

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»

Факультет «Физическая культура и спорт»  
Кафедра «Физического воспитания»

УТВЕРЖДАЮ  
Декан факультета ФКиС  
профессор «Физическая культура и спорт» Пуцу В.Ф.  
« 29 » 2015г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2015 - 2016 учебный год  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
для студентов I курса  
филологического факультета

НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ

45.03.01 «Филология»

ПРОФИЛЬ

«Отечественная филология»

НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ

45.03.02 ЛИНГВИСТИКА

ПРОФИЛЬ

«Теория и методика преподавания иностранных языков и культур»

НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ

42.03.02 ЖУРНАЛИСТИКА

СПЕЦИАЛЬНОСТЬ

45.05.01 «Перевод и переводоведение»

СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ

«Специальный перевод»

Квалификация (степень) выпускника:

Бакалавр, специалист

Форма обучения: Очная

Тирасполь, 2015

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» / сост.Т.И. Черба, Л.И.Твердохлебова, В.Н. Гилко – Тирасполь: ГОУ ПГУ, 2015. – 19.

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины обязательной части цикла «Физическая культура» студентам очной формы обучения по направлению подготовки бакалавра 45.03.01 «Филология»; 45.03.02. «Лингвистика»; 42.03.02. «Журналистика» и специалиста специальность 45.05.01 «Перевод и переводоведение»

Рабочая программа составлена с учетом Федерального Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по направлению подготовки 45.03.01 «Филология», утвержденного приказом № 947 Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.08.2014г.; по направлению подготовки 45.03.02 «Лингвистика» утвержденного приказом № 940 Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.08.2014г.; по направлению подготовки 42.03.02 «Журналистика» утвержденного приказом № 951 Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.08.2014г.; специальности «Перевод и переводоведение» утвержденного приказом № 2048 Министерства образования и науки Российской Федерации от 24.12.2012г.

Составители

Черба Т.И., доцент

Твердохлебова Л.И., ст. преп.

Гилко В.Н., ст. преп.

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Цель преподавания дисциплины:** формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности, владеть универсальными и специализированными компетенциями.

### **Задачи изучения дисциплины:**

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП ВПО

Данная учебная дисциплина входит в блок Б.1 Базовая (основная) часть ФГОС -3+ по направлению подготовки ВПО 45.03.01 «Филология», профиль подготовки «Отечественная филология (русский язык и русская литература, молдавский язык и молдавская литература, украинский язык и украинская литература ); 45.03.02 «Лингвистика» профиль подготовки: «Теория и методика иностранных языков и культур»; 42.03.02 «Журналистика»; специальность 45.05.01 «Перевод и переводоведение» специализация: «Специальный перевод»

В качестве входных знаний она опирается на курс: анатомия, физической культуры, безопасности жизнедеятельности, пройденный студентами в средней школе, поэтому студенты должны 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.

Учебная дисциплина «Физическая культура» взаимосвязана с другими дисциплинами, входящими в базовую (общепрофессиональную) часть: «История», «Безопасность жизнедеятельности», «Информатику».

Полученные студентами знания закладывают представления о структуре физкультурно-спортивной деятельности, об основных закономерностях физического развития человека, механизмах физиологических процессов организма. Знание основ рекреационной физической культуры дает возможность бакалавру и специалисту грамотно организовать учебный и трудовой процесс, поддерживать высокий уровень физических кондиций и работоспособности в повседневной жизни.

Практический раздел проводится в форме учебно-тренировочных занятий. Теоретические занятия по физической культуре проходят на практических занятиях в течение всего учебного года .

### 3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих общекультурных компетенций:

**Направление подготовки: 45.03.01 «Филология»**

| № п/п                      | Формируемые компетенции                                                                                                                | Номер/индекс компетенции |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| <b>Общекультурные (ОК)</b> |                                                                                                                                        |                          |
| 1.                         | Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | (ОК – 8)                 |

**Направление подготовки: 45.03.02 «Лингвистика»**

| № п/п                      | Формируемые компетенции                                                                                                                                                                                                                                      | Номер/индекс компетенции |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| <b>Общекультурные (ОК)</b> |                                                                                                                                                                                                                                                              |                          |
| 1.                         | Способностью применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для своего интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования. | (ОК – 8)                 |

**Направление подготовки: 42.03.02 «Журналистика»**

| № п/п                      | Формируемые компетенции                                                                                                                 | Номер/индекс компетенции |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| <b>Общекультурные (ОК)</b> |                                                                                                                                         |                          |
| 1.                         | Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | (ОК – 9)                 |

**Специальность 45.05.01 «Перевод и переводоведение»**

| № п/п                      | Формируемые компетенции                                                                                                                                                                                                                                           | Номер/индекс компетенции |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| <b>Общекультурные (ОК)</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                          |
| 1.                         | Владение средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной и профессиональной деятельности | (ОК – 15)                |

В результате освоения дисциплины студент должен знать:

3.1. **Знать** :основы физической культуры и здорового образа жизни; особенности использования средств физической культуры и спорта для оптимизации работоспособности; методики самооценки функционального состояния и уровня физического развития для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.

