

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Приднестровский государственный университет
им. Т.Г. Шевченко»
Рыбницкий филиал
Кафедра общенаучных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ

Директор Филиала ПГУ им. Т.Г. Шевченко
в г. Рыбнице, профессор

Павлинов И.А.

« 15 » 09 2017г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2017 / 2018 учебный год

Учебной ДИСЦИПЛИНЫ

«ЭЛЕКТИВНЫЙ КУРС ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

Направление подготовки:

09.03.04 «Программная инженерия»

Профиль подготовки

«Разработка программно-информационных систем»

15.03.04 «Автоматизация технологических процессов и производств»

Профиль подготовки

«Автоматизация технологических процессов и производств»

44.03.01 «Педагогическое образование (с одним профилем подготовки)

Профиль подготовки

«Информатика и информационные технологии в образовании»

квалификация (степень) выпускника
Бакалавр

Форма обучения:
очная

Рыбница 2017

Рабочая программа дисциплины «Элективный курс физической культуры»
/составители В.Н. Борисюк, П. Е. Соболев/ – Рыбница: ГОУ ВО «ПГУ имени Т.Г.
Шевченко», 2017-34с.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПРЕДНАЗНАЧЕНА ДЛЯ ПРЕПОДАВАНИЯ
ДИСЦИПЛИНЫ БАЗОВОГО ЦИКЛА СТУДЕНТАМ ОЧНОЙ ФОРМЫ
ОБУЧЕНИЯ ПО НАПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКИ: 09.03.04 – «Программная
инженерия» ПРОФИЛЬ «Разработка программно-информационных систем»;
15.03.04 – «Автоматизация технологических процессов и производств» 44.03.05 –
«Педагогическое образование», 44.03.01 – «Педагогическое образование (с одним
профилем подготовки) ПРОФИЛЬ «Информатика и информационные технологии в
образовании».

Рабочая программа составлена с учетом Федерального Государственного
образовательного стандарта высшего профессионального образования по направлению
подготовки: 09.03.04 – «Программная инженерия», утвержденного приказом
Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 марта 2015г. № 229;
15.03.04 – «Автоматизация технологических процессов и производства», утвержденного
приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 марта 2015г. №
200 г. № 2520; 44.03.05; 44.03.01 – «Педагогическое образование (с одним профилем
подготовки), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской
федерации от 14 декабря 2015г. № 1426.

Составители  /БОРИСЮК В.Н., СТ. ПРЕПОДАВАТЕЛЬ/

 СОБОЛЕВ П.Е., ПРЕПОДАВАТЕЛЬ/

1. Цели и задачи освоения дисциплины.

Целью элективных курсов по физической культуре является формирование общекультурных компетенций: ОК-8 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- повышение 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 в 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 ВО

Дисциплина «Элективный курс физической культуры» относится к базовому циклу, Б1.Б13).

3. Требования к результатам освоения дисциплины.

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

Код компетенции	Формулировка компетенции
Направление подготовки «Программная инженерия» профиль «Разработка программно-информационных систем», «Автоматизация технологических процессов и производства»	
Направление подготовки «Педагогическое образование (с одним профилем подготовки)» профиль «Информатика и информационные технологии в образовании».	
ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

3.1. Знать:

- значение физической культуры в формировании общей культуры личности приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий;
- научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни;
- содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Уметь:

- учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями;
- проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.

Владеть:

- комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств;
- способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений;
- приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.

4. Структура и содержание дисциплины

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

Направление подготовки «Программная инженерия» профиль «Разработка программно-информационных систем».

Направление подготовки «Автоматизация технологических процессов и производств».

производства».		Количество часов					Форма итогового контроля
Семе стр	Трудоемко сть, з.е./часы	В том числе					
		Аудиторных			Самост. работы		
		Всего	Лекций	Лаб. раб.		Практич. зан	
1	1,8/66	66			66		аттест.
2	1,8/68	68			68		тех. зач.
3	1,8/68	68			68		аттест.
4	1,8/66	66			66		тех. зач.
5	0,8 /30	30			30		аттест.
6	0,8/30	30			30		зачет
Итого:	9,1/328	328			328		

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

Направление подготовки «Программная инженерия» профиль «Разработка программно-информационных систем».

Направление подготовки «Автоматизация технологических процессов и производств».

№ раз- дела	Наименование разделов	Количество часов			
		Всего	Аудиторная работа		
			Л	ПЗ	ЛР
1	Легкая атлетика	130		130	
2	Баскетбол	72		72	
3	Волейбол	66		66	

№ раз-дела	Наименование разделов	Количество часов			
		Всего	Аудиторная работа		
			Л	ПЗ	ЛР
4	Плавание				
5	Атлетическая гимнастика	30		30	
Итого:		30		30	
Всего:		328		328	
		328		328	

4.3. Тематический план по видам учебной деятельности.

Направление подготовки «Программная инженерия» профиль «Разработка программно-информационных систем».

Направление подготовки «Автоматизация технологических процессов и производств».

Практические (семинарские) занятия

№ п/п	№ раздела дисциплины	Объем часов	Тема практического занятия	Учебно-наглядные пособия
I семестр				
1	1	2	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Стенды, плакаты, спорт. инвентарь, метод. пособия
2	1	2	Сообщить сведения о личной гигиене. Гигиенические основы ФУ. Выборы физорга группы.	
3	1	2	Обучение правил соревнований по легкой атлетике. ОФП.	
4	1	2	Обучение технике бега на короткие дистанции, подача команды, правильность выполнения старта, техника бега на дистанции, финиш. Специальные беговые упражнения.	
5	1	2	Обучение технике прыжков в длину с разбега, подбор разбега, фазы прыжка (виды прыжков). Специальные прыжковые упражнения.	
6	1	2	Обучение технике бега на средние дистанции. Специальные беговые упражнения.	
7	1	2	Обучение технике метания гранаты – стартовые положения метателя, расположения гранаты в руке, разбег, финальное усилие. Медленный бег 2000 -3000м.	
8	1	2	Обучение технике бега на длинные дистанции. Специальные беговые упражнения. Знакомство с недельным двигательным режимом.	
9	1	2	Обучение технике прыжков в высоту с разбега, подбор разбега, фазы прыжка (виды прыжков). Специальные прыжковые упражнения.	
10	1	2	Обучение технике бега на длинные дистанции. Специальные беговые упражнения. Знакомство с недельным двигательным режимом.	
11	1	2	Обучение технике спортивной ходьбы. Продолжение знакомства с недельным двигательным режимом.	
12	1	2	Обучение технике эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Развитие скоростных качеств. Ускорение – 5х10м (с места, с хода, спиной вперед, с приседа). Челночный бег 4х6м; 5х3 м.	
13	1	2	Обучение технике бега по пересеченной местности – бег в гору	

			или под уклон; на пологом и крутом склоне; бег с преодолением препятствий в виде канав, ручьев, поваленных деревьев.
14	1	2	Обучение технике эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Развитие скоростных качеств. Ускорение – 5х10м (с места, с хода, спиной вперед, с приседа). Челночный бег 4х6м; 5х3 м.
15	1	2	Обучение технике бега по пересеченной местности – бег в гору или под уклон; на пологом и крутом склоне; бег с преодолением препятствий в виде канав, ручьев, поваленных деревьев.
16	1	2	Теоретические сведения. Правила соревнований по баскетболу. Обучение технике ведения мяча в баскетболе на месте, в движении; передача рукой от плеча; двумя руками от груди. Подвижная игра «Перестрелка».
17	2	2	Обучение ловле и передачи мяча в баскетболе на месте, в движении. Подвижная игра «Передал – садись».
18	2	2	Обучение технике броска баскетбольным мячом в корзину – с места, в движении после ведения и двух шагов, с прыжка. Эстафета с ведением мяча и передачей. Двусторонняя учебная игра.
19	2	2	Обучение технике штрафных бросков. Подвижная игра «Мяч капитану». Двусторонняя учебная игра.
20	2	2	Обучение технике броска баскетбольным мячом в корзину со средней дистанции. Эстафета «Кто быстрее». Двусторонняя учебная игра.
21	2	2	Обучение технике трех очковых бросков баскетбольным мячом в корзину. Двусторонняя учебная игра.
22	2	2	Обучение технике финтов – финты без мяча, с мячом, ложное ведение. Двусторонняя учебная игра.
23	2	2	Обучение технике заслонов – подвижный, статический. Эстафета «Кто быстрее». Двусторонняя учебная игра.
24	2	2	Обучение технике игры в защите и нападении. Двусторонняя учебная игра.
25	2	2	Обучение тактике игры в защите и нападении. Двусторонняя учебная игра.
26	2	2	Обучение технике броска баскетбольным мячом в корзину – с места, в движении после ведения и двух шагов, с прыжка. Эстафета с ведением мяча и передачей. Двусторонняя учебная игра.
27	2	2	Совершенствование техники штрафных бросков. Подвижная игра «Мяч капитану». Двусторонняя учебная игра.
28	2	2	Совершенствование техники броска баскетбольным мячом в корзину со средней дистанции. Эстафета «Кто быстрее». Двусторонняя учебная игра.
29	2	2	Совершенствование техники трех очковых бросков баскетбольным мячом в корзину. Двусторонняя учебная игра.
30	2	2	Совершенствование техники игры в нападении. Двусторонняя учебная игра.
31	2	2	Совершенствование техники игры в защите. Двусторонняя учебная игра.
32	2	2	Совершенствование техники финтов – финты без мяча, с мячом, ложное ведение. Двусторонняя учебная игра.
33	2	2	Совершенствование техники игры в защите и нападении. Двусторонняя учебная игра.
Итоги I семестра		66	
II семестр			

