

Государственное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра «Физическое воспитание»

УТВЕРЖДАЮ:  
Декан ФФКиС, профессор  
В.Ф. Гуцу  
3 10 2018 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
на 2018/2019 учебный год

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.Б.24 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Направления подготовки:** 09.03.02 «Информационные системы и технологии»  
**Профиль подготовки:** «Безопасность информационных систем»

Для набора  
**2016 года**

Квалификация (степень) выпускника  
**бакалавр**

Форма обучения:  
**очная**

Тирасполь, 2016

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» /сост.  
Т. Т. Чекате – Тирасполь: ГОУ ПГУ, 2016. – 15 с.

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины «Физическая культура» студентам очной формы обучения по направлению: 09.03.02 «Информационные системы и технологии» профиль подготовки: «Безопасность информационных систем».

Рабочая программа составлена с учетом Федерального Государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки: 09.03.02 «Информационные системы и технологии» утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 марта 2015 г. № 219.

Составитель

« 01 »

10

2018 г.



/Черба Т.И., доцент кафедры ФВ

## **1. Цели и задачи освоения дисциплины**

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

Задачи дисциплины:

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

## **2. Место дисциплины в структуре ООП ВО**

Физическая культура входит в базовую часть федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования третьего поколения в подготовке бакалавра и относится к циклу дисциплин - дисциплины (модули) - Б1.Б.24, трудоемкость 2 ЗЕ, 72 часа.

Приступая к занятиям физической культурой, студент опирается на знания и навыки, приобретенные в рамках программ общего (основного и среднего общего) и среднего профессионального образования по физической культуре. Для этого студент должен владеть основными методами физического воспитания и укрепления здоровья, быть готовым к выполнению основных упражнений и комплексов упражнений по гимнастике, легкой атлетике и наиболее распространенных спортивных игр.

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

Учебная работа проводится в форме практических занятий.

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

и спорта в повседневной жизни студента.

### 3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих общекультурных компетенций:

**Направления подготовки:** 09.03.02 «Информационные системы и технологии»

| Код компетенции | Формулировка компетенции                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК-11           | Владением средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |

### Распределение трудоемкости в часах по видам аудиторной и самостоятельной работы студента по семестрам

| Семестр      | Трудоемкость в часах | Практический раздел |                                |                              |                     | Форма итогового контроля |
|--------------|----------------------|---------------------|--------------------------------|------------------------------|---------------------|--------------------------|
|              |                      | Теория              | Методико-практические занятия. | Учебно-тренировочные занятия | Контрольные занятия |                          |
| V            | 36                   | -                   | -                              | 32                           | 4                   |                          |
| VI           | 36                   | -                   | -                              | 30                           | 6                   | зачет                    |
| <b>Итого</b> | <b>72</b>            | -                   | -                              | 62                           | 10                  | зачет                    |

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

| № раздела | Наименование разделов, тем             | Курс, Семестр | Количество часов |                   |           |   |                    |
|-----------|----------------------------------------|---------------|------------------|-------------------|-----------|---|--------------------|
|           |                                        |               | Всего            | Аудиторная работа |           |   | Внеауд. работ (СР) |
| <b>1</b>  | <b>Учебно-тренировочный раздел</b>     |               | <b>72</b>        |                   |           |   |                    |
|           | 1. Легкая атлетика                     | 5 семестр     |                  | -                 | 18        | - |                    |
|           | 2. Волейбол                            | 5 семестр     |                  | -                 | 18        | - |                    |
|           | 3. Баскетбол                           | 6 семестр     |                  | -                 | 18        | - |                    |
|           | 4. Футбол (муж.)                       | 6 семестр     |                  | -                 | 18        | - |                    |
|           | <b>Вид итогового контроля – зачет.</b> |               |                  |                   |           |   |                    |
|           | <b>ИТОГО</b>                           |               |                  | -                 | <b>72</b> | - |                    |

