. Интегрированная подготовка в учебной игре.		

№ п/п	Номер раздела дисц.	Объем часов	Тема практического занятия	Наименование лаборатории	Учебно-наглядные пособия
1.	1.1.	2	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль. Педагогический контроль. Самоконтроль. Функциональные пробы и тесты.	стадион	Объяснение
2.	1.1.	2	Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма Методика самоконтроля за состоянием организма во время выполнения физических упражнений. Методика изучения физической работоспособности организма (Гарвардский тест).	стадион	Объяснение
4.	1.1.	2	Легкая атлетика Методика обучения технике бега по твердому грунту	стадион	Объяснение показ
5.	1.1.	2	Спортивные игры. Методика обучения специально-подготовительным упражнениям для игры волейбол (футбол). Методика проведения подвижных игр с элементами волейбола (футбола, волейболу, бадминтона).	стадион	Объяснение Показ
6.	1.1.	2	Гимнастика Методика составления комплексов физических упражнений с предметами и без предметов.	стадион	Объяснение Показ
12.	1.2.	2	Б\б. Тактика игры в защите: личная, зонная и смешанная защита.	б/б площадка	Объяснение , показ, б/б мячи
13.	1.2.	2	Б\б. Тактика игры в нападение: быстрый прорыв, позиционное нападение.	б/б площадка	
14.	1.2.	8	Б/б. Интегрированная подготовка в учебной игре.		
15.	1.2.	2	Ф/б. Тактические действия вратаря: выбор позиции в воротах, взаимодействие с защитниками, начало атаки – м. Б/т. Техника и тактика игры в паре – ж.	стадион	Объяснение, показ, ф/б мячи, Ракетки, вол.
16.	1.2.	4	Ф/б. Техника игры в нападении: ведения мяча с изменением скорости и направления движения, взаимодействие 2-х, 3-х игроков, отбора мяча во время передач, приема и ведения. Б/т. Интегрированная подготовка в уч.игре – ж.	стадион	Объяснение, показ, ф/б мячи, ракетки
17.	1.2.	8	Ф/б. Интегрированная подготовка в учебной игре – м. Оздоровительная аэробика – ж.	стадион	
18.	1.2.	1	Контроль и систематизация	стадион	
19.	1.2.	1	Тестирование студентов	стадион	
Итого		68			

4 семестр

№ п/п	№ раздела дисц.	Объем часов	Тема практического занятия	Наименование лаборатории	Учебно-наглядные пособия
1.	1.1.	1	Профессионально – прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Назначение ППФП. Факторы, определяющие задачи и содержание ППФП. Средства комплексного формирования профессионально важных качеств.	стадион	Объяснение
2.	1.1.	1	Гимнастика Методика применения упражнений с отягощением. Методика составления комплекса вводной гимнастики.	стадион	Объяснение, показ
3.	1.1.	0,5	Легкая атлетика. Методика обучения технике бега по мягкому грунту.	стадион	Объяснение, показ
4.	1.1.	1,5	Спортивные игры. Методика проведения соревнований по баскетболу (футболу). Основы судейства.	стадион	Объяснение, показ
	1.2.	4	Гимнастика. Прикладные упражнения: ходьба, бег, беговые упражнения, атлетическая гимнастика – м.; хореография, степ-аэробика – ж.	стадион	Объяснение, показ
1.	1.2.	2	Л/а. Техника бега на средние дистанции: по мягкому грунту.	стадион	Объяснение
2.	1.2.	2	Л/а. Равномерно-переменный бег до 3 км.	стадион	Объяснение
3.	1.2.	4	Л/а. Кроссовая подготовка	стадион	Объяснение,
4.	1.2.	4	Л/а. Техника прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги»: дальнейшее обучение прыжку в целом.	стадион	Объяснение, показ
5.		2	Л/а. Техника эстафетного бега: прием и передача эстафетной палочки в коридоре, эстафетный бег в целом.		
6.	1.2.	16	Интегрированная подготовка в учебных играх: — футбол (атлетическая гимнастика) – м.; – бадминтон (оздоровительная аэробика) – ж.	стадион	Объяснение, показ, ф/б мячи, ракетки
7.		14	В/б. Интегрированная подготовка в учебной игре.	в/б площ. стадион	Объяс., показ, в/б мячи
8.	1.2.	12	Б/б. Интегрированная подготовка в учебной игре.	б/б площадка	Объяс., показ, б/б мячи
9.	1.2.	1	Контроль и систематизация	стадион	
10.	1.2.	1	Тестирование студентов	стадион	
Итого		66			