1	3	2	Теоретические сведения. Правила соревнований по волейболу.	Стенды, плакаты, спорт. инвентарь, метод. пособия
2	3	2	Обучение стойки волейболиста, разновидности перемещение. Поддача (из 8-10 правильных). Учебная игра с разъяснением правил.	
3	3	2	Обучение приему и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху. Перемещение в стойке левым, правым боком, лицом, спиной вперед. Передачи в колоннах без ведущего.	
4	3	2	Обучение приему и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу. Двухсторонняя учебная игра.	
5	3	2	Обучение технике нижней и верхней подачи (разновидности). Двухсторонняя учебная игра.	
6	3	2	Обучение технике приема волейбольного мяча после подачи. Двухсторонняя учебная игра.	
7	3	2	Обучение технике прямого нападающего удара. Двухсторонняя учебная игра.	
8	3	2	Обучение технике блока после нападающего удара. Двухсторонняя учебная игра.	
9	3	2	Обучение технике игры в защите и нападении. Двухсторонняя учебная игра.	
10	3	2	Обучение тактике игры в защите и нападении. Двухсторонняя учебная игра.	
11	3	2	Совершенствование передачи и приема волейбольного мяча двумя руками сверху, снизу. Двухсторонняя учебная игра.	
12	3	2	Совершенствование технике верхней подачи (разновидности). Двухсторонняя учебная игра.	
13	3	2	Совершенствование технике прямого нападающего удара. Двухсторонняя учебная игра.	
14	3	2	Совершенствование технике блока после нападающего удара. Двухсторонняя учебная игра.	
15	3	2	Совершенствование технике игры в защите и нападении. Двухсторонняя учебная игра.	
16	3	2	Совершенствование тактике игры в защите и нападении. Двухсторонняя учебная игра.	
17	1	2	Основы здорового образа жизни студентов (лекция).	
18	1	2	Совершенствование технике бега на короткие дистанции, подача команды, правильность выполнения старта, техника бега на дистанции, финиш. Специальные беговые упражнения.	
19	1	2	Совершенствование технике бега на средние дистанции. Специальные беговые упражнения.	
20	1	2	Продолжение обучения технике прыжков в длину с разбега, подбор разбега, фазы прыжка (виды прыжков). Специальные прыжковые упражнения.	
21	1	2	Совершенствование технике прыжков в длину с разбега, подбор разбега, фазы прыжка (виды прыжков). Специальные прыжковые упражнения.	
22	1	2	Совершенствование техники метания гранаты – стартовые положения метателя, расположения гранаты в руке, разбег, финальное усилие.	
23	1	2	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Специальные беговые упражнения. Знакомство с недельным двигательным режимом.	
24	1	2	Продолжение обучения технике прыжков в высоту с разбега, подбор разбега, фазы прыжка (виды прыжков). Специальные прыжковые упражнения.	
25	1	2	Совершенствование технике прыжков в высоту с разбега, подбор разбега, фазы прыжка (виды прыжков). Специальные прыжковые	

			упражнения.	
26	1	2	Обучение технике спортивной ходьбы. Упражнения для развития силы.	
27	1	2	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Специальные беговые упражнения. Знакомство с недельным двигательным режимом.	
28	1	2	Совершенствование техники спортивной ходьбы. Упражнения для развития силы.	
29	1	2	Совершенствование техники эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Развитие скоростных качеств. Ускорение – 5х10м (с места, с хода, спиной вперед, с приседа). Челночный бег 4х6м; 5х3 м.	
30	1	2	Совершенствование техники бега по пересеченной местности – бег в гору или под уклон; на пологом и крутом склоне; бег с преодолением препятствий в виде канав, ручьев, поваленных деревьев.	
31	1	2	Совершенствование техники спортивной ходьбы. Упражнения для развития силы.	
32	1	2	Совершенствование техники эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Развитие скоростных качеств. Ускорение – 5х10м (с места, с хода, спиной вперед, с приседа). Челночный бег 4х6м; 5х3 м.	
33	1	2	Совершенствование техники бега по пересеченной местности – бег в гору или под уклон; на пологом и крутом склоне; бег с преодолением препятствий в виде канав, ручьев, поваленных деревьев.	
34	1	2	Прием контрольных нормативов: бег 100м/с, бег 1000м., прыжки в длину, подтягивание, отжимание.	
Итоги II семестра		68		
III семестр				
1	1	2	Гигиенические основы «ФКиС». Опрос студентов. Сообщить задачи на учебный год. Значимость ФУ для организма.	Стенды, плакаты, спорт. инвентарь, метод. пособия
2	1	2	Здоровый образ жизни студентов (лекция).	
3	1	2	Совершенствование техники бега на короткие дистанции, подача команды, правильность выполнения старта, техника бега на дистанции, финиш. Специальные беговые упражнения.	
4	1	2	Совершенствование техники бега на средние дистанции. Специальные беговые упражнения.	
5	1	2	Продолжение обучения технике прыжков в длину с разбега, подбор разбега, фазы прыжка (виды прыжков). Специальные прыжковые упражнения.	
6	1	2	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега, подбор разбега, фазы прыжка (виды прыжков). Специальные прыжковые упражнения.	
7	1	2	Совершенствование техники метания гранаты – стартовые положения метателя, расположения гранаты в руке, разбег, финальное усилие.	
8	1	2	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Специальные беговые упражнения. Знакомство с недельным двигательным режимом.	
9	1	2	Продолжение обучения технике прыжков в высоту с разбега, подбор разбега, фазы прыжка (виды прыжков). Специальные прыжковые упражнения.	
10	1	2	Совершенствование техники прыжков в высоту с разбега, подбор	

			разбега, фазы прыжка (виды прыжков). Специальные прыжковые упражнения.
11	1	2	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Специальные беговые упражнения. Знакомство с недельным двигательным режимом.
12	1	2	Совершенствование техники спортивной ходьбы. Упражнения для развития силы.
13	1	2	Совершенствование техники эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Развитие скоростных качеств. Ускорение - 5х10м (с места, с хода, спиной вперед, с приседа). Челночный бег 4х6м; 5х3 м.
14	1	2	Совершенствование техники бега по пересеченной местности - бег в гору или под уклон; на пологом и крутом склоне; бег с преодолением препятствий в виде канав, ручьев, поваленных деревьев.
15	1	2	Совершенствование техники эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Развитие скоростных качеств. Ускорение - 5х10м (с места, с хода, спиной вперед, с приседа). Челночный бег 4х6м; 5х3 м.
16	1	2	Совершенствование техники бега по пересеченной местности - бег в гору или под уклон; на пологом и крутом склоне; бег с преодолением препятствий в виде канав, ручьев, поваленных деревьев.
17	2	2	Дальнейшее обучение правил игры в баскетбол.
18	2	2	Совершенствование техники перемещений;- бег обычный приставным шагом с изменением скорости и направления; прыжки; остановки шагом, прыжком; повороты на месте.
19	2	2	Совершенствование техники броска баскетбольным мячом в корзину – с места, в движении после ведения и двух шагов, с прыжка, со средней дистанции. Эстафета с ведением и передачей баскетбольного мяча. Двусторонняя учебная игра.
20	2	2	Совершенствование техники штрафных, и трех очковых бросков. Подвижная игра «Мяч капитану». Двусторонняя учебная игра.
21	2	2	Совершенствование техники финтов – финты без мяча, с мячом, ложное ведение. Совершенствование техники заслонов - подвижный, статический. Эстафета «Кто быстрее». Двусторонняя учебная игра.
22	2	2	Совершенствование техники перемещений;- бег обычный приставным шагом с изменением скорости и направления; прыжки; остановки шагом, прыжком; повороты на месте.
23	2	2	Совершенствование техники игры в защите и нападении. Двусторонняя учебная игра.
24	2	2	Совершенствование тактики игры в защите и нападении. Двусторонняя учебная игра.
25	2	2	Совершенствование техники штрафных, и трех очковых бросков. Подвижная игра «Мяч капитану». Двусторонняя учебная игра.
26	2	2	Совершенствование техники финтов – финты без мяча, с мячом, ложное ведение. Совершенствование техники заслонов - подвижный, статический. Эстафета «Кто быстрее». Двусторонняя учебная игра.
27	2	2	Совершенствование техники игры в защите и нападении. Двусторонняя учебная игра.
28	2	2	Совершенствование тактики игры в защите и нападении. Двусторонняя учебная игра.
29	2	2	Совершенствование техники игры в защите и нападении. Двусторонняя учебная игра.