**4.3. Содержание разделов дисциплины:**  
**– Учебно-тренировочные и контрольные занятия**

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>№<br/>раздела<br/>дисциплины</b> | <b>Объем<br/>часов</b>     | <b>Тема практического занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Учебно-<br/>наглядные<br/>пособия</b> |
|------------------|-------------------------------------|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
|                  | <b>2</b>                            | <b>18</b><br><br><b>18</b> | <p style="text-align: center;"><b>Легкая атлетика</b></p> <p style="text-align: center;"><b>III курс 5-семестр</b></p> <p>1.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.</p> <p>1.2. Тесты общей физической подготовленности: (100 метров, прыжки в длину с места).</p> <p>1.3. Тест общей физической подготовленности: (3000 метров – муж., 2000 метров – жен.).</p> <p>1.4. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (выход с поворота на прямую часть дорожки).</p> <p>1.5. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (низкий старт на повороте).</p> <p>1.6. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (финишный бросок на ленточку).</p> <p>1.7. Совершенствование техники эстафетного бега (создать представление об эстафетном беге).</p> <p>1.8. Совершенствование техники эстафетного бега (передача эстафетной палочки).</p> <p>1.9. Совершенствование техники эстафетного бега (прохождение коридора).</p> <p><i>Текущее тестирование</i></p> |                                          |
|                  | <b>2</b>                            | <b>18</b><br><br><b>18</b> | <p style="text-align: center;"><b>Волейбол</b></p> <p style="text-align: center;"><b>III курс 5- семестр</b></p> <p>2.1. Совершенствование техники обманного атакующего удара.</p> <p>2.2. Совершенствование индивидуальным тактическим действиям в нападении при передвижениях и выборе места.</p> <p>2.3. Совершенствование индивидуальным тактическим действиям в нападении при подачах, передачах, нападающих ударах.</p> <p>2.4. Совершенствование групповым тактическим действиям в нападении – передачи – связки, передачи – нападающие удары.</p> <p>2.5. Совершенствование тактическим индивидуальным действиям в защите – выбор места приема и блокирования</p> <p>2.6. Совершенствование групповым тактическим действиям в защите – взаимодействие игроков задней линии при приеме подач и атакующих</p>                                                                                                                                                                                    |                                          |

|  |   |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|--|---|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |   |              | <p>ударов.</p> <p>2.7. Совершенствование групповым тактическим действиям игроков передней линии – блокирующие, взаимодействие с не участвующими в блоке.</p> <p>2.8. Упражнения для оценки спортивно-технической и тактической подготовки студентов по волейболу.</p> <p><i>Текущее тестирование</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
|  | 2 | 18<br><br>18 | <p style="text-align: center;"><b>Баскетбол</b></p> <p style="text-align: center;"><b>III курс 6-семестр</b></p> <p>3.1. Совершенствование техники владения мячом, стоек и перемещений (передвижения в сочетании с остановками)</p> <p>3.2. Совершенствование техники передачи двумя руками (от груди, сверху, от плеча, снизу).</p> <p>3.3. Совершенствование техники передачи одной рукой (сверху, от головы, от плеча, сбоку, снизу).</p> <p>3.4. Совершенствование техники ведения мяча с низким и высоким отскоком (с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с изменением высоты отскока).</p> <p>3.5. Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий без мяча (выход для получения мяча, выход для отвлечения от мяча) и с мячом (розыгрыш – передачи – ведение).</p> <p>3.6. Совершенствование тактическим групповым действиям в нападении в двойках – заслоны, наведения пересечения; в тройках – восьмерка, треугольник, скрестный выход.</p> <p>3.7. Совершенствование тактических командных действий в нападении – «раннее нападение», «быстрый прорыв».</p> <p>3.8. Совершенствование командным тактическим действиям позиционного нападения «нападение через центрального», «нападение без центрального».</p> |  |
|  | 2 | 18<br><br>18 | <p style="text-align: center;"><b>Футбол</b></p> <p style="text-align: center;"><b>III курс 6-семестр</b></p> <p>4.1. Совершенствование техники передач по дистанции (короткая (5-10 метров), средняя (10-25 метров), длинная (более 25 метров)).</p> <p>4.2. Совершенствование техники передач по направлению (продольная, поперечная, диагональная).</p> <p>4.3. Совершенствование техники передач по траектории (низом, верхом, по дуге).</p> <p>4.4. Совершенствование техники передач по способу выполнения (мягкая, резаная, «откидка»).</p> <p>4.5. Совершенствование групповым действиям в</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |

|              |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
|--------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|              |  | нападении – в парах и тройках.<br>4.6. Совершенствование командным тактическим действиям «быстрое нападение».<br>4.7. Совершенствование командным тактическим действиям «постепенное нападение».<br>4.8. Совершенствование тактике игры в защите персональным и зонным методом.<br>4.9. Упражнения для оценки спортивно-технической и тактической подготовки студентов по футболу. |  |
| <b>ИТОГО</b> |  | <b>72</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |

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

**6. Интерактивные образовательные технологии, используемые на занятиях:**

| №<br>п/п                   | Наименование<br>раздела<br>дисциплины | Интерактивные формы проведения занятий                                                                              | Длительность<br>(час) |
|----------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| <b>Практический раздел</b> |                                       |                                                                                                                     |                       |
| 1.                         | Легкая атлетика                       | Разбор и анализ ситуаций по развитию основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. | 1                     |
| 2.                         | Баскетбол                             | Ролевая игра «Взаимодействие баскетболистов на площадке»<br>Разбор учебно-тренировочной игры.                       | 1<br>1                |
| 3.                         | Волейбол                              | Ролевая игра «Взаимодействие волейболистов на площадке»<br>Разбор учебно-тренировочной игры.                        | 1<br>1                |
| 4                          | Футбол                                | Ролевая игра «Взаимодействие волейболистов на площадке»<br>Разбор учебно-тренировочной игры.                        | 1<br>1                |
| 5.                         | Гимнастика                            | Подбор и разбор комплексов упражнений для развития основных мышечных групп                                          | 1                     |



**7. Оценочные средства для рубежного контроля и рубежной аттестации  
для 3 курса (5 семестр)**

| <b>№ пп.</b> | <b>Вид контроля</b> | <b>Форма контроля</b> | <b>Фонды оценочных средств</b>                                                                                                                         | <b>Кол-во баллов</b> |
|--------------|---------------------|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| 1.           |                     |                       | Посещение занятий.                                                                                                                                     | мин.34 – макс.50     |
| 2.           |                     |                       | Тест на скоростную подготовленность:<br>бег 100 (м/сек)                                                                                                | мин.1 – макс.5       |
| 3.           |                     |                       | Тест на силовую выносливость:<br>поднимание и опускание туловища из положения, лежа, руки за головой, ноги согнуты в коленях, закреплены, (кол-во раз) | мин.1 – макс.5       |
| 4.           |                     |                       | Тест на общую выносливость:<br>бег 2000 м (мин., сек.)                                                                                                 | мин.1 – макс.5       |
| 5.           |                     |                       | Верхние передачи над собой.<br>Прием мяча снизу (кол-во раз).                                                                                          | мин.1 – макс.5       |
| 6.           |                     |                       | Передача мяча через сетку сверху и снизу в парах (5-6 м) (кол-во раз)                                                                                  | мин.1 – макс.5       |
| 7.           |                     |                       | Подача мяча из пяти попыток избранным видом (кол-во попаданий)                                                                                         | мин.1 – макс.5       |
| 8.           |                     |                       | Теоретическое тестирование                                                                                                                             | мин.10 – макс.20     |

**для 3 курса (6 семестр)**

| <b>№ пп.</b> | <b>Вид контроля</b> | <b>Форма контроля</b> | <b>Фонды оценочных средств</b>                                                                                                                         | <b>Кол-во баллов</b> |
|--------------|---------------------|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| 1.           |                     |                       | Посещение занятий.                                                                                                                                     | мин.34 – макс.50     |
| 2.           |                     |                       | Тест на скоростную подготовленность:<br>бег 100 (м/сек)                                                                                                | мин.1 – макс.5       |
| 3.           |                     |                       | Тест на силовую выносливость:<br>поднимание и опускание туловища из положения, лежа, руки за головой, ноги согнуты в коленях, закреплены, (кол-во раз) | мин.1 – макс.5       |
| 4.           |                     |                       | Тест на общую выносливость:<br>бег 2000 м (мин., сек.)                                                                                                 | мин.1 – макс.5       |
| 5.           |                     |                       | Тест на скоростно-силовую подготовленность:<br>прыжок в длину с места (см).                                                                            | мин.1 – макс.5       |
| 6.           |                     |                       | Челночный бег 3x10 м (с)                                                                                                                               | мин.1 – макс.5       |
| 7.           |                     |                       | 6-минутный бег, (м) или 12 минутный тест Купера (м)                                                                                                    | мин.1 – макс.5       |
| 8.           |                     |                       | Теоретическое тестирование                                                                                                                             | мин.10 – макс.20     |



