

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

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

УТВЕРЖДАЮ
/ Декан факультета ФКиС
профессор Гуцу В.Ф.
« 29 » сентября 2016г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2016/2017 учебный год

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ЭЛЕКТИВНЫЙ КУРС ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»

Направления подготовки:

42.03.03 ИЗДАТЕЛЬСКОЕ ДЕЛО

Для набора
2016 года

Квалификация (степень) выпускника
бакалавр

Форма обучения:
Очная

Тирасполь, 2016

Рабочая программа дисциплины «Элективный курс по физической культуре»
/ сост. Т.И. Черба, Л.И. Твердохлебова, В.Н. Гилко – Тирасполь: ГОУ ПГУ, 2016. – .

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины «Элективный курс по «Физической культуре» студентам очной формы обучения по направлению подготовки бакалавра: 42.03.03. «Издательское дело».

Рабочая программа составлена с учетом Федерального Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по направлению подготовки 42.03.03 «Издательское дело» утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации за № 1168 от 20.10.2015г.

□ Черба Т.И., Гилко
В.Н., Твердохлебова Л.И. 2016
□ ГОУ ПГУ, 2016

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 ВО

Элективный курс по физической культуре входит в вариативную часть федеральных Государственных образовательных стандартов высшего образования третьего поколения в подготовке бакалавра, относится к циклу Б1.В.ДВ. Представлен как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности, являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения.

Для освоения элективного курса по физической культуре используются знания, умения и навыки, сформированные в процессе изучения предмета «Физическая культура» на предыдущем уровне образования. Элективный курс по физической культуре изучается на протяжении 3 лет (6 семестров) и включает в себя следующие обязательные разделы: практический, контрольный. Практический раздел проводится в форме методико-практических и учебно-тренировочных занятий. Теоретический раздел проводится на практических занятиях в течение всего учебного года.

Контрольный раздел обеспечивает оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний-умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента.

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих общекультурных компетенций:

Направление подготовки: 42.03.03 «Издательское дело»

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

В результате освоения дисциплины студент должен

Знать:

- основы физической культуры и здорового образа жизни;
- простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции;
- основы методики составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью;
- методику индивидуального подхода и применения средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств;
- основы методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки;
- методику проведения производственной гимнастики с учётом заданных условий и характера труда.

Уметь:

- выполнить требования практических разделов программы по общефизической, профессионально-прикладной и спортивно-технической подготовке;
- повышать уровень своих функциональных и двигательных способностей;
- использовать методы и средства физкультурно-спортивной деятельности, обеспечивающие достижение практических результатов;
- применять методы самоконтроля за функциональным состоянием организма, состоянием здоровья и физического развития;
- составлять индивидуальные программы по физическому самовоспитанию и проводить простейшие самостоятельные занятия физическими упражнениями с гигиенической, оздоровительной, рекреационной, восстановительной и тренировочной направленностью

Владеть:

- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, с целью развития и совершенствования психофизических способностей и качеств для: приобретения личного опыта использования физкультурно-спортивной деятельности, повышения своих функциональных и двигательных возможностей, достижения личных жизненных и профессиональных целей;
- владеть методами оценки и коррекции осанки и телосложения.
- методами самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Распределение трудоемкости в часах

Семестр	Трудоем- кость в часах	Практический раздел				Форма итогового контроля
		Теория	Методико- практичес кие занятия.	Учебно- тренировоч ные занятия	Контрольны е занятия	
I	-	-	--	-	-	
II	88	4*	4	76	4	зачет
III	30	2*	2	24	2	
IV	78	4*	4	68	2	техн. зачет
V	-	-	-	-	-	
VI	132	4*	6	118	4	зачет
Итого	328	14*	16	286	12	

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

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

– теоретический раздел программы

№ раз дела	Наименование разделов, тем	Курс, семестр	Количество часов				
			Всего	Аудиторная работа			Внеауди торная работа (СР)
				Л	ПЗ	ЛР	
1	Теоретический раздел	I-III	14*				
	1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	1 курс 2 семестр		2			
	1.2. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	1 курс 2 семестр		2			
	1.3. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства ФК в регулировании работоспособности	2 курс 3 семестр		2			
	1.4. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	2 курс 4 семестр		2			
	1.5. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	2 курс 4 семестр		2			
	1.6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	3 курс 6 семестр		2			
	1.7. Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавров	3 курс 6 семестр		2			

– практический раздел программы

№ разд ела	Наименование разделов, тем	Курс, Семестр	Количество часов				
			Всего	Аудиторная работа			Внеауд. работа (СР)
				Л	ПЗ	ЛР	
2	Методико-практические занятия		16				
1 курс							
	2.1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, игры)	1 курс, 2 семестр			2		
	2.2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.	1 курс, 2 семестр			2		
Итого 4 часов Всего за I курс 4 часа							
2 – курс							
	2.3. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности	2курс, 3семестр			2		
Итого 2 часа							
	2.4. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).	2курс, 4семестр			2		
	2.5. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).	2курс 4семестр			2		
Итого 4 часов Всего за II курс 6 часов							
3 – курс							
	2.6. Методика проведения учебно-тренировочного занятия для направленного развития отдельных физических качеств.	3курс, 6 семестр			2		
	2.7. Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями для профилактики профессиональных заболеваний	3курс, 6 семестр			2		
	2.8. Методика проведения комплекса упражнений с учетом заданных условий и характера труда будущего бакалавра.	3курс, 6 семестр			2		
Итого 6 часов Всего за III курс 6 часов							
3	Учебно-тренировочные занятия		286				