30	2	2	Совершенствование техники перемещений;- бег обычный приставным шагом с изменением скорости и направления; прыжки; остановки шагом, прыжком; повороты на месте.
31	2	2	Совершенствование техники броска баскетбольным мячом в корзину – с места, в движении после ведения и двух шагов, с прыжка, со средней дистанции. Эстафета с ведением и передачей баскетбольного мяча. Двусторонняя учебная игра.
32	2	2	Совершенствование тактики игры в защите и нападении. Двусторонняя учебная игра.
33	2	2	Совершенствование техники штрафных бросков. Подвижная игра «Мяч капитану». Двусторонняя учебная игра.
34	2	2	Совершенствование техники броска баскетбольным мячом в корзину – с места, в движении после ведения и двух шагов, с прыжка. Эстафета с ведением мяча и передачей. Двусторонняя учебная игра.
Итоги III семестра		68	

IV семестр

1	3	2	Теоретические сведения. Правила соревнований по волейболу.	Стенды, плакаты, спорт. инвентарь, метод. пособия
2	3	2	Обучение стойки волейболиста, разновидности перемещение. Обучение приему и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху. Перемещение в стойке левым, правым боком, лицом, спиной вперед. Передачи в колоннах без ведущего. Подача (из 8-10 правильных). Учебная игра с разъяснением правил.	
3	3	2	Обучение приему и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу. Двухсторонняя учебная игра.	
4	3	2	Обучение технике нижней, верхней подачи (разновидности). Двухсторонняя учебная игра.	
5	3	2	Обучение технике приема волейбольного мяча после подачи. Двухсторонняя учебная игра.	
6	3	2	Обучение технике прямого нападающего удара. Двухсторонняя учебная игра.	
7	3	2	Совершенствование техники блока после нападающего удара. Двухсторонняя учебная игра.	
8	3	2	Обучение технике игры в защите и нападении. Двухсторонняя учебная игра.	
9	3	2	Обучение тактике игры в защите и нападении. Двухсторонняя учебная игра.	
10	3	2	Совершенствование передачи и приема волейбольного мяча двумя руками сверху, снизу. Двухсторонняя учебная игра.	
11	3	2	Совершенствование технике верхней и нижней подачи (разновидности). Двухсторонняя учебная игра.	
12	3	2	Совершенствование тактике игры в защите и нападении. Двухсторонняя учебная игра.	
13	3	2	Совершенствование технике блока после нападающего удара. Двухсторонняя учебная игра.	
14	3	2	Совершенствование технике игры в защите и нападении. Двухсторонняя учебная игра.	
15	3	2	Совершенствование тактике игры в защите и нападении. Двухсторонняя учебная игра.	
16	3	2	Совершенствование тактике игры в защите и нападении. Двухсторонняя учебная игра.	
17	3	2	Совершенствование технике игры в защите и нападении. Двухсторонняя учебная игра.	
18	1	2	Основы здорового образа жизни студентов (лекция).	
19	1	2	Совершенствование технике бега на короткие дистанции, подача	

20	1	2	команды, правильность выполнения старта, техника бега на дистанции, финиш. Специальные беговые упражнения.
21	1	2	Совершенствование техники бега на средние дистанции. Специальные беговые упражнения.
22	1	2	Продолжение обучения технике прыжков в длину с разбега, подбор разбега, фазы прыжка (виды прыжков). Специальные прыжковые упражнения.
23	1	2	Совершенствование технике прыжков в длину с разбега, подбор разбега, фазы прыжка (виды прыжков). Специальные прыжковые упражнения.
24	1	2	Совершенствование техники метания гранаты – стартовые положения метателя, расположения гранаты в руке, разбег, финальное усилие.
25	1	2	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Специальные беговые упражнения. Знакомство с недельным двигательным режимом.
26	1	2	Продолжение обучения технике прыжков в высоту с разбега, подбор разбега, фазы прыжка (виды прыжков). Специальные прыжковые упражнения.
27	1	2	Совершенствование технике прыжков в высоту с разбега, подбор разбега, фазы прыжка (виды прыжков). Специальные прыжковые упражнения.
28	1	2	Обучение технике спортивной ходьбы. Упражнения для развития силы.
29	1	2	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Специальные беговые упражнения. Знакомство с недельным двигательным режимом.
30	1	2	Совершенствование технике спортивной ходьбы. Упражнения для развития силы.
31	1	2	Совершенствование технике эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Развитие скоростных качеств. Ускорение - 5х10м (с места, с хода, спиной вперед, с приседа). Челночный бег 4х6м; 5х3 м.
32	1	2	Совершенствование технике бега по пересеченной местности - бег в гору или под уклон; на пологом и крутом склоне; бег с преодолением препятствий в виде канав, ручьев, поваленных деревьев.
33	1	2	Совершенствование технике спортивной ходьбы. Упражнения для развития силы.
Итоги IV семестра	66		Совершенствование технике эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Развитие скоростных качеств. Ускорение - 5х10м (с места, с хода, спиной вперед, с приседа). Челночный бег 4х6м; 5х3 м.

V семестр

1	4	2	Техника безопасности и правила поведения в бассейне. История развития плавания. Упражнения на суше и воде. Специальное занятие. Спасение утопающих, первая помощь при утоплении.	Стенды, плакаты, спорт. инвентарь, метод. пособия
2	4	2	Подготовительные упражнения в воде: поплавок, медуза, стрелочка погружение, скольжение, дыхание. ОФП в воде.	
3	4	2	Ознакомление с видами плавания. Плавательная подготовка на воде. СФП.	
4	4	2	Изучение техники кролевых видов плавания. СФП с доской для плавания.	
5	4	2	Совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине.	

6	4	2	Изучение техники плавания брасом. Подготовительные упражнения.	
7	4	2	Изучение техники плавания дельфином (баттерфляй). Подготовительные упражнения.	
8	4	2	Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине.	
9	4	2	Совершенствование техники плавания брасом.	
10	4	2	Совершенствование техники плавания дельфином.	
11	4	2	Учебные игры для совершенствования техники плавания.	
12	4	2	Изучение техники стартов. ОФП в воде. Совершенствование техники стартов. Учебные соревнования.	
13	4	2	Специальное занятие. Оздоровление в воде. Закаливание	
14	4	2	Специальное занятие. Спасение утопающих, первая помощь при утоплении.	
Итоги V семестра		30		
VI семестр				
1	5	2	Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой. Круговая тренировка для развития всех мышц тела.	Стенды, плакаты, спорт. инвентарь, метод. пособия
2	5	2	Круговая тренировка для развития мышц спины и ног.	
3	5	2	Круговая тренировка для развития мышц груди и плеч.	
4	5	2	Круговая тренировка для развития мышц рук и пресса.	
5	5	2	Круговая тренировка для развития мышц плечевого пояса.	
6	5	2	Круговая тренировка для развития мышц груди и рук.	
7	5	2	Круговая тренировка для развития мышц плечевого пояса.	
8	5	2	Круговая тренировка для развития общей выносливости.	
9	5	2	Круговая тренировка для развития скоростно-силовых качеств.	
10	5	2	Специальная тренировка для развития гибкости (стретчинг).	
11	5	2	Специальная тренировка для развития предельной силы, мини-соревнования.	
12	5	2	Специальная тренировка для развития общей выносливости.	
13	5	2	Специальная тренировка для развития скоростно-силовых качеств.	
14	5	2	Специальная тренировка – армрестлинг.	
15	5	2	Специальная тренировка – пауэрлифтинг.	
Итоги VI семестра		30		

