

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»

НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ

45.03.02 ЛИНГВИСТИКА

ПРОФИЛЬ

«Теория и методика преподавания иностранных языков и культур»

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. – 19.

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины «Элективный курс по «Физической культуре» студентам очной формы обучения по направлению подготовки бакалавра: 45.03.02. «Лингвистика».

Рабочая программа составлена с учетом Федерального Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по направлению подготовки 45.03.02 «Лингвистика» утвержденного приказом № 940 Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.08.2014г

□ 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, относиться 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: 035700 «Лингвистика»

№ п/п	Формируемые компетенции	Номер/индекс компетенции
Общекультурные (ОК)		
1.	способностью применять методы и средства познания, обучения и	(ОК – 8)

самоконтроля для своего интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования

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:

- выполнять 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 (для направленного развития отдельных физических качеств);
- самостоятельно, целенаправленно и творчески воспроизводить основные методы и способы формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта;
- 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.
- методами оценки и коррекции осанки.
- методами самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.Распределение трудоемкости в часах

Семестр	Трудоем-ность в часах	Практический раздел				Форма итогового контроля
		Теория	Методико-практические занятия.	Учебно-тренировочные занятия	Контрольные занятия	
II	60	2*	2	54	2	техн. зачет
III	66	4*	4	56	2	
IV	66	2*	2	60	2	техн. зачет
V	70	4*	2	62	2	
VI	66		2	62	2	зачет
Итого	328	12*	12	294	10	

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

4.1. 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 тор. работа (СР)
				Л	ПЗ	ЛР	
1	Теоретический раздел	I-III	12*				
	1.1.Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства ФК в регулировании работоспособности	1 курс 2 семестр		2			
	1.2.Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	2 курс 3 семестр		2			
	1.3.Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	2курс 3семестр		2			
	1.4.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2курс 4семестр		2			
	1.5.Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавров	3курс 5семестр		2			
	1.6.Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста	3курс 5семестр		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		12				
1 курс							
	2.1. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности	1курс, 2семестр			2		
Итого 2 часов Всего за I курс 2 часов							
2 – курс							
	2.2. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).	2курс, 3семестр			2		

	2.3. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).	2курс 3семестр			2		
Итого 4 часов							
	2.4. Методика проведения учебно-тренировочного занятия для направленного развития отдельных физических качеств.	2курс, 4 семестр			2		
Итого 2 часов							
Всего за II курс 6 часов							
3 – курс							
	2.5. Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями для профилактики профессиональных заболеваний	3курс, 5 семестр			2		
Итого 2 часов							
	2.6. Методика составления индивидуальных оздоровительных и тренировочных программ по избранному виду спорта.	3курс, 6 семестр			2		
Итого 2 часов							
Всего за III курс 4 часов							
3	Учебно-тренировочные занятия		294				
	3.1.Общая физическая подготовка	2семестр 3семестр 4 семестр 5семестр 6семестр	44		12 8 8 8 8		
	3.2. Легкая атлетика	2 семестр 3 семестр 4 семестр 5 семестр 6 семестр	82		16 16 16 18 16		
	3.3. Волейбол	2 семестр 3 семестр 4 семестр 5 семестр 6 семестр	64		14 24 - 26 -		
	3.4. Баскетбол	2 семестр 3 семестр 4 семестр 5 семестр 6 семестр	62		12 - 26 - 24		

	3.5. Футбол (муж.) Бадминтон(жен.)	4 семестр 6 семестр	24		10 14		
	3.6. Подвижные игры	3 семестр 5 семестр	18		8 10		
4	3.7. Контрольные занятия	2сем. 3сем. 4сем. 5сем. 6сем.	10		2 2 2 2 2		
	Вид итогового контроля – зачет.						
	ИТОГО		328		294		

4.3. Содержание разделов дисциплины:

Теоретический раздел

№ п\п	Номер раздел а дисци плины	Объем часов	Тема лекции	Учебно- наглядные пособия
1	1.1.	2	Тема 1. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании здоровья 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.	
2	1.2.	2	Тема 2. 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.	