	3.1.Общая физическая подготовка	2семестр 3семестр 4 семестр 5 семестр 6семестр	40		12 4 10 - 14		
	3.2. Легкая атлетика	2 семестр 3 семестр 4 семестр 5 семестр 6 семестр	74		18 12 20 - 24		
	3.3. Волейбол	2 семестр 3 семестр 4 семестр 6 семестр	64		20 - 20 24		
	3.4. Баскетбол	2 семестр 6 семестр	42		18 24		
	3.5. Футбол (муж.) Бадминтон(жен.)	4 семестр 6 семестр	34		18 16		
	3.6. Подвижные игры	2 семестр 3 семестр 6семестр	32		8 8 16		
4	Контрольные занятия	2семестр 3семестр 4семестр 5семестр 6 семестр	12		4 2 2 - 4		
	Вид итогового контроля – зачет.						
	ИТОГО		328		286		

4.4. Содержание разделов дисциплины:

Теоретический раздел

№ п\п	Номер раздел а дисци плины	Объем часов	Тема лекции	Учебно- наглядные пособия
1	1.1.	2	Тема1.Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов (2семестр) 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	

2	1.2.	2	Тема2. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья» (2семестр) 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.	
3	1.3.	2	Тема 3. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании здоровья(3семестр) 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.	
4	1.4.	2	Тема 4. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений(4семестр) 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.	
5	1.5.	2	Тема 5. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом (4семестр) 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.	
6	1.6.	2	Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями (бсеместр) 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.	
7	1.7.	2	Тема 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавров (бсеместр) Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Факторы, определяющие содержание ППФП будущего бакалавра данного профиля. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе.	
	Итого	14		
Учебно-тренировочный раздел				
8.	3.1	12	І курс ІІ-семестр 1. Общая физическая подготовка Комплексы общеразвивающих и специальных упражнений в парах, с предметами, без предметов, с использованием гимнастических снарядов. Упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, силовой и скоростной выносливости, прыгучести и прыжковой выносливости, координации. Комплексы корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота, плечевого пояса, импровизированные танцевальные упражнения в заданном ритме. Прикладные упражнения: в равновесии; в висах; в упорах. Общеразвивающие упражнения с отягощениями, набивными мячами, амортизаторами, упражнения на гимнастической стенке и скамейке круговая тренировка, координации движений, подвижности в суставах, упражнения для исправления дефектов	

9.	3.2	18	телосложения и формирования правильной осанки, упражнения на расслабление. 2. Легкая атлетика: Инструктаж по ТБ. Обучение технике бега на короткие и средние дистанции (высокий и низкий старт, стартовое ускорение, бега по дистанции, финиширование). Техника движений рук и ног. Упражнения по развитию выносливости в беге (равномерный, повторный и интервальный метод тренировки). Оздоровительный бег и спортивная ходьба от 5 до 20 мин. Кроссовый бег с элементами спортивной ходьбы от 800 до 3000 метров. Специальные подготовительные и вспомогательные упражнения бегуна по развитию силы мышц ног, подвижности в суставах, координации движений, быстроты, силовой и скоростной выносливости. Обучение технике прыжка в длину с места толчком двух ног. Различные виды прыжков толчком одной и двумя ногами с места и с короткого разбега, с напрыгиванием, со скакалкой, серийные прыжки вправо-влево, вперед-назад. Техника выполнения прыжка в длину с места. Тесты общей физической подготовленности: (бег 100 метров, прыжок в длину с места, бег 3000 м. – муж., 2000 м. – жен., подтягивание – муж, опускание и поднимание туловища – жен.).	
10.	3.3	20	3. Волейбол: Инструктаж по ТБ. Обучение техническим приемам игры. Стойки и перемещения. Прием мяча двумя руками сверху и снизу. Выход под мяч. Передачи мяча: сверху и снизу двумя руками, сбоку, в парах, тройках, на месте и после перемещения, над собой, назад, длинные, средние, короткие. Поддачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая и их разновидности (нацеленная, планирующая), верхняя прямая, в прыжке, силовая подача. Нападающие удары: прямой, с переводом, по блоку. Блок: одинарный, двойной. Учебная игра в волейбол. Правила соревнований, судейство.	
11	3.4	18	4. Баскетбол: История возникновения и развития баскетбола. Инструктаж по ТБ. 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 на месте и в движении, высоко и низко летящего мяча, катящегося мяча, одной и двумя руками. Передача мяча двумя руками от груди, сверху, снизу, одной рукой от плеча, от головы, крюком, снизу, сбоку. Техника перемещений: защитная стойка,	