**Тесты обязательного тестирования для оценки физической подготовленности  
3 курс**

**Девушки**

| Тесты                                                                                                                                               | Оценка/результат |                  |                  |                  |             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|-------------|
|                                                                                                                                                     | 1                | 2                | 3                | 4                | 5           |
| Тест на скоростную подготовленность: бег 100 (м/сек)                                                                                                | 19,2–18,6        | 18,5–17,9        | 17,8 –17,1       | 17,0 –16,1       | 16, и <     |
| Тест на силовую выносливость: поднимание и опускание туловища из положения, лежа, руки за головой, ноги согнуты в коленях, закреплены, (кол-во раз) | 20–26            | 27–36            | 35–44            | 45–54            | 55 и >      |
| Тест на общую выносливость: бег 2000 м (мин., сек.)                                                                                                 | 12.50,0–12.16,0  | 12.15,0–11.46,0– | 11.45,0 –11.16.0 | 11.15,0 –10.46,0 | 10.45,0 и < |
| Тест на скоростно-силовую подготовленность: прыжок в длину с места (см).                                                                            | 150–154          | 155–159          | 160–169          | 170 –179         | 180 и >     |

**Юноши**

| Тесты                                                                      | Оценка/результат |               |                 |                 |             |
|----------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------|-----------------|-----------------|-------------|
|                                                                            | 1                | 2             | 3               | 4               | 5           |
| Тест на скоростную подготовленность: бег 100 (м/сек)                       | 15,0-14,7        | 14,6-14,1     | 14,0–13,7       | 13,6 –13,3      | 13, 2 и <   |
| Тест на силовую подготовленность: подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 5–7              | 6–8           | 9–11            | 12–14           | 15 и >      |
| Тест на общую выносливость: бег 3000 м (мин., сек.)                        | 14.30,0–13.51,0  | 13,50–13.11,0 | 13.10,0–12.37.0 | 12.36,0–12.16.0 | 12.15,0 и < |
| Тест на скоростно-силовую подготовленность: прыжок в длину с места (см).   | 200–209          | 210-219       | 220–229         | 230–239         | 240 и >     |

**Оценка физической подготовленности (в баллах) соответственно  
среднеарифметической сумме очков**

| Баллы    | 5   | 4   | 3   | 2   | 1   |
|----------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Курсы    |     |     |     |     |     |
| III курс | 3,0 | 2,5 | 2,0 | 1,5 | 1,0 |

**Дополнительные тесты по двигательным качествам студентов основного учебного отделения (5-6 семестры)**

| учебного отделения (5-6 семестры) |                                                                                                                 |                |              |              |              |              |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| №<br>п/п                          | Тесты                                                                                                           | Оценка в очках |              |              |              |              |
|                                   |                                                                                                                 | 5              | 4            | 3            | 2            | 1            |
| Мужчины                           |                                                                                                                 |                |              |              |              |              |
| 1.                                | Челночный бег 3x10 м (с)                                                                                        | 7,2            | 7,5          | 8,0          | 8,3          | 8,5          |
| 2.                                | 6-минутный бег, (м) или<br>12 минутный тест Купера (м)                                                          | 1500<br>2600   | 1350<br>2400 | 1200<br>2200 | 1100<br>2000 | 1000<br>1800 |
| 3.                                | Поднимание ног в висе до<br>касания перекладины (кол-во<br>раз)                                                 | 15             | 10           | 7            | 5            | 3            |
| 4.                                | Сгибание и разгибание рук в<br>упоре на брусьях (кол-во раз)                                                    | 15             | 12           | 10           | 7            | 5            |
| 5.                                | Приседание на одной ноге,<br>опора рукой о стену (кол-во<br>раз)                                                | 15             | 12           | 10           | 8            | 6            |
| Женщины                           |                                                                                                                 |                |              |              |              |              |
| 1.                                | Челночный бег 3x10 м (с)                                                                                        | 8,4            | 8,7          | 9,0          | 9,3          | 9,5          |
| 2.                                | 6-минутный бег, (м) или<br>12 минутный тест Купера (м)                                                          | 1300<br>2200   | 1200<br>2000 | 1000<br>1800 | 900<br>1600  | 800<br>1400  |
| 3.                                | Прыжки со скакалкой (кол-во<br>раз за 1 минуту)                                                                 | 140            | 130          | 120          | 110          | 100          |
| 4.                                | Сгибание и разгибание рук, в<br>упоре лежа (кол-во раз)                                                         | 20             | 19           | 15           | 12           | 11           |
| 5.                                | Опускание и поднимание<br>туловища из положения, лежа<br>на спине, руки за головой за<br>30 секунд (кол-во раз) | 32             | 30           | 28           | 25           | 20           |