**3.2. Уметь:** выполнять установленный уровень практического раздела программы; применять средства физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств, коррекции осанки и фигуры; осуществлять самооценку физического развития, функционального и психоэмоционального состояния, критически оценивать собственные достоинства и недостатки, выбирать пути и средства развития первых и устранения последних.

**3.3. Владеть:** составлением и выполнением комплексов гигиенической гимнастики различной направленности; знаниями и умениями обеспечения профилактики профессиональных заболеваний в процессе производительного труда средствами физической культуры и спорта; умением моделирования процесса физкультурно-оздоровительной деятельности с целью повышения двигательной активности, улучшения физического развития и функционального состояния организма; навыками работы с научной литературой .

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

**4.1.** Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (400 часов )

##### Распределение трудоемкости работы студентов в часах по семестрам

| Семестр | Количество часов                |             |        |                   |                    |                 |                   | Форма итогового контроля |
|---------|---------------------------------|-------------|--------|-------------------|--------------------|-----------------|-------------------|--------------------------|
|         | Трудоём-<br>кость,<br>з.е./часы | В том числе |        |                   |                    |                 |                   |                          |
|         |                                 | Аудиторных  |        |                   |                    |                 | Самост.<br>работы |                          |
|         |                                 | Всего       | Лекций | Метод.-<br>практ. | Учебно-<br>тренир. | Контрол<br>ьный |                   |                          |
| I       | 68                              |             | 4*     | 4                 | 60                 | 4               |                   | аттестация               |
| II      | 66                              |             | 2*     | 2                 | 62                 | 2               |                   | техн. зачет              |
| Итого:  | 400                             |             | 6*     | 6                 | 116                | 6               |                   |                          |

\* Лекционный раздел проводится на практических занятиях по физической культуре в течение учебного года

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

| № раз<br>дела | Наименование разделов, тем                                                            | Курс,<br>семестр    | Количество часов |                      |    |    |                                   |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|------------------|----------------------|----|----|-----------------------------------|
|               |                                                                                       |                     | Всего            | Аудиторная<br>работа |    |    | Внеау<br>дитор.<br>работа<br>(СР) |
|               |                                                                                       |                     |                  | Л                    | ПЗ | ЛР |                                   |
| <b>1</b>      | <b>Теоретический раздел</b>                                                           | <b>I-II</b>         | <b>6*</b>        |                      |    |    |                                   |
|               | 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента        | 1 курс<br>1 семестр |                  | 2                    |    |    |                                   |
|               | 2. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья | 1 курс<br>1 семестр |                  | 2                    |    |    |                                   |
|               | 3. Средства физической культуры в регулировании здоровья                              | 1 курс<br>2 семестр |                  | 2                    |    |    |                                   |
| <b>2.</b>     | <b>Методико-практический раздел</b>                                                   | <b>I-II</b>         | <b>6</b>         |                      |    |    |                                   |

|           |                                                                                                                                                  |                    |            |       |          |  |  |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|------------|-------|----------|--|--|
|           | 1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками                                                    | Икурс<br>1 семестр |            |       | 2        |  |  |
|           | 2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции | Икурс<br>1 семестр |            |       | 2        |  |  |
|           | 3. Методы составления и проведения ОРУ                                                                                                           | Икурс<br>2 семестр |            |       | 2        |  |  |
| <b>3.</b> | <b>Учебно-тренировочный раздел</b>                                                                                                               | <b>I-II</b>        | <b>116</b> |       |          |  |  |
|           | 1.Общая физическая подготовка                                                                                                                    | 1 сем.<br>2 сем.   | <b>12</b>  |       | 6<br>6   |  |  |
|           | 2. Легкая атлетика                                                                                                                               | 1 сем.<br>2 сем.   | <b>50</b>  |       | 26<br>24 |  |  |
|           | 3. Баскетбол                                                                                                                                     | 2 сем.             | <b>18</b>  |       | 18       |  |  |
|           | 4. Волейбол                                                                                                                                      | 1 сем.             | <b>14</b>  |       | 14       |  |  |
|           | 5.Дополнительные виды спорта (подвижные игры, футбол, бадминтон, степ-аэробика)                                                                  | 1сем.<br>2сем.     | <b>24</b>  |       | 10<br>14 |  |  |
| <b>4.</b> | <b>Контрольный раздел</b>                                                                                                                        | 1сем.<br>2сем.     | <b>6</b>   |       | 4<br>2   |  |  |
|           | <b>Вид итогового контроля-</b>                                                                                                                   | техничес           | кий        | зачет |          |  |  |
|           | <b>Итого</b>                                                                                                                                     |                    |            |       |          |  |  |