12.	3.6	8	перемещения обычными и приставными шагами, спиной вперед, в разных направлениях. Подвижные игры с передвижениями, переменной мест, несколькими мячами. Эстафеты с элементами введений, передачами, ловлей мяча и бросками. Двухсторонние игры по упрощенным правилам. Правила соревнований, судейство 5. Подвижные игры: Индивидуальные и командные п/и. Подвижные игры имитационные, с предметами и без предметов, с преодолением препятствий, с перебежками. «Передал – садись», «Бросай – беги», «с двумя мячами навстречу», «Борьба за отскок», «Мяч в воздухе», «Передача по вызову», «Картошка», «Дай пас», «Охраняй капитана», «Борьба за мяч» и др.	
13	3.7	4	6.Контрольный раздел Упражнения для оценки спортивно-технической подготовки б \б (передача в парах двумя руками от груди , броски по кольцу любым способом, ведение мяча на время). Теоретический раздел <i>Текущее, контрольное тестирование.</i>	
14	3.1	4	II курс III семестр 1. Общая физическая подготовка: Комплексы упражнений, направленные на оптимизацию психофизического здоровья студентов средствами физической культуры. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами, на гимнастической стенке, круговая тренировка, упражнения для развития силы, быстроты, координации движений, подвижности в суставах, упражнения для исправления дефектов телосложения и формирования правильной осанки, упражнения на расслабление. Утренняя гигиеническая гимнастика: ходьба и бег, упражнения подтягивающего характера, упражнения для улучшения осанки.	
15	3.2	12	2. 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; Бег на средние дистанции: техника бега по виражу, бег по дистанции, финиширование, повторный и переменный бег. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника прыжка: разбег, отталкивание, полёт, приземление. Специально-подготовительные упражнения.	
16	3.6	8	4. Подвижные игры: Инструктаж по ТБ. Подвижные игры для развития двигательных качеств. Подвижные игры для подготовки к баскетболу, волейболу, футболу. Индивидуальные подвижные игры с водящим и без. Значение	

17	3.7	2	подвижных игр в физическом воспитании студентов. Использование подвижных игр в занятиях спортом. 5.Контрольный раздел <i>Контрольные упражнения:</i> челночный бег3х10, прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; 6-минутный бег. Теоретический раздел.	
18	3.1	10	II курс 4- семестр 1. Общая физическая подготовка: Комплексы упражнений, направленные на оптимизацию психофизического здоровья студентов средствами физической культуры. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами, на гимнастической стенке, круговая тренировка, упражнения для развития силы, быстроты, координации движений, подвижности в суставах, упражнения для исправления дефектов телосложения и формирования правильной осанки, упражнения на расслабление. Утренняя гигиеническая гимнастика: ходьба и бег, упражнения подтягивающего характера, упражнения для улучшения осанки.	
19	3.2	20	2. Легкая атлетика: Инструктаж по ТБ. Тренировка в беге на короткие дистанции с разной скоростью и метражом. Бег на средние и длинные дистанции: Повторное пробегание отрезков с различной интенсивностью. Техника бега по прямой, по виражу, финиширование. Кроссовый бег. Тактика прохождения дистанции. Упражнения по развитию выносливости в беге (равномерный, повторный и интервальный метод тренировки). Прыжки в длину с разбега: прыжки в длину с короткого, среднего и длинного разбега. Техника отталкивания и приземления. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». На результат. Специально-подготовительные упражнения прыгуна по развитию силы, быстроты, координации движений, гибкости, прыжковой выносливости. Эстафетный бег: техника передачи эстафетной палочки на месте и в движении, прохождение коридора. Коридор передачи эстафетной палочки Эстафета 8х50, 4х100. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов средствами легкой атлетики.	
20	3.3	20	3. Волейбол: Инструктаж по ТБ. Прием мяча двумя руками сверху и снизу. Выход под мяч. Передачи мяча: сверху и снизу двумя руками, сбоку, в парах, тройках, на месте и после перемещения, над собой, назад, длинные, средние, короткие. Подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая и их разновидности (нацеленная, планирующая), верхняя прямая, в прыжке, силовая подача. Нападающие удары: с переводом, по блоку, удары по передней	

21	3.5	18	линии, по задней линии, со второй линии. Блок: двойной, тройной. Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении и в защите. Взаимодействия в нападении и защите. Учебно-тренировочные игры 6х6, 5х5, 4х4. Правила соревнований, судейство учебно-тренировочных игр. 4. Бадминтон(жен.): Техника безопасности. Удары: не фронтальные, фронтальные; закрытой, открытой стороной ракетки; 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 игры. Правила соревнований, судейство. Футбол(муж.): Техника безопасности. Удары по мячу ногой: внутренней, средней, внешней частью подъема, носком пяткой, с места, с разбега по неподвижному, катящемуся и «прыгающему» в различных направлениях мячу. Остановки катящегося, летящего мяча внутренней стороны стопы, подошвой, бедром, грудью. Ведение мяча ногами: левой, правой, обеими поочередно вперед с изменением направления (влево, вправо, по дуге), внутренней стороной стопы, внутренней, внешней частью подъема, головой. Не опуская мяча на землю. Игра в «квадратах» 3*1, 4*2, двухсторонние игры. Предупреждение травм и несчастных случаев, оказание первой медицинской помощи. Правила соревнований, судейство. История возникновения и развития футбола. Ведущие спортсмены. Правила соревнований. Общая физическая и специальная физическая подготовка футболиста. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов средствами футбола	
22	3.7	2	5.Контрольный раздел <i>Контрольные упражнения:</i> прыжки со скакалкой 1 мин., 12-минутный бег; бег 500м. Упражнения для оценки спортивно-технической подготовки в \б, ф/б. бадминтоне. Теоретический раздел.	
23	3.1	14	III курс 6 - семестр 1. Общая физическая подготовка: 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.	