5 семестр

№ п/п	№ раздела дисц.	Объем часов	Тема практического занятия	Наименов. лаборатор.	Учебно-наглядные пособия
Девушки					
1.	1.2.	2	Комплекс для развития силы мышц верхнего плечевого пояса.	парк	Объяснение, показ
2.	1.2.	2	Комплекс для развития силы мышц пояса нижних конечностей.	парк	Объяснение, показ
3.	1.2.	2	Комплекс для развития силы мышц брюшного пресса и спины.	парк	Объяснение, показ
4.	1.2.	2	Комплекс оздоровительной аэробики.	парк	Объяснение, показ
5.	1.2.	2	Комплекс стэп-аэробики. (Ступеньки)	стадион	Объяс., показ.
6.	1.2.	2	Дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз	стадион	Объяснение, показ
7.	1.2.	2	Комплекс упражнений для развития гибкости (стретчинг, калланетика).	стадион	Объяснение, показ Коврики
8.	1.2.	2	Основы хореографии	стадион	Объяснение, показ
9.	1.2.	2	Нетрадиционные виды гимнастики (йога)	стадион	Объяснение, показ
10.	1.2.	2	Л/а. Кроссовая подготовка	стадион или парк	Объяснение
11.	1/2	2	Подвижные игры, эстафеты	стадион	Объяснение
12.	1.2.	6	С/и. Интегрированная подготовка в учебных играх (баскетбол, волейбол, бадминтон).	стадион	б/б, в/б, мячи, ракетки, вол.
13.	1.2.	1	Контроль и систематизация	стадион	
14.	1.2.	1	Тестирование студентов	стадион	
Итого		30			
Юноши					
1.	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.	4	Комплекс упражнений для развития физических качеств: в парах, с отягощением,		

9.	1.2.	4	Л/а. Кроссовая подготовка	стадион	Объяснение
10.	1.2.	2	Подвижные игры, эстафеты	стадион	Объяснение, показ
11.	1.2.	6	Интегрированная подготовка в учебных играх (баскетбол, волейбол, футбол).	стадион	Объяснение, показ
12.	1.2.	1	Контроль и систематизация	стадион	
13.	1.2.	1	Тестирование студентов	стадион	
Итого		30			

6 семестр

№ п/п	Номер раздела дисц.	Объем часов	Тема практического занятия	Наименов. лаборатор.	Учебно-наглядные пособия
Девушки					
1.	1.2.	2	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.	2	Комплекс оздоровительной аэробики.	стадион	Объяснение, показ
5.	1.2.	2	Комплекс стэп-аэробики. (Ступеньки)	стадион	Объяс., показ.
6.	1.2.	2	Дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз	стадион	Объяснение, показ
7.	1.2.	2	Комплекс упражнений для развития гибкости (стретчинг, калланетика). (Коврики)	стадион	Объяснение, показ.
8.	1.2.	2	Нетрадиционные виды гимнастики (йога)	стадион	Объяснение, показ
9.	1.2.	4	Кроссовая подготовка	стадион или парк	Объяснение
10.	1.2.	2	Дидактические подвижные игры, эстафеты	стадион	Объяснение
11.	1.2.	6	Интегрированная подготовка в учебных играх (баскетбол, волейбол, бадминтон).	стадион	б/б, в/б, мячи, ракетки, вол.
12.	1/2	1	Контроль и систематизация	стадион	
13.	1.2.	1	Тестирование студентов	стадион	
Итого		30			
Юноши					
1.	1.2.	2	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 двуглавой мышц плеча.	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 грудных и широчайших мышц.	стадион	Объяснение, показ

7.	1.2.	2	Комплекс упражнений для развития подвижности суставов.	стадион	Объяснение, показ
12.	1.2.	4	Л/а. Кроссовая подготовка, переменный бег.	Стадион или парк	Объяснение, показ
13.	1.2.	2	Дидактические подвижные игры, эстафеты.	стадион	Объяснение, показ
14.	1.2.	10	Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол). Учебные игры.	стадион	Мячи, ракетки.
15.	1.2.	1	Контроль и систематизация.	стадион	
16.	1.2.	1	Тестирование студентов.	стадион	
Итого		30			

5. Примерная тематика курсовых проектов (работ) по предмету – 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)

Распределение студентов по учебным отделениям

Для проведения практических занятий по физической культуре на каждом курсе создаются учебные отделения: специальное, основное и спортивного совершенствования.