\* – раздел «Гимнастика» проводится в подготовительной части каждого занятия

#### 4.3. Содержание разделов дисциплины:

##### Лекции

| №<br>п\п | Номер<br>раздела<br>дисциплины | Объем<br>часов | Тема лекции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Учебно-<br>наглядные<br>пособия |
|----------|--------------------------------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| 1        | 1                              | 2              | <p><b>Тема1.Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</b></p> <p>Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта в ПМР. Основы законодательства Приднестровской Молдавской Республики о физической культуре и спорте. Физическая культура как учебная дисциплина (модуль) высшего профессионального образования. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении</p> |                                 |

|   |              |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
|---|--------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 2 | 1            | 2         | <p><b>Тема2. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья</b></p> <p>Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни и его составляющие. Физическое воспитание, самосовершенствование, критерии эффективности здорового образа жизни.</p> |  |
| 3 | 1            | 2         | <p><b>Тема 3. Средства физической культуры в регулировании здоровья</b></p> <p>Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и физического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда. Формы самостоятельных, групповых и учебно-тренировочных занятий.</p>                                                                         |  |
|   | <b>Итого</b> | <b>16</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |

#### Учебно-тренировочный раздел

| № темы | № раздела дисциплины | Всего часов | № занятия     | Тема практического занятия. Вопросы, отрабатываемые на практическом занятии                                                                                                                                                                                 |
|--------|----------------------|-------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |                      | <b>116</b>  |               | <b>І курс 1 семестр</b>                                                                                                                                                                                                                                     |
| 1.     | 1.                   | 2           | 1             | Вводная лекция: Физическая культура в системе воспитания студентов ВУЗа. Техника безопасности.                                                                                                                                                              |
| 2.     |                      | 6           | 2-4           | Общая физическая подготовка: Обучение двигательным действиям, развитие основных физических качеств. Комплексы общеразвивающих и специальных упражнений.                                                                                                     |
| 3.     |                      | 26          | 5-12<br>27-32 | Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (мужчины и женщины – 100 м). Техника: высокого старта, низкого старта, стартового ускорения, бега на дистанции, финиширование. Специальные упражнения спринтера. Бег на средние дистанции: техника бега – старт, |

|     |  |    |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----|--|----|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |  |    |                | стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование. Прыжки: на одной и двух ногах, с ноги на ногу, на возвышение с места, прыжки через препятствия. Техника прыжка в длину с места. Контрольные прыжки. Обязательное тестирование. <i>Контроль</i> : М – 1000 м, Ж – 500 м.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 4.  |  | 2  | 13             | <i>Методико-практическое занятие</i> : Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 5.  |  | 14 | 14-20          | <i>Волейбол</i> : Техника приема и передачи мяча. Прием мяча сверху и снизу в сочетании с перемещениями. Игровые упражнения. Групповые упражнения в приеме и передачах мяча. Передачи мяча: сверху и снизу двумя руками, в парах, тройках, на месте и в движении. Поддачи мяча: нижняя прямая, боковая прямая. Прием поддачи. Поддачи на дальность и точность. Учебная игра в волейбол. <i>Контрольные упр-я</i> : передача в парах – 20; над собой сверху, снизу -10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 6.  |  |    | 2-34           | <i>Гимнастика</i> . Обучение строевому построению и перестроению, передвижения, размыкания и смыкания. Общеразвивающие упражнения: упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища и шеи; для ног, упражнения для развития силы, быстроты, координации движений, подвижности в суставах, упражнения для исправления дефектов телосложения и формирования правильной осанки, упражнения на расслабление, упражнения направленные на профилактику заболеваний.<br><i>Прикладные упражнения</i> : ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, подтягивание на перекладине. Утренняя гигиеническая гимнастика: ходьба и бег, упражнения подтягивающего характера, упражнения для улучшения осанки. Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами, оказывающие общее воздействие на организм. |
| 7.  |  | 10 | 21-25          | <i>Футбол или подвижные игры</i> : техника ведения мяча, остановка, удар по мячу, техника остановки мяча. Обучение технике ударов по воротам: удар подъемом, удар внутренней и внешней стороной стопы, удар с ходу, крученые удары, удары головой. двухсторонние игры. Индивидуальные и командные п\и. Подвижные игры имитационные, с предметами и без предметов, с преодолением препятствий, с перебежками. <i>Контроль</i> : Игра в «квадратах» 3*1, 4*2,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 8.  |  | 2  | 26             | <i>Методико-практическое занятие</i> : Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 9.  |  | 4  | 33-34          | <i>Контрольные занятия</i> : текущее и контрольное тестирование                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|     |  |    |                | <b>І курс 2 семестр</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 10. |  | 6  | 35-37<br>(1-3) | <i>Общая физическая подготовка</i> : Обучение двигательным действиям, развитие основных физических качеств. Комплексы общеразвивающих и специальных                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |



|     |  |    |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----|--|----|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |  |    |                                    | упражнений.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 11. |  | 24 | 38-43<br>61-66<br>(4-9)<br>(27-32) | <i>Легкая атлетика.</i> Оздоровительный бег и спортивная ходьба от 5 до 20 мин. Кроссовый бег с элементами спортивной ходьбы от 800 до 3000 метров. Спринтерский бег от 30 до 100 м. Эстафеты. Прыжки в длину с места, тройной прыжок с и.п. стоя на толчковой ноге, с 3-5 шагов разбега. Техника выполнения прыжков. Контрольные упр-я: челночный бег 3X10; тройной прыжок.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 12  |  |    | 35-67                              | <i>Гимнастика.</i> Обучение строевому построению и перестроению, передвижения, размыкания и смыкания. Общеразвивающие упражнения: упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища и шеи; для ног, упражнения для развития силы, быстроты, координации движений, подвижности в суставах, упражнения для исправления дефектов телосложения и формирования правильной осанки, упражнения на расслабление. Комплексы ОРУ без предметов, с набивными мячами, на гимнастической скамейке, в парах, с гимнастической скамейкой.                                                                                                                                                                                       |
| 11. |  | 2  | 44<br>(10)                         | <i>Методико-практическое занятие:</i> Методы составления и проведения ОРУ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 12. |  | 18 | 45-53<br>(11-19)                   | <i>Баскетбол:</i> Техника владения мячом на месте и в движении: ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении шагом и бегом. Броски в корзину: двумя руками от груди, сверху, снизу, одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, крюком, снизу, с различных дистанций, штрафные броски. Вырывание и выбивание мяча из рук соперника, овладение мячом после отскока. Ловля мяча одной и двумя руками. Передача мяча двумя руками от груди, сверху, снизу, одной рукой от плеча, от головы, крюком, снизу, сбоку. Подвижные игры с передвижениями, переменной мест, несколькими мячами. Эстафеты. Двухсторонние игры по упрощенным правилам. <i>Контроль:</i> передача в парах на время, броски с любой точки |
| 13. |  | 14 | 54-60<br>(20-26)                   | <i>Бадминтон или подвижные игры:</i> Удары: не фронтальные, фронтальные; закрытой, открытой стороной ракетки; сверху, сбоку, снизу; высокие, высокие атакующие, нападающие, плоские, короткие. Поддачи: высокие, высокие атакующие, нападающие, плоские, короткие; закрытой, открытой стороной ракетки; сверху, сбоку, снизу. Учебные одиночные игры. ПИ для младшего и среднего школьного возраста.                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 14. |  | 2  | 67<br>(33)                         | <i>Контрольное занятие:</i> обязательное, текущее, контрольное тестирование. Теоретический раздел.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

### Контрольный раздел – 6 часов

Студенты, занимающиеся по дисциплине «Физическая культура» в основном и подготовительном отделениях и освоившие учебную программу, в 1–2 семестрах выполняют зачётные требования по физической культуре, получая «технический» зачет.

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

Оценка их выполнения определяется по количеству баллов, набранных во всех тестах, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на один балл.

К сдаче тестов допускаются студенты, регулярно посещающие учебные занятия и получившие необходимую подготовку.

### **Общие требования к зачету для студентов**

1. Посещаемость 100%
2. Сдача контрольных, обязательных и технических тестов по физической подготовке.
3. Проведение комплекса УГТ со студентами своей группы.
4. Активность на учебных занятиях.

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

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

| № п\п                      | Наименование раздела дисциплины | Интерактивные формы проведения занятий                                                                                                                                                                                                              | Длительность (час) |
|----------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| <b>Практический раздел</b> |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                     |                    |
| 1.                         | Легкая атлетика                 | Разбор и анализ ситуаций по развитию основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.<br>Разбор проблемной ситуации по преодолению дистанции на проявление общей выносливости и развитию основных физических качеств. | 1<br>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.                         | Гимнастика                      | Подбор и разбор комплексов упражнений для развития основных мышечных групп                                                                                                                                                                          | 1                  |