23	3.2	24	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. 2. Легкая атлетика: Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег 60м., 100м., 200м. Подводящие, специальные беговые упражнения – эстафетный бег, 8х50м, 4х100, бег с ускорением, бег по виражу. Бег по прямой и вход в вираж, финиширование, техника низкого старта. Совершенствование техники бега на средние дистанции: бег 300м, 500м, 1000м. Переменный, кроссовый бег, повторное пробегание длинных отрезков, повторное, многократное пробегание коротких отрезков с максимальной интенсивностью, 12-и и 6-и минутный тест Купера. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», тройного прыжка с места из и.п.разноименная стойка , толчковая нога впереди. Прыжок в длину на результат. <i>Контрольные упражнения: бег 500м;прыжок в длину с/р</i>
24	3.3	24	3. Волейбол: Совершенствование подачи: нижняя прямая, верхняя прямая, прямая боковая. Поддачи на дальность и точность. Совершенствование технике приема и передачи. Групповые упражнения в приеме и передачах мяча. Нападающий удар. Финты. Блокирование. Тактические системы игры в нападении и в защите, атакующие действия со второй передачи через игроков 2, 4,3. С первой передачи через игрока 2,4,3. Игры и эстафеты с мячом. Зачетные упражнения с мячом. Учебно-тренировочные игры, Правила соревнований, судейство учебно-тренировочных игр. <i>Контрольные упражнения: передача в парах через сетку; подача изученным способом.</i>
25	3.4	24	3. Баскетбол: Техника перемещений. Техника нападения: ловля мяча; передача мяча; ведение мяча; броски. Техника защиты: выбивание; вырывание; накрывание; перехват; овладение мячом, отскочившим от щита или корзины. Тактика игры: индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча; выбор места и передвижения защитников против игрока с мячом и без мяча. Выход на свободное место, заслоны; групповые действия двух, трех и более игроков при численном перевесе 2:1, 3:2., подстраховка, переключение, проскальзывание, групповой отбор мяча, игра в численном меньшинстве. Перехваты мяча, борьба за

26	3.5	16	отскочивший от щита мяч. Учебная игра. Общая физическая и специальная физическая подготовка баскетболиста. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов средствами баскетбола 5. Бадминтон(жен.): совершенствование основных технических и тактических приемов. Техника подачи волана. Прием, нападение, защита. Индивидуальное состязание. Парное состязание. Учебные одиночные игры. Правила соревнований, судейство. Футбол(муж.): Передача и остановка мяча. Совершенствование ударов по воротам. Поддача угловых ударов. Штрафные удары. Пенальти. Игра в «квадратах» 3*1, 4*2, 5*3. Двухсторонние учебно-тренировочные игры	
27	3.6	16	6. Подвижные игры: Подвижные игры для развития двигательных качеств. Методика проведения подвижных игр. Инструкторская практика по проведению УГГ. Индивидуальные подвижные игры с водящим и без. Значение подвижных игр в физическом воспитании студентов. Использование подвижных игр в занятиях спортом.	
28	3.7	4	6.Контрольный раздел <i>Контрольные упражнения:</i> челночный бег3x10, тройной прыжок; 6-минутный бег. Упражнения для оценки спортивно-технической подготовки. <i>Итоговое тестирование</i>	
ИТОГО		286		

5. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ ПРОЕКТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ» – 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	Анализ ситуаций по развитию основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Разбор проблемной ситуации по преодолению дистанции в беге на 2000м и 3000м.	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.	Общая физическая подготовка	Подбор и разбор комплексов упражнений для развития двигательных качеств и основных мышечных групп,	1

7. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ РУБЕЖНОГО КОНТРОЛЯ И РУБЕЖНОЙ АТТЕСТАЦИИ СТУДЕНТОВ

7.1 Уровни и критерии оценки результатов освоения дисциплины

Уровни		Критерий выполнения заданий	Итоговый семестровый балл	Итоговая оценка
Недостаточный		Имеет представление о содержании дисциплины, но не знает основные положения, к которому относится задание, не способен выполнить задание, не владеет навыками	Менее 50	Не удовлетворительно (не зачет)
Базовый		Знает и понимает основные положения дисциплины, демонстрирует умение выполнять их, умеет составлять комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ)	50–69	Удовлетворительно (зачет)
Повышенный	ПУ-1	Знает и понимает основные положения дисциплины, демонстрирует умение выполнять их, умеет составлять комплексы упражнений и программу на здоровьесбережение, имеет максимальный показатель при сдаче контрольных тестов, участвует в соревнованиях проводимых в зачет Спартакиады ПГУ, участвует в конференциях.	70-84	Хорошо (зачет)
	ПУ-2	Знает и понимает основные положения дисциплины, умеет их выполнять с достижением максимальной результативности, участвует в городских, областных, всероссийских и международных соревнованиях	85-100	Отлично (зачет)

Условием допуска студентов к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий и активность на занятии. Обязательное тестирование проводится для студентов 1 курса в начале учебного года как показатель, характеризующий подготовленность при поступлении в вуз и в конце каждого последующего семестра в течение всего периода обучения – для определения роста уровня физической подготовленности.