Распределение студентов по учебным отделениям и группам проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья, уровня физической подготовленности, спортивной квалификации и личного желания студентов.

На специальное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу. Если состояние здоровья, физическая подготовленность и развитие улучшились, то они могут быть переведены на основании заключения врача и решения кафедры в следующую медицинскую группу или учебное отделение по окончании учебного года или семестра.

Если в результате болезни или других объективных причин наблюдается ухудшение состояния здоровья, то студенты должны быть переведены в специальную медицинскую группу в любое время учебного года.

Специальное учебное отделение группы комплектуется с учетом возраста, характера заболевания и функциональных возможностей организма студентов. Освобождение от практических занятий по состоянию здоровья может носить только временный характер. Студенты, освобожденные от практических занятий по физической культуре на длительный период, не освобождаются от изучения методико-практического раздела программы и должны присутствовать на занятиях при разборе учебного материала, готовить реферативные доклады.

На основное учебное отделение зачисляются студенты подготовительной и основной медицинских групп.

Студенты, занимающиеся по дисциплине «Физическая культура» в основном и подготовительном отделениях и освоившие учебную программу, в 1-2 семестрах выполняют зачётные требования по физической культуре, В конце 2, семестра получают технический зачет в зачетную ведомость института истории, государства и права, а в 6 – с

соответствующей записью в зачетной книжке студента – «зачтено» и зачетной ведомости юридического факультета.

Критерием оценки успешности освоения учебного материала выступает экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний методико-практического раздела программы, включенных в перечень вопросов и тестов и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и профессионально-прикладной подготовки.

В каждом семестре рекомендуется планировать выполнение студентами не более 8-10 тестов, включая четыре обязательных. Оценка их выполнения определяется по среднему количеству баллов, набранных во всех тестах, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на один балл.

Общая оценка за семестр определяется участием в сдаче не менее 8-ми тестов, включая посещения практических занятий без пропусков по неуважительной причине.

На 8–9 неделе каждого семестра осуществляется проставление промежуточной аттестации по итогам 80% посещаемости и сдачи обязательных и контрольных тестов.

Обязательные тесты для определения физической подготовленности студентов I – III курса основного учебного отделения

Упражнения-тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Девушки					
1. Бег 100м (сек.)	15,7	16,0	17,0	18,0	19,0
2. Бег 2000м (мин., сек.): вес до 70 кг. вес более 70 кг.	10.15,0 10.35,0	10.50,0 11.20,0	11.15,0 11.55,0	11.50,0 12.40,0	12.15,0 13.15,0
3. Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги прямые (кол-во раз)	60	50	40	30	20
4. Прыжки в длину с места (см)	200	190	180	170	160
Юноши					
1. Бег 100м (сек.)	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
2. Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	220	210
3. Подтягивание (кол-во раз): вес до 85 кг. вес более 85 кг.	15 12	12 10	9 7	7 4	5 2
4. Бег 3000м. (мин., сек.): вес до 85 кг. вес более 85 кг.	12.00,0 12.30,0	12.35,0 13.10,0	13.10,0 13.50,0	13.50,0 14.40,0	14.00,0 15.30,0

Критерии оценки умений и навыков студентов I-III курсов основного учебного отделения

Упражнения	Год обучения	Юноши					Девушки				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Баскетбол											
Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте за 1 мин.	I	50	45	40	35	30	45	40	35	30	25