### **7. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**

| № пп. | Вид контроля      | Форма контроля | Фонды оценочных средств                                   | Место размещения  |
|-------|-------------------|----------------|-----------------------------------------------------------|-------------------|
| 1     | Текущий контроль  | аттестация     | – прием контрольных тестов по физической подготовленности | УМК по дисциплине |
| 2     | Рубежный контроль | тестирование   | – тесты технического тестирования                         | УМК по дисциплине |

|   |                                      |                                                                     |                                                                                                                                                                    |                   |
|---|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| 3 | Промежуточный контроль по дисциплине | технический зачёт (2сем)<br><br>1 курс, 1 сем<br><br>2 курс, 2 сем. | – комплект тестовых заданий по профессионально-прикладной подготовке:<br><br>– управление строением на месте и в движении<br>– подготовить и провести комплекс УГГ | УМК по дисциплине |
|---|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|

### Обязательное тестирование для определения физической подготовленности

#### Мужчины

| № п/п | Характеристика направленности теста                                                                               | Оценка в баллах |       |       |       |       |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------|-------|-------|-------|
|       |                                                                                                                   | 5               | 4     | 3     | 2     | 1     |
| 1.    | Тест на скоростную подготовленность: бег 100 (м/сек)                                                              | 13,2            | 13,6  | 14,0  | 14,3  | 14,6  |
| 2.    | Тест на силовую подготовленность: подтягивание на перекладине (кол-во раз)<br>– вес до 85 кг<br>– вес более 85 кг | 15              | 12    | 9     | 7     | 5     |
|       |                                                                                                                   | 12              | 10    | 7     | 4     | 2     |
| 3.    | Тест на общую выносливость: бег 3000 м (мин., сек.)<br>– вес до 85 кг<br>– вес более 85 кг                        | 12.00           | 12.35 | 13.10 | 13.50 | 14.30 |
|       |                                                                                                                   | 12.30           | 13.10 | 13.50 | 14.30 | 15.20 |
| 4.    | Тест на скоростно-силовую подготовленность: прыжок в длину с места (см).                                          | 250             | 240   | 230   | 220   | 210   |

#### Женщины

| № п/п | Характеристика направленности теста                                                                                                  | Оценка в баллах |       |       |       |       |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------|-------|-------|-------|
|       |                                                                                                                                      | 5               | 4     | 3     | 2     | 1     |
| 1.    | Тест на скоростную подготовленность: бег 100 (м/сек)                                                                                 | 15,7            | 16,2  | 17,0  | 17,9  | 18,8  |
| 2.    | Тест на силовую выносливость: поднимание и опускание туловища из положения, лежа, руки за головой, ноги закреплены, (количество раз) | 60              | 50    | 40    | 30    | 20    |
| 3.    | Тест на общую выносливость: бег 2000 м (мин., сек.)<br>– вес до 70 кг<br>– вес более 70 кг                                           | 10.15           | 10.50 | 11.15 | 11.50 | 12.15 |
|       |                                                                                                                                      | 10.35           | 11.10 | 11.50 | 12.30 | 13.10 |
| 4.    | Тест на скоростно-силовую подготовленность: прыжок в длину с места (см).                                                             | 190             | 180   | 170   | 160   | 150   |

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

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

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

**Дополнительные тесты для оценки физической подготовленности студентов  
основного учебного отделения (3-5 семестры)**

| №<br>п/п | Тесты                                                                                                  | Оценка в очках |              |              |              |              |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
|          |                                                                                                        | 5              | 4            | 3            | 2            | 1            |
| Мужчины  |                                                                                                        |                |              |              |              |              |
| 1.       | Челночный бег 3х10 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 касания перекладины (кол-во раз)                                              | 15             | 10           | 7            | 5            | 3            |
| 4.       | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)                                              | 15             | 12           | 10           | 7            | 5            |
| 5.       | Приседание на одной ноге, опора рукой о стену (кол-во раз)                                             | 15             | 12           | 10           | 8            | 6            |
| Женщины  |                                                                                                        |                |              |              |              |              |
| 1.       | Челночный бег 3х10 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 раз за 1 минуту)                                                           | 140            | 130          | 120          | 110          | 100          |
| 4.       | Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (кол-во раз)                                                   | 20             | 19           | 15           | 12           | 11           |
| 5.       | Опускание и поднимание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой за 30 секунд (кол-во раз) | 32             | 30           | 28           | 25           | 20           |

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

**I курс**

| № | 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 | 12<br>10        | 10<br>8  | 8<br>7   | 7<br>6   | 5<br>5   |
| 2 | Передача мяча через сетку<br>сверху в парах (5-6 метров<br>(кол-во раз). | М<br>Ж | 22<br>20        | 20<br>18 | 18<br>16 | 16<br>14 | 14<br>12 |
| 3 | Подача мяча из пяти попыток<br>избранным видом<br>(кол-во попаданий).    | М<br>Ж | 5               | 4        | 3        | 2        | 1        |