3	1.3.	2	Тема 3. 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.	
4	1.4.	2	Тема 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями(4семестр) 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.	
5	1.5.	2	Тема 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавров (5семестр) 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.	
6	1.6.	2	Тема 6. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра (5семестр) Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время бакалавров. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры бакалавров, работающих на производстве.	
	Итого	12		
Учебно-тренировочный раздел				

I курс 2-семестр				
7.	3.1	12	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.	
8.	3.2	16	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). 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. Прыжки на одной и двух ногах, с ноги на ногу, на возвышение с места, прыжки через препятствия. 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.).	
9.	3.3	14	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.	
10.	3.4	12	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	

11.	3.7	2	руками. Передача мяча двумя руками от груди, сверху, снизу, одной рукой от плеча, от головы, крюком, снизу, сбоку. Подвижные игры с передвижениями, переменой мест, несколькими мячами. Эстафеты с элементами ведений, передачами, ловлей мяча и бросками. Двухсторонние игры по упрощенным правилам. Правила соревнований, судейство 5. Контрольный раздел Упражнения для оценки спортивно-технической подготовки. Теоретический раздел. <i>Обязательное, текущее, контрольное тестирование.</i>	
12.	3.1	8	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.	
13.	3.2	16	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 выражу, 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.	
14.	3.3	24	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. Поддачи 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 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.	

15.	3.6	8	4. Подвижные игры: Инструктаж по ТБ. Подвижные игры для развития двигательных качеств. 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. Значение подвижных игр в физическом воспитании студентов. Использование подвижных игр в занятиях спортом.	
16.	3.7	2	5.Контрольный раздел <i>Контрольные упражнения:</i> челночный бег 3х10, тройной прыжок; 6-минутный бег. Упражнения для оценки спортивно-технической подготовки в \б (передача двумя руками сверху в парах, подача любым способом, передача над собой). Теоретический раздел <i>Текущее тестирование</i>	
17.	3.1	8	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.	
18.	3.2	16	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	

19.	3.3	26	Эстафета 8x50, 4x100. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов средствами легкой атлетики <i>Контрольные упражнения</i> 3. Баскетбол: Инструктаж по ТБ. Ведущие спортсмены. Правила соревнований. 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 отскочивший от щита мяч. Учебная игра. Общая физическая и специальная физическая подготовка баскетболиста. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов средствами баскетбола.
20.	3.6	10	4. Бадминтон(жен.): Техника безопасности. Удары: не фронтальные, фронтальные; закрытой, открытой стороной ракетки; сверху, сбоку, снизу; высокие, высокие атакующие, нападающие, плоские, короткие. Поддачи: высокие, высокие атакующие, нападающие, плоские, короткие; закрытой, открытой стороной ракетки; сверху, сбоку, снизу. Учебные одиночные игры. 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
21.	3.7	2	5.Контрольный раздел <i>Контрольные упражнения:</i> челночный бег3x10,

			тройной прыжок; 6-минутный бег. Упражнения для оценки спортивно-технической подготовки б \б, ф/б. бадминтоне Теоретический раздел. <i>Текущее тестирование.</i>	
22.	3.1	8	III курс 5- 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. 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.	
23.	3.2	18	2. Легкая атлетика: 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. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов средствами легкой атлетики. <i>Контрольные упражнения: бег 500м; прыжок в длину с/р</i>	
24.	3.3	26	3. Волейбол: Совершенствование подачи: нижняя прямая, верхняя прямая, прямая боковая. Подачи 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.	3.6	10	4. Подвижные игры: Подвижные игры для развития двигательных качеств. Методика проведения	

26.	3.7	2	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. 5.Контрольный раздел <i>Контрольные упражнения:</i> челночный бег3х10, тройной прыжок; 6-минутный бег. Упражнения для оценки спортивно-технической подготовки . <i>Текущее тестирование</i>	
27.	3.1	8	III курс 6- семестр 1. Общая физическая подготовка: Упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, силовой и скоростной выносливости, прыгучести и прыжковой выносливости, координации. Упражнения с преодолением собственного веса тела, собственного веса партнера. С набивными мячами. Ускорения и разных стартовых положений по звуковым и зрительным сигналам. Прыжки толчком одной и двумя ногами, с доставанием различных предметов. Инструкторская практика по проведению УГГ.	
28.	3.2	16	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>	
29.	3.4	24	3.Баскетбол: Совершенствование техники перемещений. Совершенствование техники нападения: ловля мяча; передача мяча; ведение мяча; броски. Совершенствование техники 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	