(кол-во раз, расстояние 3м)											
Ведение мяча по боковой линии с броском в кольцо с остановкой (кол-во попаданий в кольцо)	I	5	4	3	2	1	4	3	2	1	0
Штрафные броски (кол-во раз из 10 попыток)	I	8	6	5	3	2	6	5	4	2	1
Передача в движении в парах с броском по кольцу с 2-го шага (из 3-х попыток)	I	3	2	1	0 Без пробе жки	0 С проб е жкой	3	2	1	0 Без проб е жки	0 С проб е жкой
Двусторонняя игра	I	Оценка преподавателем рациональных действий на площадке и знаний правил игры и жестов судьи									
Волейбол											
Передача сверху двумя руками в парах на расстоянии 3-4м; 5-6 м, (кол-во непрерывных передач)	I	9	8	7	6	5	8	7	6	5	4
Передача снизу двумя руками в парах на расстоянии 5-6 м, кол-во непрерывных передач	I	10	9	8	7	6	8	7	6	5	4
Подача любым способом, кол-во попаданий в площадку из 10 подач	I	8	7	6	5	4	7	6	5	4	3
Двусторонняя игра	I	Оценка преподавателем рациональных действий на площадке и знаний правил игры и жестов судьи									
Футбол											
Жонглирование мячом, (кол-во раз)	I	30	25	20	15	10					
Передача мяча в парах на месте, расстояние 4-6 м (кол-во за 1 мин.)	I	45	40	35	30	25					
Удары на точность по воротам, со штрафной линии (из 10 попыток)	I	8	7	6	5	4					

кол-во попа- даний)											
Двусторонняя игра	I	Оценка преподавателем рациональных действий на площадке изнаний правил игры и жестов судьи									
Бадминтон											
Передача в парах на расстоянии 5-6 м, (кол-во не- прерывных пере- дач)	I						30	25	20	15	10
Подача (кол-во попаданий из 10)	I						7	6	5	4	3
Удары в задан- ную зону (кол-во попаданий из 10)	I						7	6	5	4	3
Двусторонняя игра	I	Оценка преподавателем рациональных действий на площадке изнаний правил игры и жестов судьи									

**Примерные упражнения-тесты для оценки физической подготовленности студентов I-
III курсов основного учебного отделения**

№ 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 сторони й	касание пола ладонью	касание пола пальца ми рук	касание голеност опного сустава пальцам и 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 4x10 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 пальцами рук	касание голеностопного 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 поднимание 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.	12	11	10	8	6

	За 1 минуту, кол-во раз					
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 поднятие 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

Примерная тематика рефератов

для студентов освобожденных и временно освобожденных от занятий

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 для студентов 1-2 курсов

1 курс Вариант 1

1-й вопрос

Из скольких частей состоит занятие по физической культуре?

- А) из двух
- Б) из трех
- В) из четырех
- Г) из одной

2-й вопрос

В какой последовательности проводят ОРУ

- А) шея-туловище - ноги
- Б) туловище – плечевой пояс и руки – ноги - шея
- В) шея- плечевой пояс и руки – туловище - ноги
- Г) ноги – шея – туловище - плечевой пояс и руки

3-й вопрос

Какое количество игроков может одновременно находиться на площадке во время игры в волейбол в составе одной команды?

- А) четверо
- Б) пятеро
- В) шестеро
- Г) семеро

4-й вопрос

С какой периодичностью проводятся Олимпийские игры?

- А) 1 раз в 2 года
- Б) 1 раз в 6 лет
- В) 1 раз в 4 года
- Г) каждый год

5-й вопрос

Длина дистанции марафонского бега?

- А) 30км 192м
- Б) 35км 195м
- В) 40 км 192м
- Г) 42км 195м

6-й вопрос

С какого возраста можно приступать к закаливанию?

- А) с 1 года
- Б) с 10 лет
- В) с 12 лет
- Г) в любом возрасте

7-й вопрос

Что такое ЧСС?

- А) частота сердечных сокращений
- Б) честный смелый сильны
- В) артериальное давление
- Г) весо-ростовой показатель

8-й вопрос

В баскетболе запрещено:

- А) игра ногами
- Б) игра руками
- В) игра под кольцом
- Г) броски в кольцо

9-й вопрос

В чем состоят задачи врачебного контроля при занятиях физической культурой?

- А) определить функциональное состояние здоровья

- Б) назначить профилактические лекарства
- В) определить скорость выполнения упражнений
- Г) разработать методику проведения занятий

10-й вопрос

Какой тест оценивает физическое качество «быстрота» у юношей и девушек?

- А) прыжок в длину с места
- Б) бег 100 м
- В) бег 500 м
- Г) бег 1000 м

11-й вопрос

Основными причинами возникновения физического воспитания были?

- а) Необходимость воспитания человека в дикой природе и потребность в передаче двигательного опыта;
- б) Стремление к физическому совершенствованию;
- в) Потребности производства.

12-й вопрос

Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:

- а) физической культурой;
- б) физической подготовкой;
- в) физическим воспитанием;

13-й вопрос

Для чего необходима разминка в тренировочном занятии?