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

**I курс**

| №<br>п/п | Упражнения                                          | Пол    | Оценка в баллах |   |   |   |   |
|----------|-----------------------------------------------------|--------|-----------------|---|---|---|---|
|          |                                                     |        | 5               | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1.       | Штрафные броски (кол-во попаданий из 10-ти попыток) | М<br>Ж | 6               | 5 | 4 | 3 | 2 |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                        |        |              |              |              |              |              |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 2. | Ведение мяча от пересечения средней и боковой линии по прямой, 2 шага – бросок в кольцо (кол-во правильных технически попаданий с 3-х попыток)                                                                                                         | М<br>Ж | 3            | 2            | 1            | нет          | нет          |
| 3. | Челночный бег (ведение мяча от лицевой линии за центральный круг, поворот на 180° с переводом мяча на левую руку, ведение за центр круга с переводом на правую руку, ведение до противоположной лицевой линии, поворот, ведение мяча до старта) (сек.) | М<br>Ж | 15,0<br>19,0 | 16,0<br>20,0 | 17,0<br>21,0 | 18,0<br>22,0 | 19,0<br>23,0 |

### Примерные тесты для оценки усвоения теоретического раздела

#### І курс

##### Вариант №1

- В понятие «физическая культура» входят компоненты:
  - физическое воспитание;
  - физическая реабилитация;
  - спорт;
  - социализация личности;
  - физическая рекреация;
- В качестве средств физической культуры используются:
  - естественные силы природы (солнце, воздух, вода);
  - спортивный инвентарь и оборудование;
  - учебно-спортивная база;
  - гигиенические факторы.
- Ценности физической культуры заключены в социальных функциях:
  - сохранение и укрепление здоровья людей, их физическое совершенствование;
  - воспитание всесторонне и гармонично развитой личности;
  - снятие агрессивности;
  - подготовка людей к высокопроизводительному труду и защите Родины.
  - подготовка людей к эффективным действиям в условиях природных катаклизмов.

#### Приложение 2

##### Дополнительная примерная тематика методико-практических занятий для самостоятельного освоения:

- Проведение студентами тематической беседы по физической культуре и спорту по заданной тематике.
- Составление и проведение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики и физкультурной паузы в режиме учебного дня.
- Составление комплекса упражнений для самостоятельных занятий по развитию и коррекции физической подготовленности.
- Оценка физической подготовки по К.Куперу. Определение нагрузки по показаниям пульса

**Примерная тематика вопросов к зачету по учебной дисциплине  
«Физическая культура» для студентов 1 курсов.**

1. Социально-гигиенические и методико-биологические обоснования значимости физической культуры для здоровья человека.
2. Здоровье человека, определение, основные понятия, структура здоровья. Факторы, влияющие на формирование здоровья.
3. Факторы окружающей среды, влияющие на состояние здоровья человека. Факторы риска для здоровья (объективные и субъективные).
4. Двигательная активность, физическая культура и здоровье человека. Влияние на умственную работоспособность.
5. Образ жизни, определение и здоровье. Вредные и полезные привычки.
6. Гиподинамия, влияние на организм человека.
7. Здоровый образ жизни и его составляющие.
8. Нездоровый образ жизни и его последствия для здоровья человека.
9. Оптимальная двигательная активность, обеспечивающая накопление физиологических резервов здоровья.
10. Оптимальный пульсовый режим при физических нагрузках, обеспечивающий контроль устойчивости организма к работе.
11. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»
12. Влияние физической культуры на организм человека, его здоровье (физические, функциональные, психо-эмоциональные, культурные, поведенческие, социальные качества).
13. Система индивидуальных оздоровительных занятий.
14. Техника бега на короткие и длинные дистанции.
15. Техника игры в волейбол, баскетбол, футбол.

Приложение 4

**Темы рефератов по дисциплине «Физическая культура»**

1. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
2. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
3. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
4. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
5. Применение физических упражнения для формирования красивой фигуры.
6. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
7. Двигательная активность – залог здоровья молодежи.
8. Общие требования врачебного контроля над здоровьем студентов
9. Основы медицинского контроля и самоконтроля.
10. Первая помощь при травмах на занятиях по физической культуре .

**Методические указания к написанию рефератов временно освобожденных студентов**

*Структура реферата должна включать следующие составные части и разделы:*

1. Титульный лист.
2. Содержание.
3. Введение.

4. Основное содержание.
5. Заключение (выводы).
6. Список литературы.
7. Приложения (если имеются).

*Объем реферата не должен превышать 10 и быть не менее 5 страниц.*

## Приложение 5

### Примерные тестовые вопросы по физической культуре 1 курс , вариант №1

#### **1-й вопрос**

Из скольких частей состоит занятие по физической культуры?

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

#### **2-й вопрос**

Каков оптимальный недельный двигательный режим студента?