Тесты для оценки спортивно-технической подготовки проводятся в соответствии с учётом специализаций (3 теста в семестр). Студенты, освобожденные от практических занятий, оцениваются по результатам устного опроса, теоретического тестирования и реферата.

Обязательное тестирование для определения физической подготовленности

Девушки

Тесты	Оценка/результат				
	1	2	3	4	5
Тест на скоростную					

подготовленность: бег 100 (м/сек)	19,0– 18,5	18,1–17,8	17,7 –17,0	16,9 – 16.0	15,9 и <
Тест на силовую выносливость: поднимание и опускание туловища из положения, лежа, руки за головой, ноги согнуты в коленях, закреплены, (кол- во раз)	20– 29	30–39	40– 49	50–59	60 и >
Тест на общую выносливость: бег 2000 м (мин., сек.)	12.50,– 12.17,0	12.16,0 11.37,0–	11.36,0 – 11.07.0	11.06,0– 10.37,0	10.36,0 и <
Тест на скоростно-силовую подготовленность: прыжок в длину с места (см).	150–159	160–169	170– 179	180 – 189	190 и >

Юноши

Тесты	Оценка/результат				
	1	2	3	4	5
Тест на скоростную подготовленность: бег 100 (м/сек)	14,8-14.5	14,4-14,0	13,9– 13,6	13,5 – 13.2	13, 1 и <
Тест на силовую подготовленность: подтягивание. на перекладине (кол-во раз)	5–7	8–10	11–13	14–16	17 и >
Тест на общую выносливость: бег 3000 м (мин., сек.)	14.20,0 13.46,0	13,45– 13.11,0	13.00,0– 12.31.0	12.30,0– 12.01.0	12.00,0 и <
Тест на скоростно-силовую подготовленность: прыжок в длину с места (см).	210–219	220-229	230–239	240–249	250 и >

Оценка физической подготовленности (в баллах)соответственно среднеарифметической сумме очков

Баллы/курсы	5	4	3	2	1
1-2 курс	3,0	2,5	2,0	1,5	1,0
3 курс	3,5	3,0	2,5	2,0	1,5

Дополнительные тесты для оценки физической подготовленности студентов основного учебного отделения

№ 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	1350	1200	1100	1000
		2600	2400	2200	2000	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 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.	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

Тесты для оценки спортивно-технической подготовки студентов по волейболу.

I курс

№	Упражнения	Пол	Балл/результат				
			5	4	3	2	1
1	Передача мяча над собой сверху и снизу двумя руками в круге диаметром 3 метра (кол-во раз).	М Ж	15 10	13 8	10 7	8 6	6 5
2	Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку (5-7 метров) (кол-во раз).	М Ж	25 20	20 18	18 16	16 14	14 12
3	Подача мяча любым способом (кол-во попаданий из пяти попыток).	М Ж	5	4	3	2	1

II - III курс

№ п/п	Упражнения	Пол	Балл\ результат				
			5	4	3	2	1
1	Передача мяча над собой сверху и снизу двумя руками в круге диаметром 3 метра (кол-во раз).	М Ж	20 15	17 13	14 11	12 8	10 6
2	Подача мяча любым способом на точность в зоны 1 и 5 (кол-во попаданий из пяти попыток)	М Ж	5 4	4 3	3 2	2 1	1 0
3.	Судейство и жестикуляция	М Ж	Элементы – правила соревнования и практические навыки в судействе и жестикуляции				

Тесты для оценки спортивно-технической подготовки студентов по баскетболу.

I курс

№ п/п	Упражнения	Пол	Балл/результат				
			5	4	3	2	1
1.	Штрафные броски (кол-во попаданий из 5-ти попыток)	М Ж	5	4	3	2	1
2.	Передача в парах двумя мячами, стоя на месте (расстояние 3 метра), правой и левой рукой	М Ж	40	35	30	25	20

	поочередно за 30 сек.						
--	-----------------------	--	--	--	--	--	--

II-III курс

№ п/п	Упражнения	Пол	Балл/ результат				
			5	4	3	2	1
1.	Бросок в корзину после ведения (из 5 попыток попасть кол-во раз)	М Ж	5	4	3	2	1
2.	Челночный бег с ведением мяча 3x10м, сек.	М Ж	7,8 8,3	8.0 8,6	8,2 8,9	8,4 9,2	8,6 9,5
3.	Судейство и жестикуляция	М Ж	Элементы – правила соревнования и практические навыки в судействе и жестикуляции				

Тесты для оценки спортивно-технической подготовки студентов по футболу.