- а) Для разогрева и улучшения самочувствия.
- б) Для подготовки организма занимающегося в целом или отдельных его систем к выполнению основной тренировочной нагрузки?
- в) Для развития физических качеств и отработки техники.

14-й вопрос

Результатом физической подготовки является:

- а) физическое развитие индивидуума;
- б) физическое воспитание;
- в) физическая подготовленность;
- г) физическое совершенство.

15-й вопрос

Основными показателями физического развития человека являются:

- а) показатели здоровья;
- б) показатели телосложения;
- в) показатели развития физических качеств;
- г) все перечисленное.

16-й вопрос

Почему именно физические упражнения являются «лекарством» от утомления?

- а) потому, что основная нагрузка падает не на центральную нервную систему;
- б) потому, что происходят существенные сдвиги в двигательном аппарате, а в обменных процессах они незначительны;
- в) потому что улучшается кровообращение и выведение шлаков, угнетающе действующих на нервные клетки;
- г) потому что двигательная активность способствует ускоренному восстановлению функционального состояния ЦНС.

17-й вопрос

Под закаливанием понимается:

- а) купание в холодной воде и хождение босиком;

- б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и играми,

18-й вопрос

В какой последовательности проводят ОРУ:

- а) шея – туловище – ноги;
- б) туловище – плечевой пояс и руки – ноги – шея;
- в) шея – плечевой пояс и руки – туловище – ноги;
- г) Ноги – шея – туловище – плечевой пояс и руки.

19-й вопрос

В какой части занятия используют общеразвивающие упражнения, как средство для разминки:

- а) в подготовительной;
- б) в основной;
- в) в заключительной.

20-й вопрос

Количество участников игры в баскетбол?

- а) 5 чел.
- б) 6 чел.
- в) 7 чел.
- г) 8 чел.

Вариант 2

1-й вопрос

Что является основной формой физического воспитания в вузе?

- А) утренняя гимнастика
- Б) учебное занятие
- В) самостоятельное занятие
- Г) производственная гимнастика

2-й вопрос

В какой группе занимаются студенты, имеющие незначительные нарушения здоровья?

- А) основная
- Б) специальная медицинская
- В) подготовительная
- Г) спортивная

3-й вопрос

В каком городе состоялись XXX летние Олимпийские игры 2012 года?

- А) Париж
- Б) Лондон
- В) Афины
- Г) Пекин

4-й вопрос

Какое количество шагов без ведения мяча может сделать игрок в баскетболе?

- А) 1 шаг
- Б) 3 шага
- В) 2 шага
- Г) 4 шага

5-й вопрос

Сколько времени отводится на подготовительную часть занятия?

- А) 1-2 мин.
- Б) 10-15 мин.
- В) 5-7 мин.
- Г) 15-20 мин

6-й вопрос

В каком виде спорта развивается физическое качество «ловкость»?

- А) гимнастика
- Б) легкая атлетика
- В) спортивные игры
- Г) лыжные гонки

7-й вопрос

В чем измеряется вес тела человека?

- А) килограммы
- Б) литры
- В) кубические сантиметры
- Г) граммы

8-й вопрос

Какое количество игроков может одновременно находиться на площадке во время игры в мини-футбол в составе одной команды?

- А) четверо
- Б) пятеро
- В) шестеро
- Г) семеро

9-й вопрос

Финты в футболе это:

- А) истинные движения
- Б) обманные движения
- В) движения по кругу
- Г) движения по штрафной площадке

10-й вопрос

Какое физическое качество формируется при занятиях волейболом?

- А) гибкость
- Б) прыгучесть
- В) выносливость
- Г) сила

11-й вопрос

Размер площадки в баскетболе:

- а) 40 x 20
- б) 120 x 90
- в) 28 x 15
- г) 18 x 9

12-й вопрос

Количество игроков футбольной команды.

- а) 11 игроков
- б) 5 игроков.
- в) 12 игроков.
- г) 17 игроков.

13-й вопрос

Сколько времени продолжается футбольный матч?

- а) 60 мин.
- б) 90 мин.
- в) 120 мин.
- г) 100 мин.

14-й вопрос

Какова высота сетки в мужском волейболе?

- а) 2,40

- б) 2,45
- в) 2.38.
- г) 2,43

15-й вопрос

Какие размеры волейбольной площадки?