30.	3.6	14	мяча, борьба за отскочивший от щита мяч. Учебная игра. Общая физическая и специальная физическая подготовка баскетболиста. Командные действия системы защиты – личная, зонная, прессинг и их основные варианты. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов средствами баскетбола. Двухсторонние учебно-тренировочные игры. 4. 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. Подача угловых ударов. Штрафные удары. Пенальти. Игра в «квадратах» 3*1, 4*2, 5*3. Двухсторонние учебно-тренировочные игры.	
31.	3.7	2	6.Контрольный раздел Контрольное тестирование по волейболу. Контрольное тестирование по баскетболу. Контрольное тестирование по футболу, бадминтону Итоговое тестирование по развитию двигательных качеств. <i>Текущее тестирование</i>	
ИТОГО		294		

5. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ ПРОЕКТОВ(РАБОТ) ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ЭЛЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИИЧЕСКОЙ 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

№ пп.	Вид контроля	Форма контроля	Фонды оценочных средств	Кол-во баллов
1	Рубежный контроль	аттестация	– посещение занятий – тестирование по двигательным качествам	мин. 21– макс. 30 мин. 4 – макс. 20
2	Рубежная аттестация	зачёт	– посещение занятий – тестирование по спортивно-технической подготовки (баскетбол) – тестирование по спортивно-технической подготовки (футбол, бадминтон)	мин. 21 – макс. 30 мин. 2 – макс. 10 мин. 2 – макс. 10

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. Для получения итоговой оценки «зачтено» студент должен набрать 50 баллов и более. Балл определяется суммированием баллов полученных студентом в семестре за все виды выше указанной учебной деятельности.

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 >

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

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 (1-4 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

I курс

№	Упражнения	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1	Верхние передачи над собой. Прием мяча снизу (кол-во раз).	М	12	10	8	7	5
		Ж	10	8	7	6	5
2	Передача мяча через сетку сверху в парах (5-6 метров) (кол-во раз).	М	22	20	18	16	14
		Ж	20	18	16	14	12
3	Подача мяча из пяти попыток избранным видом (кол-во попаданий).	М Ж	5	4	3	2	1

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 избраннм видом (кол-во попаданий)	М Ж	5 4	4 3	3 2	2 1	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

I курс

№ п/п	Упражнения	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Штрафные броски (кол-во попаданий из 10-ти попыток)	М Ж	6	5	4	3	2
2.	Ведение мяча от пересечения средней и боковой линии по прямой, 2 шага – бросок в кольцо (кол-во правильных технически попаданий с 3-х попыток)	М Ж	3	2	1	нет	нет
3.	Челночный бег (ведение мяча от лицевой линии за центральный круг, поворот на 180° с переводом мяча на левую руку, ведение за центр круга с переводом на правую руку, ведение до противоположной лицевой линии, поворот, ведение мяча до старта) (сек.)	М Ж	15,0 19,0	16,0 20,0	17,0 21,0	18,0 22,0	19,0 23,0

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	16	17	18	19	20
		Ж	21	22	23	24	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	Оценка преподавателем				

		Ж	рациональных действий на площадке и знаний правил игры и жестов судьи
--	--	---	---

Тесты для оценки спортивно-технической подготовки студентов по футболу.

I курс

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

II-III курс

№ п/п	Упражнения	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Удары на точность по воротам, со штрафной линии (из 5 попыток кол-во попаданий)	М	25	20	15	10	5
		Ж	15	12	10	7	5
2.	Удары по мячу на точность с 3 точек различного расстояния (кол-во попаданий) по 3 удара	М	12	11	10	9	8
		Ж	6	5	4	3	2

Примерная тематика методико-практических занятий для самостоятельного освоения:

1. Составление и проведение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики и физкультурной паузы в режиме учебного дня (I курс).
2. Оценка физической подготовки по К.Куперу. Определение нагрузки по показаниям пульса (II курс).
3. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения (II курс).
4. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения (II курс).
5. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств (II курс).
6. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки (III курс).
7. Подготовить и провести спортивное мероприятие для детей школьного возраста (в учебной группе) (III курс).
8. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда (III курс).