I курс

№ п/п	Упражнения	Пол	Балл/ результат				
			5	4	3	2	1
1.	Жонглирование мячом в движении (метры)	М Ж	25 15	20 10	15 8	10 5	8 2
2.	Передача мяча в парах на месте, расстояние 4–6 м (кол-во за 1 мин.)	М Ж	45 20	40 17	35 15	30 12	25 6

II-III курс

№ п/п	Упражнения	Пол	Балл/результат				
			5	4	3	2	1
1.	Удары по воротам со штрафной линии (из 5 попыток кол-во попаданий)	М Ж	5 5	4 4	3 3	2 2	1 1
2.	Скоростное ведение мяча с центра поля до штрафной линии(по ходу движения обвести 4 стойки), с последующим ударом по воротам(сек.)	М Ж	9 15	11 18	13 20	15 23	20 25

Примерная тематика контрольных вопросов для собеседования со студентами временно освобожденных от практических занятий для студентов 1 курса.

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. Двигательная активность, физическая культура и здоровье человека. Влияние на умственную работоспособность.
4. Физическая культура в здоровом образе жизни (виды, признаки и факторы здоровья; оздоровительная физическая культура, вредные и полезные привычки).
5. Гиподинамия, влияние на организм человека

6. Коррекция фигуры. Какие средства и приемы необходимо использовать для коррекции основных типов нарушения осанки?
7. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.
8. Регулирование работоспособности, виды и способы профилактики утомления.
9. Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов.
10. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.
11. Мотивация, формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
12. Средства и методы развития физических качеств.
13. Краткая история возникновения и развитие легкой атлетики. Основы техники: ходьбы, бега, прыжков в длину с разбега.
14. Краткая история возникновения спортивной игры баскетбол. Современные правила игры и судейская жестикуляция. Описание техники выполнения: штрафного броска, ведения и передачи мяча.
15. Организация подвижных игр. Классификация эстафет (по выбору).

Для студентов 2 курса

1. Основные задачи физического воспитания. Основные формы физического воспитания студентов в вузе.
2. Содержание зачетных требований по физическому воспитанию в вузе.
3. Какие виды учебных отделений (групп) по физическому воспитанию есть в вузе? Их краткая характеристика.
4. Основы здорового образа жизни. Организация и методика проведения закаливающих процедур.
5. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.
6. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.
7. С помощью, каких методов можно контролировать уровень физического развития и здоровье человека?
8. Восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями.
9. Коррекция отдельных недостатков физического развития и телосложения.
10. Основные методы антропометрических индексов, функциональных проб для оценки физического развития и физической подготовленности.
11. Объяснить значение, составить и записать комплекс утренней гигиенической гимнастики, физкультминутки, физкультурной паузы (по выбору).
12. Краткая история возникновения спортивной игры волейбол. Современные правила игры и судейская жестикуляция. Описание техники выполнения: верхней прямой и нижней прямой подачи, приема и передачи мяча сверху и снизу.
13. Что собой представляет выносливость, и каковы ее разновидности? От каких параметров деятельности организма и психических качеств зависит уровень проявления человеком выносливости.
14. Требование к составлению индивидуальных программ занятий физическими упражнениями. Перечислите принципы построения и проведения комплекса производственной гимнастики.
15. Организация и проведение подвижных игр. Классификация эстафет (по выбору).

для студентов 3 курсов

1. Основы методики регулирования эмоциональных состояний. Основы методики восстановления организма после занятий физическими упражнениями.
2. Охарактеризуйте кратко основные средства восстановления после занятий физическими упражнениями
3. Какими средствами и приемами можно пользоваться для коррекции телосложения?

4. Какие тесты можно использовать для контроля за уровнем развития физических качеств.
5. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Какими правилами следует руководствоваться при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями?
6. Мотивация, формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
7. Способы определения степени утомления занимающихся на физкультурных занятиях. Приемы регулирования нагрузки.
8. Основные физические качества. Методика развития, тесты.
9. Основные методы антропометрических индексов, функциональных проб для оценки физического развития и физической подготовленности.
10. Выбор видов спорта и упражнений для подготовки к будущей профессиональной деятельности.
11. Влияние различных видов спорта на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности.
12. Особенности ППФП студентов на учебных занятиях и во внеурочное время.
13. Профилактические комплексы физических упражнений для работников умственного труда и студентов технического вуза.
14. Объяснить значение, составить и записать комплекс производственной гимнастики, физкультминутки, физкультурной паузы (по выбору).
15. Правила судейства по виду спорта (по выбору).

