

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  В.Ф.
« 29 » октября 2015г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2015 - 2016 учебный год
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
для студентов II-III 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

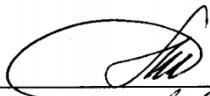
Тирасполь, 2015

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» / сост.Т.И. Черба, Л.И.Твердохлебова, В.Н. Гилко – Тирасполь: ГОУ ПГУ, 2015. – 27с.

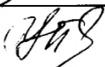
Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины обязательной части цикла «Физическая культура» студентам очной формы обучения по направлению подготовки бакалавра 032700 «Филология», 035700 Лингвистика, 031300 «Журналистика» и специалиста 035701 «Перевод и переводоведение»

Рабочая программа составлена с учетом Федерального Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по направлению подготовки 032700 «Филология», утвержденного приказом № 34 Министерства образования и науки России от 14.01.2010; по направлению подготовки 035700 «Лингвистика» утвержденного приказом № 541 Министерства образования и науки России от 20.05.2010; по направлению подготовки 031300 «Журналистика» утвержденного приказом № 775 Министерства образования и науки России от 21.12.2009; по направлению подготовки 035701 «Перевод и переводоведение» утвержденного приказом № 2048 Министерства образования и науки России от 24.12.2012.

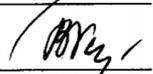
Составители



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 раздел «Б.4.С.4 Физическая культура. Б.1 Базовая (основная) часть. » ФГОС по направлению подготовки ВПО «032700 Филология», профиль подготовки «Отечественная филология (русский язык и русская литература, молдавский язык и молдавская литература, украинский язык и украинская литература)»; 035700 Лингвистика, профиль подготовки: «Теория и методика иностранных языков и культур»; 031300 «Журналистика»; Специальность: 035701 «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 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: 032700 «Филология»

№ п/п	Формируемые компетенции	Номер/индекс компетенции
Общекультурные (ОК)		
1.	Умение критически оценивать собственные достоинства и недостатки, выбирать пути и средства развития первых и устранения последних	(ОК – 7)
2.	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)

Направление подготовки: 035700 «Лингвистика»

№ п/п	Формируемые компетенции	Номер/индекс компетенции
Общекультурные (ОК)		
1.	Понимает значимость своей будущей профессии, обладает высокой мотивацией к выполнению профессиональной деятельности	(ОК – 12)

Направление подготовки: 031300 «Журналистика»

№ п/п	Формируемые компетенции	Номер/индекс компетенции
Общекультурные (ОК)		
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 – 12)

Специальность 035701: «Перевод и переводоведение»

№ п/п	Формируемые компетенции	Номер/индекс компетенции
Общекультурные (ОК)		
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, выбрать 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 (400часов)

Распределение трудоемкости работы студентов в часах по семестрам

Семестр	Количество часов							Форма итогового контроля
	Трудоем- кость, з.е./часы	В том числе						
		Аудиторных					Самост. работы	
		Всего	Лекций	Метод- практ.	Учебно- тренир.	Контрол ьный		
III	68		4*	4	62	2		аттестация
IV	66		2*	2	62	2		техн. зачет
V	68		2*	2	64	2		аттестация
VI	64		2*	2	60	2		Зачет
Итого:	266		10*	10	238	8		

* 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 дела	Наименование разделов, тем	Курс, семестр	Количество часов				
			Всего	Аудиторная работа			Внеаудитор. работа (СР)
				Л	ПЗ	ЛР	
1	Теоретический раздел	III-VI	10*				
	1. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	2 курс 3 семестр		2			
	2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	2 курс 3 семестр		2			
	3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2 курс 4 семестр		2			
	4. Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавров и специалистов	3 курс 5 семестр		2			
	5. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста	3 курс 6 семестр		2			
2.	Методико-практический раздел	III-VI	10				
	1. Методы оценки уровня здоровья.	II курс 3 семестр					
	2. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы)	II курс 3 семестр			2		
	3. Методика проведения физкультурных пауз в режиме дня учителя.	II курс 4 семестр			2		
	4. Основы методики построения учебно-тренировочного занятия. Проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия.	III курс 5 семестр			2		
	5. Методика проведения физкультурных занятий с целью профилактики профессиональных заболеваний педагога.	III курс 6 семестр			2		
3.	Учебно-тренировочный раздел	III-VI	238				
	1. Общая физическая подготовка	3 сем. 4 сем.			6 6		