Примерная тематика вопросов к зачету 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. Факторы окружающей среды, влияющие на состояние здоровья человека. Факторы риска для здоровья (объективные и субъективные).
4. Двигательная активность, физическая культура и здоровье человека. Влияние на умственную работоспособность.
5. Образ жизни, определение и здоровье. Вредные и полезные привычки.
6. Гиподинамия, влияние на организм человека.
7. Оптимальная двигательная активность, обеспечивающая накопление физиологических резервов здоровья.

8. Оптимальный пульсовый режим при физических нагрузках, обеспечивающий контроль устойчивости организма к работе.
9. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»
10. Техника бега на короткие и длинные дистанции.
13. Техника игры в волейбол, баскетбол, футбол.
14. История развития и правила судейства вида спорта (по выбору).
15. Организация подвижных игр. Классификация эстафет

Для студентов 2 курса

1. Определение понятия «физическая культура», «физическое воспитание». «физическое развитие», «физическая подготовка», «физическое совершенствование», «физическая подготовленность», «спорт».
2. В чем существенная разница между спортом и физическим воспитанием? Между общей и специальной физической подготовкой?
3. Основные задачи физического воспитания. Основные формы физического воспитания студентов в вузе.
4. Содержание зачетных требований по физическому воспитанию в вузе.
5. Какие виды учебных отделений (групп) по физическому воспитанию есть в вузе? Их краткая характеристика.
7. Физическая культура в здоровом образе жизни (виды, признаки и факторы здоровья, оздоровительная физическая культура).
8. Основные положения методики закаливания.
9. Влияние физических упражнений на организм человека
10. Основные методы антропометрических индексов, функциональных проб для оценки физического развития и физической подготовленности
11. Физические качества и их характеристика.
12. Объяснить значение, составить и записать комплекс утренней гигиенической гимнастики, физкультминутки, физкультурной паузы (по выбору).
13. Профессионально – прикладная физическая подготовка
14. История развития и правила судейства вида спорта (по выбору).
15. Организация подвижных игр. Классификация эстафет.
(по выбору).

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).

Темы рефератов для студентов 1-3 курсов временно освобожденных от практических занятий

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

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
- Б) 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; - 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 (основы безопасности жизнедеятельности, психологии, 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 рубежного контроля и рубежной аттестации. Рабочая учебная программа по дисциплине «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта ВО по направлению 45.03.02.»Лингвистика» и учебного плана по профилю подготовки «Теория и методика преподавания иностранных языков и культур». Преподаватель на практических занятиях формирует общекультурные компетенции (ОК-8).

Требования к зачету по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»

1. Студент получает зачет при наборе 50 баллов и выше в каждом семестре.
2. Прохождение рубежного контроля и сдача рубежной аттестации.
3. Студенты, временно освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам сдачи теоретического раздела.
4. Каждое пропущенное без уважительной причины практическое занятие подлежит обязательной отработке.

11. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Курс – I-III. Группа – 107,108, 205,206, 304,305, семестр –1-6.

Преподаватели, ведущие практические занятия: Гилко В.Н., Твердохлебова Л.И., Черба Т.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			21	30
Тест на скоростную подготовленность			1	5
Тест на силовую выносливость			1	5
Тест на общую выносливость			1	5
Тест на скоростно-силовую подготовленность			1	5
РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ	РК		25	50
Посещение занятий			21	30
Тест для оценки спортивно- технической подготовки: волейбол			4	20
РУБЕЖНАЯ АТТЕСТАЦИЯ	РА		25	50
Итого			50	100

Составители:

доцент

ст. преподаватель

ст. преподаватель

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

СОГЛАСОВАНО:

Зав. кафедрой английской филологии, доцент  О.В.Щукина

Зав. кафедрой романно-германской филологии, доцент  О.В. Еремеева

Зав. кафедрой ФВ, доцент  Т.И. Черба

Декан ФФ, доцент  О.В.Щукина