**Темы рефератов для временно освобожденных студентов
от практических занятий по дисциплине «Физическая культура»**

1. Наследственность и здоровье. Наследственные болезни. Профилактика наследственных болезней и пороков развития.
2. Эмоции и здоровье. Понятие стресса и дистресса. Основные стрессогенные факторы. Принципы и методы защиты от дистресса, оптимизация психоэмоционального состояния человека.
3. Биоритмы и здоровье. Ритмы сна и бодрствования, их учет в организации труда и отдыха студентов.
4. Закаливание как средство физического воспитания. Средства. Основные методики.
5. Оздоровительный бег. Понятие. Методики. Изменения в организме во время бега и под влиянием многолетних занятий оздоровительным бегом.
6. Оздоровительное плавание. Понятие. Методики. Изменения в организме во время плавания и под влиянием многолетних занятий оздоровительным плаванием.
7. Психофизиологическое обоснование, формирование и профилактики вредных привычек. Токсические составляющие табачного дыма. Заболевания, к которым приводит активное курение. Пассивное курение и его влияние на организм.
8. Психофизиологическое обоснование, формирование и профилактики вредных привычек. Социальные и психологические предпосылки развития наркомании. Влияние наркотиков на организм человека. Профилактика.
9. Изменения в организме женщины во время беременности. Особенности двигательного режима, режима дня, питания и гигиены беременной женщины.
10. Занятия физическими упражнениями для повышения настроения и улучшения психической устойчивости организма к неблагоприятным факторам.
11. Физическое качество сила. Понятие. Виды силы. Физиологические основы проявления силы. Тесты для определения силы. Занятие физическими упражнениями для развития силы.
11. Физическое качество выносливость. Понятие. Виды выносливости. Физиологические основы общей выносливости. Тесты для определения выносливости. Занятие физическими упражнениями для развития общей выносливости.
12. Физическое качество гибкость. Понятие. Виды гибкости. Анатомические и физиологические основы гибкости. Тесты для определения гибкости. Занятие физическими упражнениями для развития гибкости.

13. Физическое качество координация. Понятие. Виды координационных способностей. Физиологические основы проявления силы. Тесты для определения координации. Развитие координации с помощью физических упражнений.
14. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
15. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей.
16. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
17. История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.
18. Современные Олимпийские игры: особенности проведения, их значение в жизни современного общества.
19. Русские, молдавские, украинские национальные виды спорта и игры.
20. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов. Формирование профессионально-прикладных качеств на занятиях по физической культуре.
21. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в ПМР.
22. Основные системы оздоровительной физической культуры.
23. Волейбол. История развития и правила соревнований.
24. Баскетбол. История развития и правила соревнований.
25. Футбол. История развития и правила соревнований.
26. Требования спортивной классификации и правила соревнований по избранному виду спорта.
27. Определение физического развития, функциональной и физической подготовленности студентов. Методы стандартов, индексов, номограмм, функциональных проб, тестов.
28. Адаптивная физическая культура, ее роль в физическом воспитании лиц с ограниченными возможностями здоровья. Частные методики адаптивной физической культуры. Адаптивный спорт.
29. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее физиологическое значение. Методика составления комплекса упражнений утренней гимнастики.
30. Виды, цели и задачи диагностики. Врачебный и педагогический контроль занимающихся физическими упражнениями. Самоконтроль.

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

Критерии оценки:

Оценка «зачтено» – выставляется студенту, если содержание реферата соответствует заявленной в названии теме. Реферат оформлен в соответствии с общими требованиями написания и техническими требованиями оформления реферата; в тексте реферата отсутствуют логические нарушения в представлении материала; корректно оформлены и в полном объеме представлены список использованной литературы и ссылки на использованную литературу; реферат представляет собой самостоятельное исследование, представлен качественный анализ найденного материала.

Оценка «не зачтено» – выставляется студенту, если содержание реферата не соответствует заявленной в названии теме или в реферате отмечены нарушения общих требований написания реферата; есть ошибки в техническом оформлении; в тексте реферата есть логические нарушения в представлении материала; не в полном объеме представлен список использованной литературы, есть ошибки в его оформлении; отсутствуют или некорректно оформлены и не в полном объеме представлены ссылки на использованную литературу; реферат не представляет собой самостоятельного исследования, отсутствует анализ найденного материала, текст реферата представляет собой не переработанный текст другого автора.

Примерные тестовые задания по физической культуре

1 курс , вариант №1

1. Из скольких частей состоит занятие по физической культуры?

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

2. Каков оптимальный недельный двигательный режим студента?

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

3. В чем измеряется энергетическая ценность пищи?

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

4. Количество игроков на площадке во время игры в волейбол в составе одной команды?

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

5. Что такое ЧСС?

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

6. Какой тест по физической культуре оценивает физическое качество «быстрота» ?

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

7. 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. Какое физическое качество формируется при занятиях гимнастикой?

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

9. В какой группе занимаются студенты, имеющие незначительные нарушения здоровья?

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

10. Что такое гиподинамия ?

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

2 курс, вариант №1

1.Какая часть занятия наиболее интенсивна по физической нагрузке?

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

2. Какова нормальная продолжительность сна студента?

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

3. Оптимальное количество принятия водных процедур в течение дня

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

4. 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. Какова регулярность закаливающих процедур?

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

6. Какой тест оценивает физическое качество «ловкость»?

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

7. Какое физическое качество формируется при беге на длинные дистанции?

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

8. Что является основной формой физического воспитания в вузе?

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

9.Количество игроков на площадке во время игры в мини-футбол в составе одной команды?

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

10. В каком городе проводились XXX летние Олимпийские игры 2012 года?

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

3 курс, вариант № 1

1.Какова общая продолжительность заключительной части занятия по физической культуре?

- А) 5 мин

Б) 10 мин

В) 15 мин

Г) 20 мин

2. Что включает в себя дневник самоконтроля?

А) план соревнований

Б) описание гигиенических свойств одежды

В) план тренировок

Г) объективные и субъективные данные самочувствия

3. Количество игроков на площадке во время игры в баскетбол в составе одной команды?