		5сем. 6сем.			6 6		
	1. Легкая атлетика	3 сем. 4 сем. 5сем. 6 сем			26 18 20 20		
	2. Баскетбол	3 сем. 6 сем.	64		16 22		
	3. Волейбол	4 сем. 5сем.	64		18 20		
	4.Дополнительные виды спорта (подвижные игры, футбол, бадминтон, степ-аэробика)	3сем. 4сем. 5сем. 6 сем.	102		12 18 16 18		
4.	Контрольный раздел	3сем. 4сем. 5сем. 6 сем	14		2 2 2 2		
	Вид итогового контроля-зачет						
	Итого						

* – раздел «Гимнастика» проводится в подготовительной части занятия

4.3. Содержание разделов дисциплины: Лекции

№ п\п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема лекции	Учебно-наглядные пособия
		2	Тема 1. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических Упражнений(3семестр) Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спорт, многообразие видов спорта и систем физических упражнений для регулярных занятий как возможность коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности. Студенческий спорт. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Олимпийские игры, Универсиады, Спартакиады. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	
		2	Тема 2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом(3семестр) Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль, их	

			содержание. Самоконтроль - его основные методы, показатели и критерии оценки, дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.	
		2	<p>Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями(4семестр)</p> <p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы, содержание и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.</p>	
		2	<p>Тема4. Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавров и специалистов(5семестр)</p> <p>Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ПФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста данного профиля. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью ППФП студентов.</p>	
		2	<p>Тема 5. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста(6семестр)</p> <p>Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время бакалавров и специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства</p>	

			повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры бакалавров и специалистов, работающих на производстве.	
	Итого	10		

Учебно-тренировочный раздел

№ темы	№ раздела дисциплины	Всего часов	№ занятия	Тема практического занятия. Вопросы, отрабатываемые на практическом занятии
		134		II курс 3 семестр
1.		2	1	<i>Лекция «Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений»</i>
		6	2-4	<i>Общая физическая подготовка: Обучение двигательным действиям. Развитие основных физических качеств. Комплексы упражнений, направленные на оптимизацию психофизического здоровья студентов средствами физической культуры. Инструктаж по ТБ.</i>
1.		26	5-11 28-33	<i>Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Бег с ускорением хода, с высокого старта, с низкого старта; стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование, ускорение на различных отрезках, контрольный бег в условиях соревнований;</i> <i>Бег на средние дистанции: техника бега по виражу, бег по дистанции, финиширование, повторный и переменный бег.</i> <i>Комплексы специально-подготовительных упражнений. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника прыжка: разбег, отталкивание, полёт, приземление. Специальные упражнения. Контрольные прыжки.</i>
2.		2	12	<i>Методико-практическое занятие: Методы оценки уровня здоровья</i>
3.		16	13-20	<i>Баскетбол: бег; прыжки; остановки; повороты на 90°, 180° и 360°. Совершенствование ловли и передачи мяча. Ловля, передача мяча на месте в парах или тройках без сопротивления и с сопротивлением; ловля и передача мяча на месте в одно касание одной, двумя руками; ловля и передача мяча в парах и тройках с броском по кольцу без сопротивления и с сопротивлением. Техника овладения мячом и противодействия овладению мячом при отскоке от щита или корзины Обучение обманным движениям (финтам): финты без мяча и с мячом; финты на проход; финты на передачу; финты на бросок. Двухсторонние игры по упрощенным правилам.</i>
4.		12	21-26	<i>Футбол, бадминтон или подвижные игры: Дальнейшее обучение технике ударов по воротам: удар подъемом по воротам, удар внутренней и внешней стороной стопы, ведение и удар по воротам, удар после подачи угловых,</i>