Содержание разделов курсов

№ п/п	Наимен. раздела курсов (темы)	Содержание	Форм комп	Результаты освоения (знать, уметь, владеть)	Образов технологий
1.	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. ФЗ № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Сущность физической культуры как социального института. 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.	ОК-8	Знать: основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте, значение физической культуры в жизни общества и студента. Уметь ориентироваться в общих и специальных литературных источниках Владеть: навыками самостоятельного изучения вопросов физической культуры личности	Лекция. Практические занятия. Самостоятельная работа студента в. Обсуждение рефератов. Консультации преподавателей.
2.	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды	ОК-8	Знать: физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Уметь: использовать средства для оценки уровня функциональной подготовленности организма при помощи элементарных тестов РВС 170, проба Штанге, проба Гейне, проба Летунова и др. Владеть: навыками дозирования нагрузки, измерения АД, ЧСС, антропометрических данных	Лекция. Практические занятия. Самостоятельная работа студента в. Обсуждение рефератов. Консультации преподавателей.
3.	Тема 3. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.	ОК-8	Знать: взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Уметь: использовать знания здорового образа жизни в профессиональной и общественной жизни Владеть: навыками личной и общественной гигиены и возрастной физиологии.	Лекция. Практические занятия. Самостоятельная работа студента в обсуж. рефератов
4.	Тема 4. Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства	Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизиологического состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального и психофизиологического утомления. Особенности использования средств	ОК-8	Знать: о психофизиологических особенностях состояния студента. Уметь: использовать средства физической культуры в регулировании своего психофизиологического состояния методами психофизиологической тренировки. Владеть: навыками оптимизации своего физического состояния в	Лекция. Практические занятия. Самостоятельная работа студента в. Обсуждение

	физическо й культуры в регулир. работоспос обности.	физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда		условиях профессиональной деятельности.	реферат ов.
5.	Тема 5. Общая физическа я и специальна ая подготовка в системе физическо го воспитани я.	Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия	ОК-8	Знать: значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Уметь: воспроизводить основные двигательные действия и использовать их в своей профессиональной деятельности Владеть: основами теории спортивной тренировки и использовать их в самоподготовке	Лекция. Практич еские занятия Самосто ятельная работа студенто в Обсужде ние реферат ов. Консультации препода вателей.
6.	Тема 6. Основы методики самостояте льных занятий физически ми упражнени ями	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях	ОК-8	Знать: основные цели задачи и принципы самостоятельной подготовки, условия реализации на практике методов самоконтроля Уметь: планировать и управлять самостоятельными занятиями, вести дневник самостоятельных занятий. Владеть: принципами построения самостоятельных занятий, планированием, дозировкой нагрузки, правильным выполнением двигательных действий в избранном виде спорта	Лекция. Практич еские занятия Самосто ятельная работа студенто в Обсужде ние реферат ов
7.	Тема 7. Особеннос ти режимов питания, распорядка дня, противоре вствия неблагопр иятным факторам среды вредным привычкам	Питание как фактор здорового образа жизни. Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли как основные источники энергообеспечения и жизнедеятельности организма при занятиях физическими упражнениями. Факторы среды, биологические ритмы суточные, недельные циркадные их влияние на жизнедеятельность и физическую активность организма. Борьба с вредными привычками.	ОК-8	Знать: факторы здорового образа жизни: питание, факторы среды, биоритмы. Уметь: вести пропаганду здорового образа жизни. аргументировано информировать занимающихся о влиянии питания, факторов среды, суточных и биологических ритмов. вредных привычек на физическую активность организма. Владеть: способностью анализировать и обобщать важные проблемы здорового	Лекция. Практич еские занятия Самосто ятельная работа студенто в Обсужде ние реферат ов. Консультации

	при занятиях физической культурой и спортом			образа жизни, современного развития физической культуры и спорта. Основами знаний борьбы с вредными привычками.	преподавателей.
8.	Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта	ОК-8	Знать: основные базовые понятия дисциплины, закономерности использования системы физических упражнений в ИПС. Уметь: определять цели и задачи для занятий избранным видом спорта с учетом психических, антропометрических свойств личности. Владеть: основными двигательными действиями в избранном виде спорта, а также методами тренировки в избранном виде спорта.	Лекция. Практические занятия. Самостоятельная работа студента в Обсуждение рефератов. Консультации преподавателей.
9.	Тема 9. Диагностика и самодиагностика занимающихся физическими упражнениями и спортом	Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля	ОК-8	Знать: базовые понятия и методы диагностики и самодиагностики занимающихся физической культурой и спортом. Уметь: заниматься самоконтролем на занятиях физической культурой и спортом. Владеть: средствами и методами самоконтроля, владеть навыками коррекции антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, использовать врачебный и педагогический контроль при самостоятельных занятиях.	Лекция. Практические занятия. Самостоятельная работа студента в Обсуждение рефератов. Консультации преподавателей.
10.	Тема 10. Студенческий спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта	Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная	ОК-8	Знать: Информацию о студенческом спорте, спартакиаде в РЭУ имени Г.В. Плеханова. Положение о стимулировании студентов спортсменов. Информацию о студенческих спортивных соревнованиях организованных Ассоциацией студенческого спорта и другими общественными организациями. Основные принципы построения систем массового и профессионального спорта	Лекция. Практические занятия. Выполнение учебных нормативов. Самостоятельная работа студента

		классификация. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений		высших достижений, основные психофизиологические характеристики видов спорта и систем физических упражнений Уметь: самостоятельно, мотивированно и обоснованно выбирать условия и программы для занятий избранным видом спорта. Владеть: информацией о современных, популярных видах спорта, навыками самостоятельной спортивной квалификации в избранном виде спорта.	
11	Тема 11. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями	Содержание врачебного контроля, основные методы самоконтроля, показатели и критерии оценки. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом.	ОК-8	Знать: основные требования по проведению самоконтроля во время физической нагрузки. Уметь: самостоятельно проводить, корректировать и контролировать основные методы самоконтроля. Владеть: основными методами самоконтроля.	Лекция. Практические занятия. Самостоятельная работа студента в
12	Тема 12. Учет возрастных, физиологических, гендерных и функциональных особенностей при занятиях физической культурой и спортом	Возрастные особенности при занятиях физкультурой и спортом, физическая активность и спортивное долголетие. Учет физиологических и гендерных особенностей организма при занятиях физической культурой и спортом.	ОК-8	Знать: основные этапы и признаки возрастных и гендерных изменений функциональных систем организма. Базовые показатели постоянства внутренней среды организма и его функциональных систем. Правила их учета при занятиях физической культурой и спортом. Уметь: использовать информацию о функциональных особенностях для грамотного построения занятий физической культурой и спортом. Владеть: навыками учета гендерных, возрастных и функциональных особенностей организма для грамотного построения занятий физической культурой и спортом.	Лекция. Практические занятия. Самостоятельная работа студента в
13	Тема 13. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе	ОК-8	Знать: цели, задачи профессионально-прикладной физической подготовки студентов Уметь: использовать физические упражнения в тренировке профессионально-прикладных качеств, организовывать производственную гимнастику, использовать профессиональные знания для профилактики травматизма средствами физической культуры по своей специальности Владеть: навыками коррекции заболеваний и травматизма средствами физической культуры по своей специальности	Лекция. Практические занятия. Самостоятельная работа студента в

14	Тема 14. Критерии эффективности здорового образа жизни.	Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.	ОК-8	Знать: основные критерии эффективности здорового образа жизни. Уметь: использовать критерии здорового образа жизни для повышения умственной и физической активности. Владеть: средствами физической культуры, здорового образа жизни для повышения умственной и физической работоспособности.	Практические занятия Самостоятельная работа студента в
15	Тема 15. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами и физической культуры и спорта в студенческом возрасте	Коррекция физического развития. Влияние ФК, спорта и ЗОЖ на функционирование организма и рост телосложения. Коррекция двигательной и функциональной подготовленности.	ОК-8	Знать: владеть информацией о влиянии физических нагрузок на функциональные изменения организма. Уметь: использовать средства физической культуры и спорта для целенаправленной коррекции телосложения и физического развития организма. Владеть: навыками целенаправленного использования средств физической культуры и спорта для коррекции фигуры и физического развития организма.	Практические занятия Самостоятельная работа студента в

5. Примерная тематика курсовых проектов (работ): не предусмотрено.

6. Образовательные технологии

Семестр	Вид занятия (Л, ПР, ЛР)	Используемые интерактивные образовательные технологии	Количество часов
5	ПР	Просмотр видеоматериалов	2
6	ПР	Мастер-класс по волейболу с приглашением заслуженного тренера Фуникз В.М.	2
Итого:			4

7. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.

