

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

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра «Физическое воспитание»

УТВЕРЖАЮ
/ Декан ФФКиС, профессор
Факультет
«Физическая культура
и спорт» В.Ф. Гуцу
«21» *В.Ф. Гуцу* 20 16 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
на 2018/2019 учебный год

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.Б.20 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Направления подготовки: 13.03.02 «Электроэнергетика и электротехника»
Профиль подготовки: «Электроэнергетические системы и сети»

Для набора
2016 года

Квалификация (степень) выпускника
бакалавр

Форма обучения:
очная

Тирасполь, 2016

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» /сост.
Л. И. Твердохлебова – Тирасполь: ГОУ ПГУ, 2016. – 15 с.

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины «Физическая культура» студентам очной формы обучения по направлению: 13.03.02 «Электроэнергетика и электротехника» профиль подготовки: «Электроэнергетические системы и сети».

Рабочая программа составлена с учетом Федерального Государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки: 13.03.02 «Электроэнергетика и электротехника» утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 03 сентября 2015 г. № 955.

©Твердохлебова Л. И., 2016
© ГОУ ПГУ, 2016

1. Цели и задачи освоения дисциплины

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

Задачи дисциплины:

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

2. Место дисциплины в структуре ООП ВО

Физическая культура входит в базовую часть федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования третьего поколения в подготовке бакалавра и относится к циклу дисциплин - дисциплины (модули) - Б1.Б.20, трудоемкость 2 ЗЕ, 72 часа.

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

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

Учебная работа проводится в форме практических занятий.

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

3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих общекультурных компетенций:

Направления подготовки: 13.03.02 «Электроэнергетика и электротехника»

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

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

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

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

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

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

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

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

			4.6. Совершенствование командным тактическим действиям «быстрое нападение». 4.7. Совершенствование командным тактическим действиям «постепенное нападение». 4.8. Совершенствование тактике игры в защите персональным и зонным методом. 4.9. Упражнения для оценки спортивно-технической и тактической подготовки студентов по футболу.	
ИТОГО		72		

5. Примерная тематика курсовых проектов (работ) по предмету «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.	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	Футбол	Ролевая игра «Взаимодействие волейболистов на площадке» Разбор учебно-тренировочной игры.	1 1
5.	Гимнастика	Подбор и разбор комплексов упражнений для развития основных мышечных групп	1

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

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

для 3 курса (6 семестр)

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

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

Девушки

Тесты	Оценка/результат				
	1	2	3	4	5
Тест на скоростную подготовленность: бег 100 (м/сек)	19,2–18,6	18,5–17,9	17,8 –17,1	17,0 –16,1	16, и <
Тест на силовую выносливость: поднимание и опускание туловища из положения, лежа, руки за головой, ноги согнуты в коленях, закреплены, (кол-во раз)	20–26	27–36	35–44	45–54	55 и >
Тест на общую выносливость: бег 2000 м (мин., сек.)	12.50,0–12.16,0	12.15,0–11.46,0–	11.45,0 –11.16,0	11.15,0 –10.46,0	10.45,0 и <
Тест на скоростно-силовую подготовленность: прыжок в длину с места (см).	150–154	155–159	160–169	170 –179	180 и >

Юноши

Тесты	Оценка/результат				
	1	2	3	4	5
Тест на скоростную подготовленность: бег 100 (м/сек)	15,0-14,7	14,6-14,1	14,0–13,7	13,6 –13,3	13, 2 и <
Тест на силовую подготовленность: подтягивание на перекладине (кол-во раз)	5–7	6–8	9–11	12–14	15 и >
Тест на общую выносливость: бег 3000 м (мин., сек.)	14.30,0–13.51,0	13,50–13.11,0	13.10,0–12.37,0	12.36,0–12.16,0	12.15,0 и <
Тест на скоростно-силовую подготовленность: прыжок в длину с места (см).	200–209	210-219	220–229	230–239	240 и >

Оценка физической подготовленности (в баллах) соответственно среднеарифметической сумме очков

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

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

№ 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 12 минутный тест Купера (м)	1500 2600	1350 2400	1200 2200	1100 2000	1000 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 12 минутный тест Купера (м)	1300 2200	1200 2000	1000 1800	900 1600	800 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
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	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

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

1. Основные понятия физической культуры.
2. Социальные ценности физической культуры. Основные показатели физической культуры человека.
3. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.