				добивание отскочившего мяча, крученный удар (внешней и внутренней стороной стопы). Игра в «квадратах» 3*1, 4*2, 5*3. Двухсторонние игры. П\и для развития двигательных качеств. Индивидуальные п\и с водящим и без.
5.		2	27	<i>Методико-практическое занятие:</i> Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы)
6.		2	34	<i>Контрольные занятия:</i> обязательное, текущее, контрольное тестирование. Теоретический раздел.
II курс 4 семестр				
7.		2	35 (1)	<i>Лекция:</i> Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом
8.		6	36-38 (2-4)	<i>Общая физическая подготовка:</i> Обучение двигательным действиям. Развитие основных физических качеств. Комплексы упражнений, направленные на оптимизацию психофизического здоровья студентов средствами физической культуры
9.		18	39-47 (5-13)	<i>Легкая атлетика.</i> Бег на короткие дистанции (мужчины и женщины – 100 м). Техника бега: низкий старт, стартовое ускорение, бег на дистанции, финиширование. Бег на средние дистанции: Повторное пробегание отрезков с различной интенсивностью. Техника бега по прямой, по виражу, финиширование. Прыжки в длину с разбега: прыжки в длину с короткого, среднего и длинного разбега. Контрольные прыжки. Эстафетный бег: техника передачи эстафетной палочки на месте и в движении, прохождение коридора.
10.		2	48 (14)	<i>Методико-практическое занятие:</i> Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений.
11.		10	49-53 (15-19)	<i>Бадминтон или подвижные игры:</i> Удары: сверху, сбоку, снизу; высокие, высокие атакующие, нападающие, плоские, короткие. Подачи: высокие, высокие атакующие, нападающие, плоские, короткие; закрытой, открытой стороной ракетки; сверху, сбоку, снизу. Учебные одиночные и парные игры. Командные п\и без вступления в соприкосновение с противником и с вступлением с ним в борьбу.
12.		18	54-62 (20-28)	<i>Волейбол:</i> Техника передачи и приема мяча – снизу и сверху, игра в парах, игры в квадрате, Тактика передачи мяча. Игра в волейбол с соблюдением правил. Групповые упражнения в передачах и приеме мяча. Тактика защиты: выбор способа приема мяча, страховка. Применение изученных приемов в двусторонней игре. Игры и эстафеты с мячом. Техническая подготовка волейболиста
13.		8	63-66 (29-32)	<i>Степ-аэробика:</i> Упражнения для развития силовой выносливости, координации, ловкости и гибкости, совершенствование осанки; воспитание настойчивости и упорства
14.		2	67 (33)	<i>Контрольные занятия:</i> обязательное, текущее, контрольное тестирование. Теоретический раздел.

		132		III курс 5 семестр
1.		2	1	<i>Лекция:</i> Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавров и специалистов.
2.		6	2-4	<i>Общая физическая подготовка:</i> Обучение двигательным действиям. Развитие основных физических качеств. Комплексы упражнений, направленные на оптимизацию психофизического здоровья студентов средствами физической культуры
3.		20	5-14	<i>Волейбол:</i> Нижняя прямая и боковая подачи. Прием подачи. Расположение игроков при приеме и подаче мяча. Подачи на дальность и точность. Групповые упражнения в приеме и передачах мяча. Передачи мяча: сверху и снизу двумя руками, в парах, тройках, на месте и в движении. Передачи назад и в прыжке. Нападающий удар. Финты. Блокирование. Индивидуальный и коллективный блоки. Взаимодействие игроков в игре. Игры и эстафеты с мячом. Зачетные упражнения с мячом. Учебная игра. Судейство
4.		2	15	<i>Методико-практическое занятие:</i> Основы методики построения учебно-тренировочного занятия. Проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия.
5.		20	16-25	<i>Легкая атлетика.</i> Эстафетный бег. Имитация передачи палочки на месте. Эстафеты с передачей палочки. Эстафетный бег 8x50; 4x100. Бег на средние дистанции: переменный кроссовый бег, повторное пробегание длинных отрезков, повторное, многократное пробегание коротких отрезков с максимальной интенсивностью, 12-и и 6-и минутный тест Купера. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места из и.п.разноименная стойка, толчковая нога впереди и с короткого разбега. Техника прыжка. Прыжок в длину со среднего и длинного разбега.
6.		8	26-29	<i>Футбол или бадминтон:</i> Передача и остановка мяча. Совершенствование ударов по воротам. Подача угловых ударов. Штрафные удары. Пенальти. Игра в «квадратах» 3*1, 4*2, 5*3. Двухсторонние игры. Техника подачи волана. Прием, нападение, защита. Индивидуальное состязание. Парное состязание.
7.		8	30-33	<i>Подвижные игры:</i> методика проведения подвижных игр. Инструкторская практика по проведению УГГ. Подвижные игры для развития двигательных качеств.
8.			1-34	<i>Гимнастика.</i> Ритмическая гимнастика: упражнения на гибкость, ловкость, скорость выполнения, прыжковые упражнения, танцевальные шаги, составление комплексов на 16 и 32 счета. Общеразвивающие упражнения: упражнения, направленные на развитие подвижности в шейном, грудном и поясничном отделах позвоночника упражнения для развития силы мышц спины и пресса;