Студенты учебного отделения «Программная инженерия» по профилю подготовки: «Разработка программно-информационных систем», «Автоматизация технологических процессов и производств», «Иностранный язык» (английский/немецкий) дополнительный профиль «Иностранный язык» (немецкий/английский) выполнившие рабочую учебную программу, в каждом семестре получают аттестацию по физической культуре. В VI семестре получают зачет. Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности. Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка

преподавателя, регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов соответствующих тестов.

7.1. Тематика рефератов для текущего контроля успеваемости:

1. Диагноз и краткая характеристика заболеваний студента.
2. Массовый спорт – здоровье Республики.
3. Режим дня, в обеспечении работоспособности.
4. Легкая атлетика – королева спорта.
5. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
6. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
7. Основные положения методики закаливания.
8. Составление индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры.
9. Влияние подвижных игр на организм студента.
10. Методы самоконтроля на занятиях физической культурой.
11. Олимпийское движение, становление и развитие.
12. Спорт высших достижений в Приднестровье.
13. Лечебная физическая культура при заболевании (по диагнозу).
14. Подвижные игры.
15. Позвоночник – стержень здоровья.
16. Влияние физических упражнений на организм человека.
17. Волейбол, правила игры.
18. Баскетбол, правила игры.
19. Дозировка при занятии физической культурой и способы восстановления.
20. Нетрадиционные виды гимнастики.

7.2. Тестовые материалы для промежуточного контроля знаний студентов по дисциплине «физическая культура»:

Одной из наиболее популярных форм контроля в образовании в настоящее время является тестирование. основа которого – тест. Его выполнение позволяет оценить уровень знаний каждого учащегося и определить степень усвоения теоретического материала.

В настоящее время очень часто возникает необходимость оценивания знаний освобожденных от занятий физической культурой учащихся, поэтому возможность применения тестовой технологии является наиболее грамотной и рациональной.

Для выполнения тестов учащиеся могут воспользоваться научно-популярной литературой, интернетом, возможно помощь родителей.

При отсутствии дифференцированной отметке по дисциплине можно рекомендовать следующую градацию оценки подготовленных тестовых заданий:

- «зачтено»- 70% и более правильных ответов;
- «не зачтено»- менее 70% правильных ответов;

Таблица 1

Расчет количества тестовых заданий по дисциплине «Элективный курс физической культуры»

№	Дидактич. единицы	Всего часов	Лекции (час)	Лаб. р. (час)	Практ. р. (час)	Сам.р. (час)	Коефф. информ.	Кол-во тестов.заданий
1	ДЕ 1	32	4		24	4	0,25	20
2	ДЕ 2	34	4		26	4	0,25	20
3	ДЕ 3	32	4		24	4	0,25	20
4	ДЕ 4	34	4		26	4	0,25	20
	ИТОГО	132	16		100	16	1	80

Таблица 2
Структура педагогических измерительных материалов дисциплина «Элективный курс физической культуры»

Номер задания	Наименование темы задания	Номера тестовых заданий
ДЕ 1. Легкая атлетика, история Олимпийских игр (критерий освоения ДЕ: не менее 6 правильно выполненных заданий с каждого варианта)		1 – 20
ДЕ 2. Волейбол (критерий освоения ДЕ: не менее 6 правильно выполненных заданий с каждого варианта)		21 – 40
ДЕ 3. Баскетбол (критерий освоения ДЕ: не менее 6 правильно выполненных заданий с каждого варианта)		41 – 60
ДЕ 4. Легкая атлетика, физические качества (критерий освоения ДЕ: не менее 6 правильно выполненных заданий с каждого варианта)		61 – 80
ДЕ 1. Физическая культура, как предмет (критерий освоения ДЕ: не менее 6 правильно выполненных заданий с каждого варианта)		

1 вариант

1) Какие виды спорта проводятся на парах по физической культуре:

1. футбол, фигурное катание
2. регби, та столичный теннис
3. легкая атлетика, баскетбол, волейбол
4. спортивные танцы

Ответ: 3

2) Когда в нашей стране проводились олимпийские игры?

1. 1979
2. 1980
3. 1984

Ответ: 2

3) Назовите самый старейший вид спорта?

1. шахматы
2. баскетбол
3. хоккей
4. настольный теннис

Ответ: 1

4) В лёгкой атлетике ядро:

1. метают
2. бросают
3. толкают
4. запускают

Ответ: 3

5) Выберите девиз Олимпийских игр

1. смелее, выше, быстрее
2. сильнее, выше, смелее
3. активнее, быстрее, смелее
4. быстрее, выше, сильнее

Ответ: 4

6) Какая из представленных способностей не относится к группе координационных?

1. способность сохранять равновесие
2. способность точно дозировать величину мышечных усилий
3. способность быстро реагировать на стартовый сигнал
4. способность точно воспроизводить движения в пространстве

Ответ: 2

7) Кросс – это

1. Бег с ускорением
2. Бег по искусственной дорожке стадиона

3. Бег по пересечённой местности

4. Разбег перед прыжком

Ответ: 4

8) Под физической культурой понимается:

1. часть культуры общества и человека

2. процесс развития физических способностей

3. вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств

4. развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств

Ответ: 1

9). Результатом физической подготовки является:

1. физическое развитие

2. физическое совершенство

3. физическая подготовленность

4. способность правильно выполнять двигательные действия

Ответ: 3

10) Бег с остановками и изменению направления по сигналу преимущественно способствует формированию:

1. координации движений

2. техники движений

3. быстроты реакции

4. скоростной силы

Ответ: 3

2 вариант

1) Солнечные ванны лучше всего принимать:

1. с 12 до 16 часов дня

2. до 12 и после 16 часов дня

3. в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности

4. с 10 до 14 часов

Ответ: 2

2) К спринтерскому бегу в лёгкой атлетике относится...

1. Бег на 5000м

2. Кросс

3. Бег на 100м

4. Марафонский бег

Ответ: 3

3) Где и когда были проведены первые Олимпийские игры современности?

1. 1516 год в Германии

2. 1850 год в Англии

3. 1896 год в Греции

4. 1869 год во Франции

Ответ: 3

4) Главной причиной нарушения осанки является:

1. малоподвижный образ жизни

2. слабость мышц спины

3. привычка носить сумку на одном плече

4. долгое пребывание в положении сидя за партой

Ответ: 2

5) Профилактика нарушений осанки осуществляется при:

1. скоростных упражнениях

2. упражнениях «на гибкость»

3. силовых упражнениях

4. упражнениях на «выносливость»

Ответ: 3

6) На дальность полёта спортивных снарядов при метании в лёгкой атлетике не влияет...

1. начальная скорость вылета снаряда

2. угол вылета снаряда

3. высота точки, в которой снаряд покидает руку метателя

4. температура воздуха при метании

Ответ: 4

7) Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при обмороке:

1. положить пострадавшего в прохладное место, обмахивать полотенцем, дать обильное теплое питье

2. холодный компресс на голову, покой, ногам придать возвышенное положение

3. теплый компресс на голову, растегнуть стесняющую дыхание одежду неглубокий массаж области шеи, холодное питье

4. придать пострадавшему горизонтальное положение, обеспечить приток свежего воздуха, обтереть лицо холодной водой, дать понюхать нашатырь

Ответ: 4

8) Какое определение не относится к основным свойствам мышц?

1. растяжение

2. сокращение

3. эластичность

4. постоянность состояния

Ответ: 4

9) Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:

1. укреплении здоровья и воспитание физических качеств людей

2. обучением двигательным действиям и повышении работоспособности

3. в совершенствовании природных, физических свойств людей

4. определенным образом организованная двигательная активность

Ответ: 3

10) С помощью какого теста не определяется физическое качество выносливость?

1. 6-ти минутный бег

2. бег на 100 метров

3. лыжная гонка на 3 километров

4. плавание 800 метров

Ответ: 2

ДЕ 2. Правила волейбола (критерий освоения ДЕ: не менее 6 правильно выполненных заданий с каждого варианта)

1 вариант

1) Д какого счёта ведётся партия, если счёт 24:24?

1. до преимущества в два очка

2. до 25

3. до явного перевеса

4. пока не надоест

Ответ: 1

2) Каковы последствия игровой ошибки?

1. потеря подачи

2. получение очка

3. смена позиций

4. удаление игрока

Ответ: 1

3) Можно ли выполнять нападающий удар сразу с подачи соперника?

1. нет

2. да

3. только со второй линии

4. только двумя руками

Ответ: 1

4) Можно ли выполнять блокирование подачи соперника?

1. да

2. нет

3. разрешается только связующему

4. по разрешению судьи

Ответ: 2

5) Как называется свободный защитник?

1. лидеро
2. либеро
3. нигеро
4. фигаро

Ответ: 2

6) Сколько игроков находятся на площадке во время матча?