- А) 3-4 часа
- Б) 8-10 часов
- В) 6-12 часов
- Г) 1-2 часа

#### **3-й вопрос**

В чем измеряется энергетическая ценность пищи?

- А) калории
- Б) граммы
- В) килокалории
- Г) килограммы

#### **4-й вопрос**

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

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

#### **5й- вопрос**

Что такое ЧСС?

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

#### **6-й вопрос**

Какой тест по физической культуре в ПГУ оценивает физическое качество «быстрота» у юношей и девушек?

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

#### **7-й вопрос**

В чем состоят задачи врачебного контроля при занятиях физической культурой?

- А) определить функциональное состояние здоровья

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

#### **8-й вопрос**

Какое физическое качество формируется при занятиях гимнастикой?

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

#### **9-й вопрос**

В какой группе занимаются студенты, имеющие незначительные нарушения здоровья?

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

#### **10-й вопрос**

Что такое гиподинамия (гипокинезия)?

- А) увеличение мышечной массы
- Б) повышение давления
- В) понижение давления
- Г) низкая двигательная активность

## **8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **8.1. Основная литература**

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учеб. пособие. – Ростов- на-Дону, 2010.
2. Епифанова Н.Н. Физическое воспитание и спортивная игровая деятельность студентов в вузе: учеб. пособие для студ. всех спец. – Саратов, 2008.
3. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: Учебник. – М.: Гардарики, 2008. – 366с.
4. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.
5. Ильинич В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов. – М.: Высшая школа, 1978. – 125 с.

### **8.2. Дополнительная литература**

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учеб. пособие для вузов. – М., 2005.
2. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. – М., 2008.
3. Жуков М. Н. Подвижные игры. Учебник для студентов вузов. – М., 2000.
4. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней: Учеб. пособие для студентов. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 137 с.
5. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / Под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчукова. – М., 2007.
6. Хозяинов Г.И., Кузьмина Н.В., Варфоломеева Л.Е. Акмеология физической культуры и спорта: учеб пособие. – М., 2007.
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб пособие. – М., 2006.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учеб пособие. – М., 2007.



## 9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

| № п/п | Наименование дисциплин в соответствии с учебным планом | Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий и пр. с перечнем основного оборудования                                                                                                                       | Форма владения, пользования (собственность, оперативное управление) |
|-------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 1     | 2                                                      | 3                                                                                                                                                                                                                               | 4                                                                   |
| 1     | Физическая культура                                    | <b>Стадион:</b><br>длина беговой дорожки – 100 м<br>длина виража – 100 м<br>длина круга – 400 м<br>Инвентарь: свисток, секундомер, рулетка, эстафетные палочки, гимнастические палки, набивные мячи, скакалки, гимнаст. коврики | Аренда                                                              |
| 2     | Физическая культура                                    | <b>Стадион:</b><br>– комплексная открытая площадка для спортивных игр (баскетбол).<br>Инвентарь: б\б мячи, цветные майки с номерами, свисток.                                                                                   | Аренда                                                              |
| 3.    | Физическая культура                                    | <b>Стадион:</b><br>– комплексная открытая площадка для спортивных игр (волейбол, мини-футбол).<br>Инвентарь: в/б, ф\б мячи, сетка свисток, цветные фишки, цветные майки с номерами                                              | Аренда                                                              |
| 4.    | Физическая культура                                    | <b>Стадион:</b><br>- комплексная открытая площадка для спортивных игр (баскетбол);<br>- гимнастический городок;<br>- поле для игры в мини-футбол.                                                                               | Аренда                                                              |
| 5.    | Физическая культура                                    | <b>Стадион:</b><br>- комплексная открытая площадка для спортивных игр (футбол – земляное поле)                                                                                                                                  | Аренда                                                              |

## 10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

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

Рабочая учебная программа по дисциплине «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта ВПО по направлению 45.03.02. «Филология»; 45.03.02 «Лингвистика»; 42.03.02 «Журналистика»; 45.05.01 «Перевод и переводоведение» (английский язык), и учебного плана по **профилю подготовки «Отечественная филология»** (русский, молдавский, украинский язык и русская, молдавская, украинская литература); «Теория и методика иностранных языков и культур» (английский, немецкий, французский); **специализация** «Специальный перевод. Переводчик английского языка»

# 11. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Курс – I. Группа – 101–107, семестр – 1, 2.

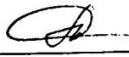
Преподаватели, ведущие практические занятия: Гилко В.Н., Твердохлебова Л.И., Черба Т.И. Кафедра «Физического воспитания».