				упражнения, направленные на развитие подвижности в суставах. Утренняя гигиеническая гимнастика: ходьба и бег, упражнения, подтягивающего характера, упражнения для улучшения осанки, общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами для развитых частей тела и групп мышц, оказывающие общее воздействие на организм. Инструкторская практика по проведению УГГ.
9.		2	34	<i>Контрольные занятия:</i> итоговое тестирование.
III курс 6 семестр				
10.		2	35 (1)	<i>Лекция:</i> «Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста».
11.		8	36-39 (2-5)	<i>Общая физическая подготовка:</i> Обучение двигательным действиям. Развитие основных физических качеств. Комплексы упражнений, направленные на оптимизацию психофизического здоровья студентов средствами физической культуры
12.		18	40-48 (6-14)	<i>Легкая атлетика.</i> Кроссовая подготовка. Бег по грунту, бег по пересеченной местности. Прыжки в длину с разбега; совершенствование техники прыжка; техника тройного прыжка с места и с короткого разбега. Эстафетный бег, прохождение коридора; челночный бег 10x10 м; эстафеты, старты из различных и.п., бег с изменением направления по команде.
13.		2	49 (15)	<i>Методико-практическое занятие:</i> Методика проведения физкультурных занятий с целью профилактики профессиональных заболеваний педагога
14.		18	50-58 (16-24)	<i>Баскетбол:</i> Совершенствование технических приемов: игра в защите и нападении, перемещения, владение мячом, овладение мячом и противодействие. Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействия двух и трех игроков без «противника» и с «противником», командные действия. Техника игры в защите и нападении. Взаимодействие игроков в нападении вдвоем, втроем, командой. Быстрый прорыв. Двусторонняя игра. Судейство. Развитие координационных способностей, специальной выносливости.
11.		8	59-62 (25-28)	<i>Бадминтон:</i> совершенствование основных технических и тактических приемов. Техника подачи волана. Прием, нападение, защита. Индивидуальное состязание. Парное состязание
12.		6	63-65 (29-31)	<i>Подвижные игры:</i> методика проведения подвижных игр(подготовка места, выбор игры, организация играющих и др.). Инструкторская практика по проведению УГГ.
13.		2	66 (32)	<i>Контрольные занятия:</i> обязательные и дополнительные тесты физической подготовки

Студенты, занимающиеся по дисциплине «Физическая культура» в основном и подготовительном отделениях и освоившие учебную программу, в 3–5 семестрах выполняют зачётные требования по физической культуре, получая «технический» зачет, в шестом семестре – итоговый контроль с соответствующей записью в зачетной книжке студента – «зачтено».