1. 6
2. 12
3. 5
4. 10

Ответ: 1

7) Дата рождения волейбола:

1. 1900
2. 1898
3. 1895
4. 1897

Ответ: 3

8) Сколько надо выиграть партий, чтобы выиграть матч?

1. все
2. пять
3. три
4. две

Ответ: 3

9) Считается ли касание мяча блоком за передачу?

1. нет
2. на усмотрение судьи
3. считается, если блок выполняет один игрок
4. да

Ответ: 4

10) В течение какого времени игрок должен выполнить подачу после свистка судьи?

1. 5 сек
2. 8 сек
3. 10 сек
4. 12 сек

Ответ: 1

2 вариант

1) Автором создания игры в волейбол считается...

1. Елмери Бери
2. Вильям Морган
3. Ясутака Мацудайра

Ответ: 2

2) До какого счета игра в волейболе?

1. 15
2. 20
3. 25
4. 30

Ответ: 3

3) Размеры волейбольной площадки?

1. 9 x 18
2. 8 x 16
3. 10 x 20
4. 12 x 24

Ответ: 1

4) Искривление позвоночника в правую или левую сторону, это...

1. сколиоз

2. заболевание костей скелета
3. заболевание мышц
4. нарушение опорно-двигательного аппарата

Ответ: 1

5) При получении травмы во время соревнований лучше всего применить:

1. марлевую повязку
2. эластичный бинт
3. марлевый (плоский) бинт
4. индивидуальный перевязочный пакет

Ответ: 2

6) Продолжительность сна в подростковом возрасте должна составлять не менее:

1. 6
2. 10
3. 9
4. 12

Ответ: 2

7) Первые современные Игры Олимпиады проводились в...

1. 1898
2. 1900
3. 1905
4. 1896

Ответ: 4

8) Назовите 3 вида спорта не входящие в Олимпийские игры?

1. подводное плавание, мотобол, фитнес
2. хоккей, биатлон, легкая атлетика
3. керлинг, лыжные гонки, слалом
4. волейбол, футбол, фигурное катание

Ответ: 1

9) Физическими упражнениями принято называть....

1. действия, вызывающие функциональные сдвиги в организме
2. определенным образом организованные двигательные действия
3. движения, способствующие повышению работоспособности
4. многократное повторение двигательных действий

Ответ: 4

10) В каком семестре период вработывания будет короче?

1. весеннем
2. осеннем
3. зимнем
4. летнем

Ответ: 1

ДЕ 3. Правила баскетбола (критерий освоения ДЕ: не менее 6 правильно выполненных заданий с каждого варианта)

1 вариант

1) Сколько игроков – баскетболистов могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований?

1. 5 человек
2. 10 человек
3. 12 человек
4. 6 человек

Ответ: 2

2) В каком году появился баскетбол как игра:

1. 1819
2. 1915
3. 1891
4. 1905

Ответ: 3

3) Запрашивать тайм-ауты и замены имеет право:

1. только тренер команды
2. только главный тренер и капитан
3. любой игрок, находящийся на площадке
4. запасной игрок

Ответ: 2

4) Выполняя ведение мяча и сближаясь с соперником, игрок защищает мяч...

1. отталкивая соперника рукой
2. поворачиваясь к сопернику спиной
3. небольшим наклоном и поворотом туловища от соперника
4. убегая от соперника

Ответ: 3

5) За грубое нарушение правил, за неспортивное поведение игрок получает фол. За какое количество фолов игрок выбывает из игры?

1. 3
2. 7
3. 5
4. 10

Ответ: 3

6) Играя в зоне нападения, нельзя выполнить передачу...

1. в сторону кольца соперника
2. в свою зону защиты
3. игроку в зоне штрафного броска
4. запасному игроку

Ответ: 2

7) Кто придумал баскетбол как игру:

1. Х. Нильсон
2. Ф. Шиллер
3. Вильям Морган
4. Д. Нейсмит

Ответ: 4

8) Разрешается ли игрокам играть в очках или линзах?

1. разрешается
2. не разрешается
3. разрешается под собственную ответственность
4. разрешается подответственность судьи

Ответ: 1

9) Перед выполнением приемов баскетболист принимает стойку баскетболиста. Какое положение является ошибкой в данной стойке?

1. одна нога выставлена вперед
2. ноги расставлены на ширину плеч
3. ноги выпрямлены в коленях
4. масса тела равномерно распределена на обеих ногах

Ответ: 3

10) Какие действия при обводке соперника наиболее правильны?

1. чередование ведения мяча правой и левой рукой
2. ведение мяча дальней по отношению к сопернику рукой
3. ведение мяча ближней по отношению к сопернику рукой
4. чередование ведения мяча с остановкой

Ответ: 2

2 вариант

1) При ведении мяча наиболее частой ошибкой является...

1. «шлепание» по мячу расслабленной рукой
2. ведение мяча толчком руки
3. мягкая встреча мяча с рукой

Ответ: 1

2) При выполнении «чистого» броска баскетболист фиксирует свой взгляд...

1. на ближнем крае кольца
2. на дальнем крае кольца
3. на малом квадрате, на щите
4. на счет

Ответ: 1

3) Какую награду получал победитель соревнований в Древней Греции?

1. золотая медаль
2. кубок
3. лавровый венок
4. знак почетного легионера

Ответ: 3

4) Игра в баскетбол начинается:

1. игра начинается с жребия
2. игра начинает команда - хозяйка
3. игру начинает команда гостей
4. спорным броском в центральном круге

Ответ: 4

5) Наиболее удобной формой самоконтролем является:

1. индивидуальная карта
2. дневник самоконтроля
3. медицинская карта
4. дневник учета самостоятельных работ

Ответ: 2

6) В каком семестре снижение работоспособности происходит быстрее?

1. весеннем
2. осеннем
3. зимнем
4. летнем

Ответ: 1

7) Кто выступил с предложением возродить Олимпийские игры?

1. Жан Жак Руссо
2. Хуан Антонио Самаранч
3. Пьер де Кубертен
4. Ян Амос Каменский

Ответ: 3

8) Правила трех секунд означает, что:

1. игрок не должен оставаться более трех (3) секунд подряд в ограниченной зоне соперника, когда его команда контролирует живой мяч на площадке
2. за 3 секунды можно выиграть Олимпийские игры
3. нельзя вести мяч более 3 секунд
4. за 3 секунды нужно успеть выполнить штрафной бросок

Ответ: 1

9) Какой способ плавания не является спортивным?

1. брасс
2. кроль
3. по-собачьи
4. баттерфляй

Ответ: 3

10) Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой?

1. бобслей
2. биатлон
3. армреслинг
4. лыжное двоеборье

Ответ: 2

ДЕ 4. Легкая атлетика (критерий освоения ДЕ: не менее 6 правильно выполненных заданий с каждого варианта)

1 вариант

1) Какова протяженность марафонской дистанции на Олимпийских играх?

1. 42 км 195 м
2. 32 км 195 м
3. 50 км 195 м
4. 45 км 195 м

Ответ: 1

2) Бег с остановками и изменению направления по сигналу преимущественно способствует формированию:

1. координации движений
2. техники движений
3. быстроты реакции
4. скоростной силы

Ответ: 3

3) Солнечные ванны лучше всего принимать:

1. с 12 до 16 часов дня
2. до 12 и после 16 часов дня
3. в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности
4. с 10 до 14 часов

Ответ: 2

4) К циклическим видам спорта относятся....:

1. борьба, бокс, фехтование
2. баскетбол, волейбол, футбол
3. ходьба, бег, лыжные гонки, плавание
4. метание мяча, диска, молота

Ответ: 3

5) Главной причиной нарушения осанки является:

1. малоподвижный образ жизни
2. слабость мышц спины
3. привычка носить сумку на одном плече
4. долгое пребывание в положении сидя за партой

Ответ: 2

6) Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:

1. календарь соревнований
2. положение о соревнованиях
3. правила соревнований
4. программа соревнований

Ответ: 2

7) Что определяет техника безопасности?

1. навыки знаний физических упражнений без травм
2. комплекс мер направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и само страховки, оказания доврачебной помощи
3. правильное выполнение упражнений
4. организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями

Ответ: 2

8) Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:

1. укрепление здоровья и воспитание физических качеств людей
2. обучением двигательным действиям и повышении работоспособности
3. в совершенствовании природных, физических свойств людей
4. определенным образом организованная двигательная активность

Ответ: 3

9) С помощью какого теста не определяется физическое качество выносливость?

1. 6 - ти минутный бег
2. бег на 100 метров

3. лыжная гонка на 3 километров
4. плавание 800 метров

Ответ: 2

10) Что такое адаптация?

1. процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды
2. чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса
3. процесс восстановления
4. система повышения эффективности функционирования системы соревнований и системы тренировки

Ответ: 1

2 вариант

1) Каковы нормальные показатели пульса здорового взрослого нетренированного человека в покое?

1. 60-80
2. 70-90
3. 75-85
4. 50-70

Ответ: 1

2) Как дозируются упражнения на «гибкость», т.е., сколько движений следует делать в одной серии? Упражнения на гибкость выполняются ...

1. по 8-16 циклов движений в серии
2. пока не начнется увеличиваться амплитуда движений
3. до появления болевых ощущений
4. по 10 циклов в 4 серии

Ответ: 3

3) Какое определение не относится к основным свойствам мышц?

1. растяжение
2. сокращение
3. эластичность
4. постоянность состояния

Ответ: 4

4) Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при обмороке:

1. положить пострадавшего в прохладное место, обмахивать полотенцем, дать обильное теплое питье
2. холодный компресс на голову, покой, ногам придать возвышенное положение
3. теплый компресс на голову, расстегнуть стесняющую дыхание одежду неглубокий массаж области шеи, холодное питье
4. придать пострадавшему горизонтальное положение, обеспечить приток свежего воздуха, обтереть лицо холодной водой, дать понюхать нашатырь

Ответ: 4

5) Профилактика нарушений осанки осуществляется при:

1. скоростных упражнениях
2. упражнениях «на гибкость»
3. силовых упражнениях
4. упражнениях на «выносливость»

Ответ: 3

6) Укажите не входящее средство развития быстроты в затрудненных условиях:

1. бег с закрытыми глазами
2. бег в гору
3. бег по песку
4. бег с сопротивлением

Ответ: 1

7) Какова должна быть ширина коридора для метания гранаты?

1. 5м.
2. 10м.
3. 15м.

4. 20м.

Ответ: 2

8) Гибкость – это способность человека выполнять:

1. движения с максимальной скоростью
2. движения с максимальным усилием
3. сложно координационные движения
4. движения с большой амплитудой

Ответ: 4

9) Какова должна быть длина коридора для передачи палочки в эстафетном беге 4x100м.?

1. 5м.
2. 10м.
3. 15м.
4. 20м.

Ответ: 2

10) При каком режиме работы мышц силовые способности проявляются максимально?

1. при уступающем
2. при удерживающем
3. при преодолевающем
4. при статическом

Ответ: 3

7.3. Перечень вопросов к итоговой аттестации (зачету) студентов по физической культуре.

1. Понятие «Физическая культура».
2. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья людей и их физического совершенствования.
3. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
4. Физическая культура в условиях рыночной экономики.
5. Организм человека как единая саморегулирующая и само развивающаяся биологическая система.
6. Утомление при физической и умственной работе.
7. Сущность восстановления.
8. Рефлекторная природа двигательной деятельности.
9. Двигательный навык и этапы его развития.
10. Понятие «специфическая и неспецифическая устойчивость организма».
11. Изменения в сердце и сердечно-сосудистой системе под влиянием тренировки.
12. Изменение состава крови под влиянием тренировки.
13. Изменение в двигательной системе (мышцах, связках, костях) под влиянием тренировки.
14. Особенности физиологических функций у тренированного и нетренированного человека при одинаковой нагрузке.
15. Что такое «резервные возможности человека»?
16. Показатели Ч.С.С. и А.Д., что на них влияет?
17. Причины развития атеросклероза.
18. Правила рационального дыхания.
19. Основной обмен.
20. Состав пищи: белки, жиры, углеводы.
21. Рациональное питание.
22. Основные принципы спортивной тренировки.
23. Аэробная и анаэробная тренировка.
24. Значение активного отдыха.
25. Суперкомпенсация в фазе отдыха.
26. Влияние образа жизни на здоровье.

27. Понятие «работоспособность».
28. Средства физической культуры для повышения учебного труда.
29. Общая физическая подготовка, ее цель и задачи.
30. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
31. Из каких частей состоит учебно-тренировочное занятие?
32. Особенности самостоятельных занятий по лыжному спорту.
33. Суть аутогенной тренировки.
34. Значение самоконтроля в процессе физической работы (занятий физической культурой, спортом).
35. Назовите объективные показатели самоконтроля и медицинского контроля.
36. Назовите субъективные показатели самоконтроля.
37. Что такое «мертвая точка» и «второе дыхание»?
38. Что такое «гравитационный шок»?
39. Что такое «гипогликемическое состояние»?
40. Сущность «утомление и усталость».
41. Сущность переутомления и перенапряжения.
42. Особенности умственного труда.
43. Условия и характер труда, будущей профессиональной деятельности по Вашей специальности, возможные профзаболевания и средства их профилактики.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8.1. Основная литература:

1. Лихачев В.А., Прохоров В.В., Целищев Ю.А. Развитие специальной и общей выносливости. – Челябинск: ЧГАУ, 1999г. – 130 с.
2. Квитко В.А. Положение о соревнованиях и методика его составления. – Челябинск: ЧГАУ, 1999г. – 90 с.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М., 2003.

Дополнительная литература:

1. Анищенко В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов: Учеб. пособие. – М.: Изд-во РУДН, 2002. – 165 с.
2. Барчуков И.С. Физическая культура. Учеб. пособие для студентов высших учебных заведений. М., 2003.
3. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента. М.: Альфа-М, ИНФРА-М, 2006.
4. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С.Барчуков, А.А.Нестеров: под общ. ред. Н.Н.Маликова. – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 528 с.
5. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки. М., 2001.
6. Васильков А.А. Теория и методика спорта: учебник / А.А.Васильков. – Ростов н./Д: Феникс, 2008. – 379 с. – (Высшее образование).
7. Визитей Н.Н. Курс лекций по социологии спорта: учеб. пособие. – М.: Физическая культура, 2006. – 328 с.
8. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. – М.: Издательство: Гардарики, 2007. – 224 с.
9. Виноградов Г.П. Атлетизм: Теория и методика тренировки [Текст]: Учебник для высших учебных заведений / Г.П.Виноградов. – М.: Советский спорт, 2009. – 328 с.: ил.
- Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. учеб. пособие. М., 2000.

10. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая палка) – М.: Физкультура и спорт, 2006 – 256 с., ил. (Спорт в рисунках).
11. Глейberman А.Н. Упражнения со скакалкой. – М.: Физкультура и Спорт, 2007 – 234 с., ил. (Спорт в рисунках).
12. Губа В.П., Родин А.В. Волейбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе [Текст]: учеб. пособие / Д.В.Губа, А.В.Родин М.: Советский спорт, 2009. – 164 с.
13. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка) – М.: Физкультура и спорт, 2005 – 224 с., ил. (Спорт в рисунках).
- Дубровский В.И. Лечебная физическая культура. Учебник для вузов. М., 1999.
14. Евсеев С.П. Тренажеры в гимнастике / С.П. Евсеев. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 254 с.
15. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры. Учебник. М., 2000.
16. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учебное пособие для студ. высш. Учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – 6-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 464 с.
17. Жолдак В.И., Камалетдинов В.Г. Очерки социологии физической культуры и спорта. - Челябинск: Урал ГАФК, 2005.
18. Ильинич В.И. Физическая культура студента. Учебник. М., 2003.
19. Козина Г.Ю. Здоровье в ценностном мире студентов./ Социс. - 2007. - № 9. - С. 147-149.
- Физкультура и спорт, 2001. – 400 с., ил.
20. Лечебная физкультура и врачебный контроль. Учебник./Под ред. В.А. Елифанова, Г.Л. Апанасенко. М., Медицина, 1990.
21. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: ФиС, 1991
22. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов-на-Дону, Феникс, 2002.
23. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: Учеб. Пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 336 с.
- Плавание: Учебник для вузов. / Под общ. Ред. Н.Ж.Булгаковой. – М.:
24. Родин А.В., Губа Д.В. Баскетбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе [Текст]: учебн. пособие / А.В.Родин, Д.В.Губа. М.: Советский спорт, 2009. – 168 с.
25. Сайганова Е.Г. Физическая культура: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г.Сайганова, В.А.Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. – 270 с.
26. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин и др.; Под ред. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 400 с.
27. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм [Текст]: учебник / Ю.Н.Федотов, И.Е.Востоков; под ред. В.А. Таймазова, Ю.Н.Федотова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2008. – 464 с.; ил.
28. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений. / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.
29. Шилин Ю.Н., Каневская А.В. Теория и методика тренировки в дартс: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2003 – 120 с.
30. Шипилина И.А., Самохин И.В. Фитнес-спорт. / Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» - Ростов н./Д: «Феникс», 2004. – 224 с.
31. Янсон Ю.А. Физическая культура в школе. Ростов – на – Дону, «Феникс», 2004.
32. Организация работы по физическому воспитанию со студентами, отнесенными к специальной медицинской группе. /Сост. Н. А. Мораренко, В. Н. Борисюк - Рыбница, 2010. – 82с.