А) трое

Б) четверо

В) пятеро

Г) шестеро

4. Какое положение головы необходимо придать пострадавшему от солнечного удара?

А) опустить ниже

Б) поднять выше

В) повернуть влево

Г) повернуть вправо

5. Какое физическое качество формируется в беге на короткие дистанции?

А) ловкость

Б) гибкость

В) быстрота

Г) выносливость

6. Количество игроков на площадке во время игры в стритбол в составе одной команды?

А) двое

Б) трое

В) четверо

Г) пятеро

7. 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. Какое физическое качество формируется при занятиях волейболом?

А) гибкость

Б) прыгучесть

В) выносливость

Г) сила

9. Количество игроков на площадке во время игры в баскетбол в составе одной команды?

А) трое

Б) четверо

В) пятеро

Г) шестеро

10. Какой тест по физической культуре оценивает физическое качество «выносливость» у юношей?

А) бег 100м

Б) бег 3000 м

В) прыжок в длину с места

Г) отжимание

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

8.1. Основная литература:

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.

2. 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).

3. Теоретический материал по предмету «Физическая культура». Учебное пособие для студентов. /Составители: Арапу Н.Г., Ноур Г.М. – Тирасполь, 2010. – 150 с. 1–4 темы).

4. Ильинич В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов. – М.: Высшая школа, 1978. – 125 с.

5. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учеб. пособие. – Ростов- на-Дону, 2010.

8.2. Дополнительная литература:

1. Аэробика для студентов. Зайцева Г.А., Медведева О.А. / Изд-во Инсан, 2009. – 144 с.

2. Жуков М. Н. Подвижные игры. Учебник для студентов вузов. – М., 2000

3. Легкая атлетика: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. – М., 2003. – 464 с.

4. Спортивные игры. Учебник для высших учебных заведений. / Под ред. Железняк Ю.Д., Портного Ю.М. – М., 2004. – 520 с.

5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., 2000. – 408 с.

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебно-тренировочные занятия направлены на обеспечение необходимой двигательной активности, достижение и поддержание оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения в вузе, развитие и совершенствование психофизических способностей и личностных качеств необходимых в избранной профессии и повседневной жизни; на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной, физкультурно-оздоровительной

деятельности, на приобретение личного опыта самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры.

Занятия проводятся на открытых площадках с применением спортивного инвентаря и оборудования, что требует соблюдения правил безопасного поведения, в том числе личной и общественной гигиены. На учебно-тренировочные занятия студенты допускаются в специальной спортивной одежде и обуви. Контрольное тестирование по программе проводится для постоянного контроля за состоянием физической подготовленности студентов, ее динамики, содействию подготовке гармонично развитых высококвалифицированных специалистов выпускаемых высшей школой.

Тестирование направлено на воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств, повышение умственной работоспособности, подготовку к высокопроизводительному труду, формирование физической культуры личности студента.

Преподавателю важно добиваться глубокого усвоения учебного материала, используя различные формы рубежного контроля и рубежной аттестации. Рабочая учебная программа по дисциплине «Физическая культура » составлена в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта ВО по направлению 42.03.03 «Издательское дело» и учебного плана по 42.03.03 «Издательское дело». Преподаватель на практических занятиях формирует общекультурную компетенцию (ОК-8).

Требования для получения зачета по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»

1. Студент получает зачет при наборе 50 баллов и выше в каждом семестре.
2. Выполнение всех видов тестирования по двигательным качествам.
3. Студенты, временно освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам сдачи теоретического тестирования, реферата, и вопросов к зачету.

11. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Курс – I-III. Группа – 106 семестр – I-6.

Преподаватели, ведущие практические занятия: Твердохлебова Л.И.,

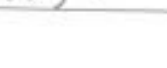
Наименование дисциплины/курса	Уровень образования (бакалавриат, специалитет, магистратура)	Статус дисциплины в учебном плане (А, Б, В)	Количество зачетных единиц	
Элективные курсы по физической культуре	Бакалавриат	-	-	
БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ (проверка знаний и умений по дисциплине)				
Тема, задание или мероприятие текущего контроля	Виды текущей аттестации	Аудиторная или внеаудиторная	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Посещение занятий			34	50
Тест на скорость: бег 100м (сек.)			1	5
Тест на силовую выносливость: опускание и поднимание туловища из положения, лежа , руки за головой, ноги согнуты в коленях, закреплены.(кол-во раз)			1	5
Тест на общую выносливость: бег 3000, 2000м (мин.,сек)			1	5
Тест на скоростно-силовую подготовленность: прыжок в длину с места(см.)			1	5
Тест на скоростную выносливость: челночный бег 3x10м(сек.)			1	5
Тест на выносливость: тест Купера- бег 6мин., 12мин. (сек.0			1	5
Теоретическое тестирование			10	20
Итого			50	100

Составители:

доцент

ст. преподаватель

ст. преподаватель

 / Т.И. Черба
 / Л.И. Твердохлебова
 / В.Н. Гилко

СОГЛАСОВАНО:

Зав. кафедрой литературы и журналистики, доцент  С. Л. Распопова

Зав. кафедрой ФВ, доцент  Т.И. Черба

Декан ФФ, доцент  О.В. Щукина