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

Методические указания и материалы по видам занятий:

На практических занятиях при формировании знаний, умений и навыков по физической культуре следует включать материал других учебных дисциплин (элективные курсы по физической культуре), позволяющих студентам интегрировать свои знания и умения в целостную систему представлений о здоровом образе и стиле жизни.

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

Важно добиваться глубокого усвоения учебного материала.

8. Учебно-методическое обеспечение дисциплины:

8.1. Основная литература:

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

8.2. Дополнительная литература:

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

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

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

10. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

На практических занятиях при формировании знаний, умений и навыков по физической культуре следует включать материал других учебных дисциплин (элективные курсы по физической культуре), позволяющих студентам интегрировать свои знания и умения в целостную систему представлений о здоровом образе и стиле жизни.

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

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

Преподаватель на практических занятиях формирует общекультурные компетенции (ОК-8;).

Требования к зачету по дисциплине «Физическая культура»

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

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

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

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

11. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Курс 3

Семестр 5

Группа ИТ16ДР62ЭЭ1.

Преподаватель –

Преподаватели, ведущие практические занятия –

Кафедра физического воспитания

Наименование дисциплины/курса	Уровень образования (бакалавриат, специалитет, магистратура)	Статус дисциплины в учебном плане (А, Б, В)	Количество зачетных единиц	
Физическая культура	Бакалавриат	-	1	
БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ (проверка знаний и умений по дисциплине)				
Тема, задание или мероприятие текущего контроля	Виды текущей аттестации	Аудиторная или внеаудиторная	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Посещение занятий			34	50
Тест на скоростную подготовленность: бег 100 (м/сек)			1	5
Тест на силовую выносливость: поднимание и опускание туловища из положения, лежа, руки за головой, ноги согнуты в коленях, закреплены, (кол-во раз)			1	5
Тест на общую выносливость: бег 2000 м (мин., сек.)			1	5
Верхние передачи над собой Прием мяча снизу (кол-во раз).			1	5
Передача мяча через сетку сверху и снизу в парах (5-6 м) (кол-во раз)			1	5
Подача мяча из пяти попыток избранным видом (кол-во попаданий)			1	5
Теоретическое тестирование			10	20
Итого			50	100

Составитель, старший преподаватель

Л. И. Твердохлебowa

Рабочая учебная программа рассмотрена методической комиссией инженерно-технического института протокол № от « » 20 г. и признана соответствующей требованиям Федерального Государственного образовательного стандарта и учебного плана по направлению 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника

Председатель МК ИТИ

Е.И. Андрианова

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

Зав. кафедрой ЭЭ и ЭТ, доцент

В. М. Погорлецкий

Зав. кафедрой ФВ, доцент

Т.И. Черба

11. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Курс **3**

Семестр **6**

Группа **ИТ16ДР62ЭЭ1.**

Преподаватель –

Преподаватели, ведущие практические занятия –

Кафедра физического воспитания

Наименование дисциплины/курса	Уровень образования (бакалавриат, специалитет, магистратура)	Статус дисциплины в учебном плане (А, Б, В)	Количество зачетных единиц	
Физическая культура	Бакалавриат	-	1	
БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ (проверка знаний и умений по дисциплине)				
Тема, задание или мероприятие текущего контроля	Виды текущей аттестации	Аудиторная или внеаудиторная	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Посещение занятий			34	50
Тест на скоростную подготовленность: бег 100 (м/сек)			1	5
Тест на силовую выносливость: поднимание и опускание туловища из положения, лежа, руки за головой, ноги согнуты в коленях, закреплены, (кол-во раз)			1	5
Тест на общую выносливость: бег 2000 м (мин., сек.)			1	5
Тест на скоростно-силовую подготовленность: прыжок в длину с места (см).			1	5
Челночный бег 3x10 м (с)			1	5
6-минутный бег, (м) или 12 минутный тест Купера (м)			1	5
Теоретическое тестирование			10	20
Итого			50	100

Составитель, старший преподаватель



Л. И. Твердохлебowa

Рабочая учебная программа рассмотрена методической комиссией инженерно-технического института протокол № 1 от «13» 09 2019 г. и признана соответствующей требованиям Федерального Государственного образовательного стандарта и учебного плана по направлению 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника

Председатель МК ИТИ



Е.И. Андрианова

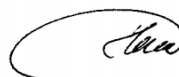
Согласовано (в том случае, если дисциплина читается для сторонней кафедры):

Зав. кафедрой ЭЭ и ЭТ, доцент



В. М. Погорлецкий

Зав. кафедрой ФВ, доцент



Т.И. Черба