- а) 8 x 16м
- б) 9 x 17 м
- в) 10 x 18 м
- г) 9 x 18 м

16-й вопрос

С высокого старта бегают:

- а) на короткие дистанции;
- б) на средние и длинные дистанции;
- в) на короткие и длинные дистанции.

17-й вопрос

Бег на короткие дистанции развивает:

- а) гибкость;
- б) ловкость;
- в) быстроту;
- г) выносливость.

18-й вопрос

Для определения уровня выносливости используют тест:

- а) 12-минутный Тест Купера
- б) челночный бег;
- в) прыжок в длину с места.

19-й вопрос

До какого счета длится каждая партия в волейболе?

- а) До 25 очков.
- б) До 17 очков.
- в) До 21 очка.
- г) До 15 очков.

20-й вопрос

Из какой зоны выполняется подача?

- а) из 5
- б) из 6
- в) из 4
- г) из 1

**2 курс
Вариант 1**

1-й вопрос

Какая часть занятия наиболее интенсивна по физической нагрузке?

- А) разминка
- Б) заключительная
- В) вводная
- Г) основная

2-й вопрос

Каждая партия игры в волейбол длится до:

- А) 15 очков
- Б) 21очка
- В) 17 очков
- Г) 25 очков

3-й вопрос

В какой части занятия используются ОРУ?

- А) в подготовительной
- Б) в основной
- В) в заключительной
- Г) в вводной

4-й вопрос

Каков оптимальный промежуток времени между приемом пищи и началом занятий по физической культуре?

- А) 30-40 минут
- Б) 2-2,5 часа
- В) 3-4 часа
- Г) не зависит

5-й вопрос

Осанка это:

- А) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие
- Б) пружинные характеристики позвоночника и стоп
- В) привычная поза человека в вертикальном положении
- Г) все вышесказанное

6-й вопрос

Фазы прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»:

- А) разбег – отталкивание - приземление
- Б) разбег – приземление
- В) разбег – скачок – полет - приземление
- Г) разбег – отталкивание – полет - приземление

7-й вопрос

Что такое ЖЕЛ?

- А) артериальное давление
- Б) весо-ростовой показатель
- В) жизненная емкость легких
- Г) пульс

8-й вопрос

Сколько раз в неделю нужно заниматься утренней гигиенической гимнастикой?

- А) 2 раза
- Б) 4 раза
- В) 7 раз
- Г) 5 раз

9-й вопрос

Что такое ППФП?

- А) первичная помощь фабрикам и предприятиям
- Б) название предприятия
- В) профессионально-прикладная физическая подготовка
- Г) первоначальный пульс во время физической подготовки

10-й вопрос

Какое физическое качество формируется при беге на длинные дистанции?

- А) сила
- Б) быстрота
- В) выносливость
- Г) гибкость

11-й вопрос

Что из представленного является отличительным признаком физической культуры личности?

- а) систематические занятия физическими упражнениями для решения задач физического самосовершенствования;
- б) специальные физкультурные знания;
- в) установление рекордов;
- г) владение определенными двигательными умениями и навыками для решения лично значимых задач.

12-й вопрос

Девиз Олимпийских игр:

- а) «Спорт, спорт, спорт!»;
- б) «О спорт! Ты - мир!»;
- в) «Быстрее! Выше! Сильнее!»;
- г) «Быстрее! Выше! Дальше!»

13-й вопрос

Одним из основных средств физического воспитания является:

- а) физическая нагрузка;
- б) физические упражнения;
- в) физическая тренировка
- г) урок физической культуры.

14-й вопрос

1 Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:

- а) на формирование правильной осанки;
- б) на гармоническое развитие человека;
- в) на всестороннее развитие физических качеств;
- г) на достижение высоких спортивных результатов.

15-й вопрос

К показателям физической подготовленности относятся:

- а) сила, быстрота, выносливость;
- б) рост, вес, окружность грудной клетки;
- в) артериальное давление, пульс;
- г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

16-й вопрос

Индивидуальное развитие организма человека в течение всей его жизни называется:

- а) генезис;
- б) гистогенез;
- в) онтогенез;
- г) филогенез.

17-й вопрос

К показателям физического развития относятся:

- а) сила и гибкость;
- б) быстрота и выносливость;
- в) рост и вес;
- г) ловкость и прыгучесть.

18-й вопрос

Гиподинамия – это следствие:

- а) понижения двигательной активности человека;
- б) повышения двигательной активности человека;
- в) нехватки витаминов в организме;
- г) чрезмерного питания.