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

| №<br>п/п | Упражнения                                                            | Пол    | Оценка в баллах |          |          |          |          |
|----------|-----------------------------------------------------------------------|--------|-----------------|----------|----------|----------|----------|
|          |                                                                       |        | 5               | 4        | 3        | 2        | 1        |
| 1        | Верхние передачи над собой<br>Прием мяча снизу (кол-во раз).          | М<br>Ж | 16<br>14        | 14<br>12 | 12<br>10 | 10<br>8  | 8<br>6   |
| 2        | Передача мяча через сетку сверху и снизу в парах (5-6 м) (кол-во раз) | М<br>Ж | 25<br>20        | 22<br>18 | 20<br>16 | 18<br>14 | 16<br>12 |
| 3        | Подача мяча из пяти попыток избранным видом (кол-во попаданий)        | М<br>Ж | 5<br>4          | 4<br>3   | 3<br>2   | 2<br>1   | 1<br>0   |

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

1. Основные понятия физической культуры.
2. Социальные ценности физической культуры. Основные показатели физической культуры человека.

3. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
4. Влияние физических упражнений на организм человека.
5. Закономерности образования двигательных навыков.
6. Некоторые отрицательные реакции организма на занятия по физической культуре и спорту.
7. Физическая культура в здоровом образе жизни (виды, признаки и факторы здоровья; оздоровительная физическая культура).
8. Психофизиологическая характеристика умственного труда и средства его оптимизации.
9. Методические принципы и методы физического воспитания. Средства и методы развития физических качеств.
10. Основы спортивной подготовки (направления, формирование спортивной формы, периодизация, требования к тренировке).
11. Мотивация, формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
12. Индивидуальный контроль за состоянием организма и физической подготовленностью (способы оценки тренированности ССС, дневник самоконтроля, тестирование).
13. Причины спортивного травматизма.
14. Характеристика соревновательной деятельности (типы спорта, спортивная классификация, порядок подготовки соревнования, основные разделы составления «Положения о проведении соревнований»).
15. Индивидуальный подход к выбору вида физкультурно-спортивной деятельности.
16. Требования к занятиям физкультуры, его структура и организация.
17. Средства комплексного формирования психофизических качеств и прикладных навыков специалиста.
18. Подготовка спортивной документации и способы проведения соревнований.
19. Основные положения методики закаливания.

### **Методические указания и материалы по видам занятий:**

На практических занятиях при формировании знаний, умений и навыков по физической культуре следует включать материал других учебных дисциплин (элективные курсы по физической культуре), 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.

## 8. Учебно-методическое обеспечение дисциплины:

### 8.1. Основная литература:

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента. – М., 2003. – 418 с.
2. Ляшенко Т.К. Физическая культура. /Учеб.пособие. – ТМЦДО, 2006. – 257 с.
3. Организация и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений. / Сост: Т.И. Черба, Л.И. Твердохлебова, В.Н. Гилко. – Тирасполь, 2012. – 64с. (1-11 темы).
4. Теоретический материал по предмету «Физическая культура». Учебное пособие для студентов. /Составители: Арапу Н.Г., Ноур Г.М. – Тирасполь, 2010. – 150 с. (1–4 темы).
5. Физическая культура студента. Учебник для высших учебных заведений. / Под ред. проф. Ильинича В.И. – М., 2000.
6. Физическая культура. /Учеб.пособие./ Под ред. проф. В.Д. Дашинобоева– ГОУ ВПО ВСГТУ, 2007. – 229 с.

### 8.2. Дополнительная литература:

1. Аэробика для студентов. Зайцева Г.А., Медведева О.А. / Изд-во Инсан, 2009. – 144 с.
2. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. – М., 2003. – 464 с.
3. Спортивные игры. Учебник для высших учебных заведений. / Под ред. Железняк Ю.Д., Портного Ю.М. – М., 2004. – 520 с.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., 2000. – 408 с.