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

Оценка их выполнения определяется по среднему 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 установленных тестов общей физической и профессионально-прикладной подготовки.
3. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений по заданию преподавателя со студентами своей группы.
4. Участие в соревнованиях по виду спорта на выбор или участие в организации спортивных соревнований.
5. 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)
Практический раздел			
1.	Легкая атлетика	Разбор и анализ ситуаций по развитию основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Разбор проблемной ситуации по преодолению дистанции на проявление общей выносливости и развитию основных физических качеств.	1 1
2.	Баскетбол	Ролевая игра «Взаимодействие баскетболистов на площадке» Разбор учебно-тренировочной игры.	1 1
3.	Волейбол	Ролевая игра «Взаимодействие волейболистов на площадке» Разбор учебно-тренировочной игры.	1 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	– тестовые задания по профессионально-прикладной подготовке.	УМК по дисциплине
3	Промежуточный контроль по дисциплине	технический зачет (4сем) итоговый зачет (6 сем.) 2 курс, 3 сем. 2 курс, 4 сем. 3 курс, 5,6 сем.	– подготовить и провести комплекс ОРУ – провести подвижную игру – провести подготовительную часть учебно-тренировочного занятия	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) – вес до 85 кг – вес более 85 кг	15	12	9	7	5
		12	10	7	4	2
3.	Тест на общую выносливость: бег 3000 м (мин., сек.) – вес до 85 кг – 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.) – вес до 70 кг – 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, в конце – как определяющие сдвиг за прошедший период

Оценка физической подготовленности (в баллах) соответственно среднеарифметической сумме очков

Курсы \ Баллы	5	4	3	2	1
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)

№ 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 12 минутный тест Купера (м)	1500 2600	1350 2400	1200 2200	1100 2000	1000 1800
3.	Тройной прыжок в длину с места из и.п.разноименная стойка, толчковая нога впереди(см)	630	600	570	550	520
4.	Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	15	10	7	5	3
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках (кол-во раз)	15	12	10	7	5
6.	Сгибание и разгиб. рук, в упоре лежа (кол-во раз)	50	40	35	33	30
7.	Приседание на одной ноге, опора рукой о стену (кол-во 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 12 минутный тест Купера (м)	1300 2200	1200 2000	1000 1800	900 1600	800 1400
3.	Тройной прыжок в длину с места из и.п. разноименная стойка, толчковая нога впереди (см)	420	400	380	360	330
4.	Прыжки со скакалкой (кол-во раз за 1 минуту)	140	130	120	110	100
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади на скамейке (кол-во раз)	20	17	14	11	8
6.	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (кол-во раз)	20	19	15	12	11
7.	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**

II курс

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

III курс

№ п/п	Упражнения	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1	Верхние передачи над собой. Прием мяча снизу (кол-во раз)	М	16	14	12	10	8
		Ж	14	12	10	8	6
2	Нападающий удар из 6-ти попыток (кол-во раз)	М	5	4	3	2	1
		Ж	4	3	2	1	0
3	Двусторонняя игра	М Ж	Оценка преподавателем рациональных действий на площадке и знаний правил игры и жестов судьи				

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

II курс

№ п/п	Упражнения	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Ведение мяча 2 шага, бросок в кольцо (6 попыток поочередно с каждой стороны) (кол-во попаданий)	М Ж	5	4	3	2	3
2.	Челночный бег (ведение мяча за центр круга, поворот, ведение мяча левой рукой за центральный круг, поворот, ведение мяча до кольца, 2 шага, бросок с попаданием) (секунды)	М Ж	9 11	10 12	11 13	12 14	более 12 более 14
3.	Боковые броски с 3-секундной зоны (6 раз поочередно с каждой стороны) (кол-во попаданий)	М Ж	5	4	3	2	3

III курс

№ п/п	Упражнения	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Ведение мяча с центра площадки с броском в оба кольца (секунды)	М Ж	16 21	17 22	18 23	19 24	20 25
2.	Штрафные броски (кол-во попаданий из 6-ти попыток)	М Ж	4	3	2	1	0
3.	Учебная игра (2 периода по 10 минут)	М Ж	Оценка преподавателем рациональных действий на площадке и знаний правил игры и жестов судьи				

Примерные тесты для оценки усвоения теоретического раздела

Д) подготовка людей к эффективным действиям в условиях природных катаклизмов.