19-й вопрос

Недостаток витаминов в организме человека называется:

- а) авитаминоз;

- б) гиповитаминоз;
- в) гипервитаминоз;
- г) бактериоз.

20-й вопрос

Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:

- а) 60-90 уд./мин.;
- б) 90-150 уд./мин.;
- в) 150-170 уд./мин.;
- г) 170-200 уд./мин.

Вариант 2

1-й вопрос

Какое количество игроков может одновременно находиться на площадке во время игры в баскетбол в составе одной команды?

- А) двое
- Б) трое
- В) шестеро
- Г) пятеро

2-й вопрос

Размер площадки в баскетболе?

- А) 40x 20
- Б) 120x90
- В) 28x15
- Г) 18x9

3-й вопрос

Как часто следует проводить врачебное обследование при занятиях физической культурой?

- А) 1 раз в 2 года
- Б) 1 раз в 3 года
- В) 1 раз в год
- Г) 2 раза в год

4-й вопрос

Какие олимпийские игры будут проводиться в Сочи в 2014 году?

- А) летние
- Б) зимние
- В) осенние
- Г) весенние

5-й вопрос

Какова общая продолжительность подготовительной части занятия по физической культуре?

- А) 2 мин
- Б) 5 мин
- В) 15 мин
- Г) 20 мин

6-й вопрос

Основные формы закаливания

- А) души, бани, сауны
- Б) солнце, воздух, вода
- В) спортивные игры
- Г) массаж, самомассаж

7-й вопрос

Какое количество игроков футбольной команды?

- А) 5 игроков

- Б) 12 игроков
- В) 11 игроков
- Г) 15 игроков

8-й вопрос

Где человек получает знания по профессионально-прикладной физической подготовке?

- А) в школе
- Б) во дворе
- В) в ВУЗе
- Г) в детском саду

9-й вопрос

Сколько времени продолжается футбольный матч?

- А) 60 мин
- Б) 90 мин
- В) 120 мин
- Г) 100 мин

10-й вопрос

Какой тест по физической культуре оценивает физическое качество «сила» у юношей?

- А) подтягивание
- Б) прыжок в длину с места
- В) бег 100 м
- Г) бег 3000 м

11-й вопрос

Динамометр служит для измерения показателей:

- а) роста;
- б) жизненной емкости легких;
- в) силы воли;
- г) силы кисти.

12-й вопрос

Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:

- а) общеразвивающими;
- б) собственно-силовыми;
- в) скоростно-силовыми;
- г) групповыми.

13-й вопрос

Разучивание сложного двигательного действия следует начинать освоения:

- а) исходного положения;
- б) основ техники;
- в) подводящих упражнений;
- г) подготовительных упражнений.

14-й вопрос

С низкого старта бегают:

- а) на короткие дистанции;
- б) на средние дистанции;
- в) на длинные дистанции;
- г) кроссы.

15-й вопрос

Бег на длинные дистанции развивает:

- а) гибкость;
- б) ловкость;
- в) быстроту;
- г) выносливость.

16-й вопрос

Размеры волейбольной площадки составляют:

- а) 6х9 м;
- б) 9х12 м;
- в) 8х16 м;
- г) 9х18 м.

17-й вопрос

Пионербол - подводящая игра:

- а) к баскетболу;
- б) к волейболу;
- в) к настольному теннису;
- г) к футболу.

18-й вопрос

Продолжительность одной четверти в баскетболе:

- а) 10 мин.;
- б) 15 мин.;
- в) 20 мин.;
- г) 25 мин.

19-й вопрос

В баскетболе запрещено:

- а) игра руками;
- б) игра ногами;
- в) игра под кольцом;
- г) броски в кольцо.

20-й вопрос

Сколько шагов без ведения мяча можно делать в баскетболе:

- а) 5;
- б) 3;
- в) 4;
- г) 2.

**Контрольные вопросы к теоретическому разделу учебной дисциплины
для студентов 3 курса**

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.

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.

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.

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.

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.