## 9. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

| № п/п | Наименование дисциплины в соответствии с учебным | Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий и пр. с перечнем основного                                                                                          | Форма владения. пользования (собственность, оперативное управление, аренда и т.п.) |
|-------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | <b>Физическая культура</b>                       | <b>Стадион:</b><br>- беговые дорожки;<br>- сектор для прыжков в длину с разбега;<br>- гимнастический городок.                                                                         | <b>Аренда</b>                                                                      |
| 2     | <b>Физическая культура</b>                       | <b>Стадион:</b><br>- открытые площадки для спортивных игр (баскетбол, волейбол, мини-футбол).                                                                                         | <b>Аренда</b>                                                                      |
| 3     | <b>Физическая культура</b>                       | <b>Инвентарь:</b><br>- футбольные мячи;<br>- баскетбольные мячи;<br>- волейбольные мячи;<br>- волейбольная сетка;<br>- секундомер, свисток;<br>- карманы;<br>- обручи;<br>- скакалки. | <b>Собственность</b>                                                               |

## **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 (элективные курсы по физической культуре), 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. Для получения зачёта студент обязан пройти каждый вид тестирования, набрав при этом минимальный порог баллов. Сроки сдачи тестирования регламентируются преподавателем. В случае, не сдачи (неявки) на тестирование студенту предоставляется двухнедельный срок для ликвидации задолженности, согласно Положению « О платных услугах» № 1133-од от 30 октября 2009 года пункт 13.

Преподаватель на практических занятиях формирует общекультурные компетенции (ОК-11;).

### **Требования к зачету по дисциплине**

#### **«Физическая культура»**

1. Необходимый минимум для получения итоговой формы контроля – 50 баллов в каждом семестре.

2. Студенты, посетившие 100% занятий, набирают 50 баллов, студенты, пропустившие занятия и, отработав их не в двухнедельный срок, согласно Положению « О платных услугах» №1133-од от 30 октября 2009 года пункт 13 получают 34 балла.

3. Студенты, временно освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам сдачи теоретического раздела (вместо пропущенных тестов на двигательные качества с соответствующими баллами).

4. Каждое пропущенное без уважительной причины занятие подлежит обязательной отработке.

# 11. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Курс 3

Семестр 6

Группа ИТ16ДР62ИС1.

Преподаватель –

Преподаватели, ведущие практические занятия –

Кафедра физического воспитания

| Наименование дисциплины/курса                                                                                                                                   | Уровень образования<br>(бакалавриат,<br>специалитет,<br>магистратура) | Статус<br>дисциплины<br>в учебном<br>плане<br>(А, Б, В) | Количество<br>зачетных единиц       |                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|
| Физическая культура                                                                                                                                             | Бакалавриат                                                           | -                                                       | 1                                   |                                      |
| БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ (проверка знаний и умений по дисциплине)                                                                                                         |                                                                       |                                                         |                                     |                                      |
| Тема,<br>задание или мероприятие<br>текущего контроля                                                                                                           | Виды<br>текущей<br>аттестации                                         | Аудиторная<br>или внеаудиторная                         | Минимальное<br>количество<br>баллов | Максимальное<br>количество<br>баллов |
| Посещение занятий                                                                                                                                               |                                                                       |                                                         | 34                                  | 50                                   |
| Тест на скоростную<br>подготовленность:<br>бег 100 (м/сек)                                                                                                      |                                                                       |                                                         | 1                                   | 5                                    |
| Тест на силовую выносливость:<br>поднимание и опускание<br>туловища из положения, лежа,<br>руки за головой, ноги согнуты в<br>коленях, закреплены, (кол-во раз) |                                                                       |                                                         | 1                                   | 5                                    |
| Тест на общую выносливость: бег<br>2000 м (мин., сек.)                                                                                                          |                                                                       |                                                         | 1                                   | 5                                    |
| Тест на скоростно-силовую<br>подготовленность:<br>прыжок в длину с места (см).                                                                                  |                                                                       |                                                         | 1                                   | 5                                    |
| Челночный бег 3х10 м (с)                                                                                                                                        |                                                                       |                                                         | 1                                   | 5                                    |
| 6-минутный бег, (м) или<br>12 минутный тест Купера (м)                                                                                                          |                                                                       |                                                         | 1                                   | 5                                    |
| Теоретическое тестирование                                                                                                                                      |                                                                       |                                                         | 10                                  | 20                                   |
| Итого                                                                                                                                                           |                                                                       |                                                         | 50                                  | 100                                  |

Составитель, преподаватель



Т. Т. Чекате

Рабочая учебная программа рассмотрена методической комиссией инженерно-технического института протокол № 1 от «23» 09 2016 г. и признана соответствующей требованиям Федерального Государственного образовательного стандарта и учебного плана по направлению 09.03.02 ИСИТ.

Председатель МК ИТИ



Е.И. Андрианова

Согласовано (в том случае, если дисциплина читается для сторонней кафедры):

Зав. кафедрой ИТиАУПП, доцент



Ю.А. Столяренко

Зав. кафедрой ФВ, доцент



Т.И. Черба