II курс Вариант №1

1. Здоровье это:

- А) отсутствие признаков болезни;
- Б) состояние полного физического, психического и социального благополучия человека, а не только отсутствие болезней;
- В) состояние равновесия между адаптационными возможностями организма и условиями среды;
- Г) свойство организма поддерживать устойчивость внутренней среды;
- Д) хорошее самочувствие;

2. Главный фактор, влияющий на здоровье, это:

- А) наследственность;
- Б) внешняя среда (экология);
- В) здравоохранение;
- Г) образ жизни;
- Д) хорошие материально- бытовые условия и отсутствие вредных факторов производства;

3. Общими требованиями к занятиям физкультурными упражнениями оздоровительной направленности являются:

- А) комплексность (развитие всех физических качеств);
- Б) адекватность (параметры нагрузок должны быть оптимальными);
- В) щадящий режим двигательной активности;
- Г) систематичность (для получения кумулятивного тренировочного эффекта);
- Д) организация сплочённой физкультурной группы

III курс Вариант №1

1. Для самостоятельных занятий физической культурой самое важное это:

- А) учебно-спортивная база;
- Б) умение составить индивидуальную программу физических тренировок;
- В) внутренняя мотивация;
- Г) соответствующий уровень развития физических качеств;
- Д) знание правил организации тренировочных занятий и владение навыками самоконтроля.

2. Для студентов оптимальным режимом тренировочных нагрузок по ЧСС является:

- А) 110-120 уд/мин;
- Б) 130-140 уд/мин;
- В) 140-150 уд/мин;
- Г) 160-170 уд/мин;
- Д) 180-190 уд/ мин.

3. Какие показатели наиболее часто используются для оценки индивидуального физического развития человека?

- А) показатели уровня развития силы, быстроты, выносливости;
- Б) показатели техники владения жизненно важными двигательными умениями и навыками (ходьба, бег, прыжки и т.д.)
- В) показатели телосложения, осанки, длины и массы тела, жизненной ёмкости лёгких.
- Г) показатели частоты сердечных сокращений и артериального давления при выполнении работы до «полного» утомления.

Дополнительная примерная тематика методико-практических занятий для самостоятельного освоения:

1. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения (II курс).
2. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения (II курс).
3. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств (II курс).
4. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности (II курс).
5. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки (III курс)
6. Подготовить и провести спортивное мероприятие для детей школьного возраста (в учебной группе) (III курс).
7. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда (III курс).

Приложение 3

**Примерная тематика вопросов к зачету по учебной дисциплине
«Физическая культура» для студентов 2 курса**

1. Определение понятия «физическая культура».
2. Определение понятия «физическое воспитание».
3. Что такое спорт?
4. В чем существенная разница между спортом и физическим воспитанием?
5. Определение понятия «физическое развитие».
6. Определение понятия «физическая подготовка».
7. Определение понятия «физическая подготовленность».
8. В чем принципиальная разница между общей и специальной физической подготовкой?
9. Основные задачи физического воспитания.
10. Основные формы физического воспитания студентов в вузе.
11. Содержание зачетных требований по физическому воспитанию в вузе.
12. Какие виды учебных отделений (групп) по физическому воспитанию есть в вузе?
13. Назовите и дайте характеристику основным формам спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в вузе.
14. Техника тройного прыжка с разбега
15. Организация подвижных игр. Классификация эстафет.

для студентов 3 курсов

1. Значение мышечной деятельности для организма человека.
2. Определение понятия «двигательные умения», «двигательные навыки».
3. Определение понятия «физическое упражнение», «техника физического упражнения».
4. Какая характеристика техники отвечает смысловой логике – правильная, образцовая, эффективная, идеальная техника?
5. По каким критериям определяется эффективность техники физического упражнения?
6. Что такое физические качества?
7. Основные физические качества и механизмы их развития.
8. Определение физических качеств «сила», «выносливость», «быстрота», «гибкость», «ловкость».
9. Основные методы антропометрических индексов, функциональных проб для оценки физического развития и физической подготовленности.

10. С какой целью проводится разминка?
11. В чем существенная разница между спортивной тренировкой и практическим занятием физического воспитания?
12. Чем отличается профессиональный спорт от любительского спорта?
13. Профессионально – прикладная физическая подготовка.
14. Объяснить значение, составить и записать комплекс утренней гигиенической гимнастики, физкультминутки, физкультурной паузы (по выбору).
15. Правила судейства вида спорта (по выбору).