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. Елифанова 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, 2020.
2. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры. – М., 2014.
3. Жуков М. Н. Подвижные игры. Учебник для студентов вузов. – М., 2020.
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:

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,
ГУ «Республиканский стадион» Футбольное поле (газон, искусственное)- 2, искусственное мини-футбольное поле – 2, баскетбольная площадка – 2, волейбольная площадка – 2, беговые дорожки -2, беговые дорожки в секторе легкой атлетики -2, сектор легкой атлетики, зал общей физической подготовки: беговые дорожки, канат, щиты баскетбольный-2, волейбольная сетка-2, бадминтонная сетка-2, стол теннисный -1, шведская стенка-2, перекладина-1-1.		

10. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

На практических занятиях при формировании знаний, умений и навыков по физической культуре 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

Курс – I.Группа – ИГ20ДР62ЮР семестр – 1,2,3,4,5,6.

Преподаватели, ведущие практические занятия:

Чумаков О.А., Диденко А.А., Самолук О.И.

Кафедра «Гимнастики и спортивных единоборств».

Наименование дисциплины / курса	Уровень// ступень образования	Статус дисциплин. в раб. учеб. плане	Количество зачетных единиц / кредитов		
Элективные курсы по ФК	бакалавриат	Б.1.Б.32	328 ч		
Смежные дисциплины по учебному плану:					
Философия, безопасность жизнедеятельности					
1 КУРС					
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 физической подготовленности	тестирование	А	1	5	
Итого:			1	5	
Проверка знаний и умений по дисциплине					
Механизмы возникновения и признаки умственной утомляемости, их профилактика	опрос		1	5	
ИТОГО			1	5	
Изучение уровня развития					
1. прыгучести	Тестирован.		1	5	
3. гибкости	Тестирован.		1	5	
4. ловкости и координации	Тестирован.		4	20	
5. быстроты			1	5	
6. силы			1	5	
Итого:			8	40	
Контроль остаточных знаний					
1. Основные правила игры в ф/б, в/б, б/б, бадминтон.	опрос		1	5	
2. Правила: бега на 100м, прыжков в	опрос		1	5	

длину с разбега.				
Посещение занятий			33	33
Активность на занятиях			5	7
Итого:			40	50
ВСЕГО:			50	100
Дополнительные баллы				
Участие в научно-практических студенческих конференциях			10	20
Занятие в спортивной секции			5	15
Участие в спортивных соревнованиях, праздниках «День здоровья» и др.			5	15
Написание и защита реферативных работ			5	10
Выполнение теоретических заданий			5	10
Публикации в научных сборниках			20	30
Итого:			50	100

2 КУРС

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 физической подготовленности	тестирование	А	1	5
Итого:			1	5
Проверка знаний и умений по дисциплине				
1. Механизмы возникновения и признаки умственной утомляемости, их профилактика			1	5
ИТОГО			1	5
Изучение уровня развития				
1. прыгучести	Тестирован.		1	5
3. гибкости	Тестирован.		1	5
4. ловкости и координации	Тестирован.		4	20
5. быстроты			1	5
6. силы			1	5
ИТОГО			8	40
Контроль остаточных знаний				
1. Основные правила игры в ф/б, в/б, б/б, бадминтон.	опрос		1	5
2. Правила: бега на 100м, прыжков в длину с разбега.	опрос		1	5
Посещение занятий			34	34
Активность на занятиях			4	6
Итого:			40	50
ВСЕГО			50	100
Дополнительные баллы				
Участие в научно-практических студенческих конференциях			10	20
Занятие в спортивной секции			5	15
Участие в спортивных соревнованиях,			5	15

3 КУРС				
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
Контроль остаточных знаний				
1. Проведение подготовительной части с группой (разминка)			1	5
Итого:			1	5
Проверка знаний и умений по дисциплине				
Учебно-практические				
1. сила	тестирование		2	10
2. гибкость	тестирование		2	10
3. быстрота	тестирование		1	5
4. прыгучесть	тестирование		1	5
5. ловкость и координация	тестирование		5	25
Итого:			11	55
Физическая подготовленность				
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

Требования по дисциплине

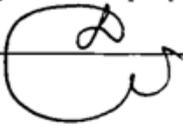
1. Необходимый минимум для получения итоговой оценки **70** баллов, допуска к промежуточной аттестации **35** баллов.
2. Сдача обязательных, текущих и контрольных тест-упражнений по изученному программному материалу в течение учебного года;
3. Студенты, освобожденные и временно освобожденные от практических 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., доцент

Согласованно:

Заведующий кафедрой конституционного, административного и муниципального права

 Т.А. Демина

Директор института  / Бобкова Е.М., д.соц.н., профессор