| Наименование дисциплины / курса                                                                                                                  | Уровень// ступень образования (бакалавриат, специалитет, магистратура) | Статус дисциплин. в раб. учебн. плане (А, Б, В, Г) | Количество зачетных единиц / кредитов |                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------|
| Физическая культура                                                                                                                              | бакалавриат, специалитет                                               | Б-1                                                | 2                                     |                       |
| Смежные дисциплины по учебному плану:                                                                                                            |                                                                        |                                                    |                                       |                       |
| Предшествующие: анатомия, физиология, история.                                                                                                   |                                                                        |                                                    |                                       |                       |
| Последующие: безопасность жизнедеятельности, математика, информатика                                                                             |                                                                        |                                                    |                                       |                       |
| ВВОДНЫЙ МОДУЛЬ<br>(входной рейтинг-контроль, проверка «остаточных» знаний по смежным дисциплинам)                                                |                                                                        |                                                    |                                       |                       |
| Тема, задание или мероприятие входного контроля                                                                                                  | Виды текущей аттестации                                                | Аудиторная или внеаудит.                           | Миним. кол-во баллов                  | Максим. кол-во баллов |
| Физическая подготовленность                                                                                                                      | тестирование                                                           | А                                                  |                                       |                       |
| 1. Бег 100м (сек)                                                                                                                                |                                                                        |                                                    | 1                                     | 5                     |
| 2. Прыжок в длину с места (см)                                                                                                                   |                                                                        |                                                    | 1                                     | 5                     |
| 3. Поднимание и опускание туловища (кол-во раз) (д)<br>Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) (ю)                                      |                                                                        |                                                    | 1                                     | 5                     |
| 4. Бег 2000м. (мин., сек) (д)<br>Бег 3000м. (мин. сек.) (ю)                                                                                      |                                                                        |                                                    | 1                                     | 5                     |
| Итого:                                                                                                                                           |                                                                        |                                                    | 4                                     | 20                    |
| БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ<br>(проверка знаний и умений по дисциплине)                                                                                       |                                                                        |                                                    |                                       |                       |
| Тема, задание или мероприятие текущего контроля                                                                                                  | Виды текущей аттестации                                                | Аудиторная или внеаудит.                           | Миним. кол-во баллов                  | Максим. кол-во баллов |
| Методико-практические:                                                                                                                           |                                                                        |                                                    |                                       |                       |
| 1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции | Опрос                                                                  |                                                    | 1                                     | 2                     |
| ИТОГО                                                                                                                                            |                                                                        |                                                    | 1                                     | 2                     |
| Учебно-практические                                                                                                                              |                                                                        |                                                    |                                       |                       |
| 1. Бег 500м (ж); 1000м (м)                                                                                                                       | тестирование                                                           |                                                    | 1                                     | 3                     |
| 2. Приседания на одной ноге с опорой и без опоры о гимнастическую скамейку (кол-во на каждой)                                                    | тестирование                                                           |                                                    | 1                                     | 3                     |
| 3. Техника выполнения приема и передач 2-мя руками сверху, снизу – (в\б): (м), (ж).                                                              | тестирование                                                           |                                                    | 2                                     | 3                     |
| Посещение занятий                                                                                                                                |                                                                        |                                                    | 54                                    | 64                    |
| ИТОГО                                                                                                                                            |                                                                        |                                                    | 58                                    | 73                    |

| Контроль остаточных знаний                             |                         |                          |                      |                       |
|--------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------|----------------------|-----------------------|
| 1. Основные правила игры в ф/б, в/б, 6/б.              | опрос                   |                          | 1                    | 2                     |
| 2. Проведение фрагмента занятия по виду спорта         | тестирование            |                          | 1                    | 2                     |
| Итого:                                                 |                         |                          | 2                    | 4                     |
| ВСЕГО                                                  |                         |                          | 65                   | 100                   |
| ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ                                  |                         |                          |                      |                       |
| Тема, задание или мероприятие дополнительного контроля | Виды текущей аттестации | Аудиторная или внеаудит. | Миним. кол-во баллов | Максим. кол-во баллов |
| Участие в студенческой конференции                     |                         |                          | 8                    | 10                    |
| Занятие в спортивной секции                            |                         |                          | 8                    | 10                    |
| Участие в соревнованиях                                |                         |                          | 5                    | 10                    |
| Проведение подвижной игры с группой                    |                         |                          | 3                    | 5                     |
| Активность на занятии                                  |                         |                          | 5                    | 10                    |
| Проведение подготовительной части учебного занятия     |                         |                          | 3                    | 5                     |
| Итого:                                                 |                         |                          | 32                   | 50                    |

Составители:

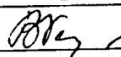
доцент

 / Т.И. Черба

ст. преподаватель

 / Л.И. Твердохлебова

ст. преподаватель

 / В.Н. Гилко

Зав. кафедрой

физического воспитания, доцент  / Т.И. Черба

СОГЛАСОВАНО:

/ Декан ИЯиЛ, доцент  / О.В. Щукина