Приложение 4

Темы рефератов для временно освобожденных студентов 2-3 курсов 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. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.
5. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
6. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
7. Физическая культура в профилактике лечения опорно-двигательного аппарата.
8. Применение физических упражнений для формирования красивой фигуры.
9. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
10. Двигательная активность – залог здоровья молодежи.
11. Общие требования врачебного контроля над здоровьем студентов
12. Основы медицинского контроля и самоконтроля. Первая помощь при травмах.
13. Профилактика предупреждения травматизма в процессе спортивных тренировок и соревнований по отдельным видам спорта.
14. Деятельность Международного олимпийского комитета, международных спортивных организаций, объединений, ассоциаций и союзов.
15. Оригинальные методики развития и совершенствования физических и специальных качеств.

Методические указания к написанию рефератов

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 2 курс, вариант №1

1-й вопрос

Какая часть занятия наиболее интенсивна по физической нагрузке?

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

2-й вопрос

Какова нормальная продолжительность сна студента?

- А) 3,5 часа
- Б) 6-8 часов
- В) 8-10 часов
- Г) 10-12 часов

3-й вопрос

Оптимальное количество принятия водных процедур в течение дня

- А) один раз
- Б) два раза
- В) пять раз
- Г) десять раз

4-й вопрос

Каков оптимальный промежуток времени между приемом пищи и началом занятий?

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

5-й вопрос

Регулярность закаливающих процедур?

- А) раз в неделю
- Б) каждый день
- В) 3 раза в неделю
- Г) раз в месяц

6-й вопрос

Какой тест по физической культуре в ПГУ оценивает физическое качество «ловкость»?

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

7-й вопрос

Какое физическое качество формируется при беге на длинные дистанции?

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

8-й вопрос

Что является основной формой физического воспитания в вузе?

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

9-й вопрос

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

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

10-й вопрос

В каком городе проводились XXX летние Олимпийские игры 2012 года?

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

3 курс, вариант № 1

1-й вопрос

Какова общая продолжительность заключительной части занятия по физической культуре?

- А) 5 мин
- Б) 10 мин
- В) 15 мин
- Г) 20 мин

2-й вопрос

Что включает в себя дневник самоконтроля?

- А) план соревнований
- Б) описание гигиенических свойств одежды
- В) план тренировок
- Г) объективные и субъективные данные самочувствия

3-й вопрос

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

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

4-й вопрос

Какое положение головы необходимо придать пострадавшему от солнечного удара?

- А) опустить ниже
- Б) поднять выше
- В) повернуть влево
- Г) повернуть вправо

5-й вопрос

Какое физическое качество формируется при занятиях спринтерским бегом?

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

6-й вопрос

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

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

7-й вопрос

Какова основная задача профессионально-прикладной физической подготовки?

- А) изучить комплекс производственной гимнастики
- Б) изучить политическую обстановку
- В) быстро выполнить задание
- Г) подготовиться к будущей профессиональной деятельности

8-й вопрос

Какое физическое качество формируется при занятиях волейболом?

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

9-й вопрос

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

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

10-й вопрос

Какой тест по физической культуре в ПГУ оценивает физическое качество «выносливость» у юношей?

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

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.
6. 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. Хозяинов Г.И., Кузьмина Н.В., Варфоломеева Л.Е. Акмеология физической культуры и спорта: учеб пособие. – М., 2007.

6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб пособие. – М., 2006.

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	Стадион: длина беговой дорожки – 100 м длина виража – 100 м длина круга – 400 м Инвентарь: свисток, секундомер, рулетка, эстафетные палочки, гимнастические палки, набивные мячи, скакалки, гимнаст, коврики.	Аренда
2	Физическая культура	Стадион: – комплексная открытая площадка для спортивных игр (баскетбол). Инвентарь: б/б мячи, цветные майки с номерами, свисток.	Аренда
3.	Физическая культура	Стадион: – комплексная открытая площадка для спортивных игр (волейбол, мини-футбол). Инвентарь: в/б, ф/б мячи, сетка свисток, цветные фишки, цветные майки с номерами.	Аренда
4.	Физическая культура	Стадион: - комплексная открытая площадка для спортивных игр (баскетбол); - гимнастический городок; - поле для игры в мини-футбол.	Аренда
5.	Физическая культура	Стадион: - 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 032700 «Филология»; 035700 «Лингвистика»; 031300 «Журналистика»