33. «Оздоровительная аэробика». Учебно-методическое пособие /Сост. И.Ф. Шумилова, В.И. Мосежний.- Рыбница, 2013. – 50с.

8.2. Стенды по видам спорта:

1. Техника, тактика, судейство игр в баскетболе.
2. Техника, тактика, судейство игр в волейболе.
3. Техника по плаванию.
4. Комплексы упражнений, отдельные упражнения по атлетической гимнастике.

8.3. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

1. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.
2. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
3. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru.
4. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.
5. Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: <http://goup32441.narod.ru>.

8.4. Методические указания и материалы по видам занятий

Методическое пособие «Организация работы со студентами, отнесенными к специальной медицинской группе».

Обязательные тесты проходятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в вуз и активность проведения студентом самостоятельных занятий в каникулярное время, и в конце - как определяющие сдвиг за прошедший учебный год.

Обязательные тесты определения физической подготовленности

Таблица 3.

Обязательные тесты определения физической подготовленности											Таблица 3.
Характеристика направленности тестов	Женщины					Мужчины					
	Оценка в очках										
	5,00	4,00	3,00	2,00	1,00	5,00	4,00	3,00	2,00	1,00	
1. Тест на скоростно-силовую подготовленность бег 100 м (с)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,60	
2. Тест на силовую подготовленность											
- поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	60,00	50,00	40,00	30,00	20,00						
- подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15,00	12,00	9,00	7,00	5,00	
3. Тест на общую выносливость											
- бег 2000 м (мин., сек.)	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15						
- бег 3000 м (мин., сек.)						12,00	12,35	13,10	13,50	14,00	

Примерные контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов
основного и спортивного учебных отделений.

Таблица 4.

Тесты		Оценка (баллы)				
		5	4	3	2	1
1. Бег 3000 м (мин, сек)		19.00	20.15	21.00	22.00	22.30
2. Плавание 50 м (сек) или 100 м (мин, сек)		54.0	1.03	1.14	1.24	6/вр
3. Прыжки в длину с места (см)		2.15	2.40	3.05	3.35	4.10
4. Прыжки в длину или в высоту с разбега (см)		190	180	168	160	150
5. Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)		365	350	325	300	280
6. Приседание на одной ноге. опора о стену (кол-во раз на каждой)		120	115	110	105	100
7. Профессионально-прикладная подготовка: - в висе на шведской стенке, сгибание и разгибание ног до 90 (кол-во раз)		20	16	10	6	4
- лежа на скамейке на бедрах. сгибание и разгибание туловища (кол-во раз)		12	10	8	6	4
- лазание по канату (4м.), (мин., сек.)		22	18	16	14	12
- тройной прыжок (м)		38	32	28	25	20
- бросок ядра двумя руками снизу вперед (м)		10.5	11.5	12.5	14.0	15.5
		5.50	5.40	5.30	5.10	5.00
		7.00	6.50	6.00	5.50	5.00

Тесты		Оценка (баллы)				
		5	4	3	2	1
1. Бег 5000 м (мин, сек)		21.30	22.30	23.30	24.50	25.40
2. Плавание 50 м (сек) или 100 м (мин, сек)		40.0	44.0	48.0	57.0	6/вр
3. Прыжки в длину с места (см)		1.40	1.50	2.00	2.15	2.30
4. Прыжки в длину или в высоту с разбега (см)		250	240	230	223	215
5. Подтягивание и разгибание рук в упоре на брусьях		480	460	435	410	390
6. Силой переворот в упор на перекладине (кол. раз)		145	140	135	130	125
7. В висе поднимание ног до касания перекладины		15	12	9	7	5
8. Профессионально-прикладная подготовка.		8	5	3	2	1
		10	7	5	3	2
		Упражнения и тесты разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом направлений и специальностей высшего профессионального образования.				

Оценки результатов учебно-тренировочных занятий определяются по таблице 5 при условии выполнения каждого из запланированных тестов (таблицы 3, 4) не ниже чем один балл.

Таблица 5.

Средняя оценка результатов учебно-тренировочных занятий.

Оценка тестов общей физической, спортивно-технической и профессионально прикладной подготовленности	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка тестов в очках	2,0	3,0	3,5

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности специального учебного отделения (мужчины и женщины)

1. Сгибание и выпрямление рук, в упоре лежа (для женщин руки на опоре высотой 50 см).
2. Подтягивание на перекладине (муж.).

3. Поднимание туловища (сид) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (жен.).
4. Прыжки в длину с места.
5. Бег 100 м.
6. Бег: мужчины – 3 км, женщины – 2 км (без учета времени).
7. Тест Купера (12 – минутное передвижение).
8. Плавание 10 минут.
9. Упражнения с мячом.
10. Упражнения на гибкость.
11. Упражнения со скакалкой.

Средняя оценка результатов для специального учебного отделения.

Таблица 6.

Оценка тестов общей физической, спортивно-технической и профессионально прикладной подготовленности	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка тестов в очках	1,8	3	3,6

Примечание: в исключительных случаях, по представлению преподавателя учебной группы, решением кафедры студентам не выполнившим отдельные практические зачетные нормативы может быть поставлен семестровый зачет. Это положение может быть использовано только на первых трех семестрах при условиях регулярного посещения студентом учебных занятий и при существенных положительных сдвигах в физической подготовленности в зачетных упражнениях.

Студенты специального отделения выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья. В конце каждого семестра они, а также освобожденные от практических занятий представляют тематические рефераты по теме, связанной с их индивидуальными отклонениями в состоянии здоровья.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

В зависимости от возможностей, которыми располагает образовательное учреждение, для реализации учебной дисциплины «Элективный курс физической культуры» могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- плавательный бассейн;
- специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хореографии, единоборств и др.);
- открытые спортивные площадки: баскетбольная; бадминтонная, для рукопашного боя; волейбольная, теннисная, мини-футбольная;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

Все помещения, объекты физической культуры и спорта и места для занятий физической подготовкой, на которых реализуется учебная дисциплина «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта.

10. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины:

На основании данных о состоянии здоровья студенты распределяются для занятий физической культурой на медицинские группы: основную, специальную. Студенты, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам, занимаются физической культурой вместе. Для юношей и девушек, отнесенных к подготовительной группе, исключается выполнение учебных нормативов в противопоказанных им видах физических упражнений. Для студентов отнесенных к специальной медицинской группе, занятия проводят по специальным учебным программам.

Структура примерной программы предполагает освоения в первый год обучения раздела Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков.

который обязателен для изучения и в котором предусматривается изучение тем:

- Физическое состояние человека и контроль за его уровнем;
- Основы физической подготовки;
- Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками.
- Способы формирования профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков.

Необходимый теоретический материал излагается на каждом занятии в форме бесед и рекомендаций. Наилучшему освоению дисциплины будет способствовать применение различных методик обучения и форм текущего контроля (тесты, нормативы, оценка уровня подготовленности студентов в ходе выполнения упражнений различного уровня сложности), а также итогового контроля (зачет). Особую значимость в процессе ведения занятий имеет применение индивидуального подхода к студентам, относящимся к специальной медицинской группе. Для оценки уровня знаний студентов этих групп предлагается: подготовка и написание рефератов, освоение теоретического материала о методике ведения спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики, плавания. Со студентами, обучающимися в специальной медицинской группе, проводятся практические индивидуальные занятия с учетом их физического состояния.

11. Технологическая карта дисциплины

Кур 1-3 группа РФ17ДР62ПИ, РФ17ДР62ИИ, РФ17ДР62АТП семестр 1-6.

Преподаватель – лектор Борисюк Валерий Николаевич, Соболев Павел Евгеньевич.

Преподаватели, ведущие практические занятия Борисюк Валерий Николаевич, Соболев Павел Евгеньевич.

Кафедра общенаучных дисциплин.

Составители [подпись] / Борисюк В.Н., ст. преподаватель

[подпись] / Соболев П.Е., преподаватель

Зав. кафедрой ОД [подпись] / Саввина Л.И., доцент

Согласовано:

1. Зав. кафедрой ИиПИ [подпись] / Тягульская Л.А., доцент

2. Зав. кафедрой АТПиП [подпись] / Федоров В.Е., доцент

3. Директор филиала ПГУ

им. Т.Г. Шевченко в г. Рыбнице [подпись] / Павлинов И.А., профессор