035701 «Перевод и переводоведение» (английский язык), и учебного плана по **профилю подготовки** «Отечественная филология» (русский, молдавский, украинский язык и русская, молдавская, украинская литература, с дополнительной квалификацией «Преподаватель иностранного языка»); «Теория и методика иностранных языков и культур» (английский, немецкий, французский); **специализации** «Специальный перевод. Переводчик английского языка»

11. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Курс – II. Группа – 201–206, семестр – 3, 4.

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	Б-4	2	
Смежные дисциплины по учебному плану:				
Предшествующие: анатомия, физиология, история.				
Последующие: безопасность жизнедеятельности, математика, информатика				
ВВОДНЫЙ МОДУЛЬ (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. Челночный бег 3x10 м (с): (м), (ж)			1	5
2. Тройной прыжок в длину с места стоя на толчковой ноге (см) (м),(ж)			1	5
3. 6-минутный тест Купера, (м) (ж), (м)			1	5
4. Приседание на одной ноге, опора рукой о гимнастическую скамейку (кол-во раз): (м), (ж)			1	5
Итого:			4	20
БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ (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.Методы оценки уровня здоровья	тестирование		1	3
Итого:			1	3
Учебно-практические				
1. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»: (м),(ж)	тестирование		1	2
2. Передача мяча через сетку сверху и снизу в парах (5–6 м) (кол-во раз): (м),(ж)	тестирование		1	2
3. Челночный бег (ведение мяча за центр круга, поворот, ведение мяча левой рукой за центральный круг, поворот, ведение мяча до кольца, 2 шага, бросок с попаданием) (секунды): (м),(ж)	тестирование		1	2
Посещение занятий			54	64
ИТОГО			57	70
Контроль остаточных знаний				
1. Комплексы физических упражнений для развития следующих качеств: сила, быстрота, ловкость, равновесие, гибкость и т.п.	опрос		2	3
2. Правила: эстафетного бега (передача эстафетной палочки и прохождение коридора).	опрос		1	4
Итого:			3	7
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			10	15
Занятие в спортивной секции			8	10
Участие в соревнованиях			10	15
Проведение подвижной игры с группой			3	5
Активность на занятии			1	5
Проведение подготовительной части учебного занятия			3	5
Итого:			35	55

Курс – III. Группа – 301–307, семестр – 5, 6.

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	Б-4	2	
Смежные дисциплины по учебному плану:				
Предшествующие: анатомия, физиология, история.				
Последующие: безопасность жизнедеятельности, математика, информатика				
ВВОДНЫЙ МОДУЛЬ (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): (м), (ж)			1	5
2. Прыжок в длину с места (см) (м), (ж)			1	5
3. 12-минутный тест Купера, (м) (ж), (м)			1	5
4. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во)			1	5
Итого:			4	20
БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ (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. Методика проведения физкультурных занятий с целью профилактики профессиональных заболеваний педагога	опрос		2	3
ИТОГО			2	3
Учебно-практические				
1. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»: (ж), (м)	тестирование		1	3
2. Подача мяча из пяти попыток избранным видом (кол-во попаданий) (в/б): (м), (ж)	тестирование		1	3
3. Техника выполнения передач, ведения, штрафных бросков (б/б) (м),(ж)	тестирование		1	3
Посещение занятий			54	64
ИТОГО			57	73

Контроль остаточных знаний				
1. Основные правила игры в ф/б, в/б, б/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



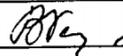
/ Т.И. Черба

ст. преподаватель



/ Л.И. Твердохлебowa

ст. преподаватель



/ В.Н. Гилко

Зав. кафедрой

физического воспитания, доцент



/ Т.И. Черба

СОГЛАСОВАНО:

/ Декан ИЯиЛ, доцент



/ О.В. Щукина