

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ПРИДНЕСТРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМ. Т.Г. ШЕВЧЕНКО
Бендерский политехнический филиал

Кафедра «Общеобразовательные и социально-экономические дисциплины»

УТВЕРЖДЕН

на заседании кафедры

«16» 05 2017 г., протокол № 10

Заведующий кафедрой

Д. А. Поросеч

(подпись)

**ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

ПО УЧЕБНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

«Физическая культура» и

«Элективные курсы по физической культуре»

(наименование дисциплины)

08.03.01 – «Строительство»

07.03.01 – «Архитектура»

23.03.03 – «Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов»

(код и наименование направления подготовки)

«Промышленное и гражданское строительство», «Теплогазоснабжение и вентиляция»,

«Водоснабжение и водоотведение», «Архитектурное проектирование»,

«Автомобили и автомобильное хозяйство»

(наименование профиля подготовки)

бакалавр

Квалификация (степень) выпускника

ПЕРЕУТВЕРЖДЕНО
НА ЗАСЕДАНИИ КАФЕДРЫ ООД
ПРОТОКОЛ №1 ОТ 31.08.2018
ЗАВ.КАФЕДРОЙ

С.М. Зайч

Разработал:

Старший преподаватель

С.А. Кутищев

Бендеры, 2017.

1. В результате изучения дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

Знать:

- научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- значение ценностей физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

Уметь:

- разрабатывать и использовать индивидуальные программы для повышения адаптационных резервов организма, коррекции физического развития и телосложения.
- организовывать и проводить рекреационные и спортивно-оздоровительные мероприятия с определенной категорией населения.

Владеть:

- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств (с выполнением установленных нормативов по общефизической, спортивно - технической и профессионально - прикладной физической подготовке);
- опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Программа оценивания контролируемой компетенции:

Код компетенц	Формулировка компетенции
ТГВ, ВВ, ПГС, Архитектура, АиАХ (очная), АиАХ(заочная)	
ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
ТГВ, ВВ,ПГС(заочная)	
ОК-6	Способность работать в коллективе, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия.
ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
ОК-9	Способность использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.

Учебная дисциплина «Физическая культура» включает в качестве обязательного минимума следующие дидактические единицы, интегрирующие тематику теоретического, практического и контрольного учебного материала. Учебный материал каждой дидактической единицы дифференцирован через следующие разделы и подразделы программы:

– **теоретический** – направленный на овладение системой научно-практических и специальных знаний о физической культуре и спорте, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового образа жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

– **практический** состоит из двух подразделов: *методико-практический* – обеспечивающий операциональное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности, и *учебно-тренировочного* – содействующий приобретению опыта творческой,

практической деятельности, направленный на улучшение функционального состояния организма, совершенствование физических качеств, овладение двигательными, спортивно-техническими и профессионально-прикладными навыками, повышение устойчивости к утомлению, возникающему в процессе двигательной деятельности.

– **контрольный** – определяет дифференцированный и объективный учет процесса и результата учебной деятельности студентов.

Профессиональная направленность образовательного процесса по физической культуре объединяет все три раздела программы. Материал программы включает два взаимосвязанных компонента (приказ №812-ОД от 25.05.2015г.):

– **обязательный (базовый) (Физическая культура-72ч.)**, обеспечивающий формирование основ физической культуры личности;

– **вариативный (Элективные курсы по физической культуре-328ч.)**, опирающийся на базовый, дополняющий его и учитывающий индивидуальность каждого студента, его мотивы, интересы, потребности, материально-техническую оснащенность вуза.

Учебный материал и контрольные задания, представлены в теоретическом, практическом и контрольном разделах программы по дисциплине «Физическая культура» трудоемкостью 2 зачетные единицы (з.е.). Реализуется при очной форме обучения в объеме 400 часов. При этом объем практической и игровой подготовки должен составлять не менее 360 часов для всех направлений и профилей в течение первых трех лет обучения в вузе.

3. Критерии оценки текущего контроля:

Тестирование спортивно-технической подготовки (СТП), профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) и общей физической подготовки (ОФП)

Распределение студентов по учебным отделениям

Для проведения практических занятий по физической культуре на каждом курсе создаются учебные отделения: специальное, основное и спортивного совершенствования.

Распределение студентов по учебным отделениям и группам проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья, уровня физической подготовленности, спортивной квалификации и личного желания студентов.

На специальное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу. Если состояние здоровья, физическая подготовленность и развитие улучшились, то они могут быть переведены на основании заключения врача и решения кафедры в следующую медицинскую группу или учебное отделение по окончании учебного года или семестра.

Если в результате болезни или других объективных причин наблюдается ухудшение состояния здоровья, то студенты должны быть переведены в специальную медицинскую группу в любое время учебного года.

Специальное учебное отделение группы комплектуется с учетом возраста, характера заболевания и функциональных возможностей организма студентов. Освобождение от практических занятий по состоянию здоровья может носить только временный характер. Студенты, освобожденные от практических занятий по физической культуре на длительный период, не освобождаются от изучения методико-практического раздела программы и должны присутствовать на занятиях при разборе учебного материала, готовить реферативные доклады.

На основное учебное отделение зачисляются студенты подготовительной и основной медицинских групп.

Студенты, занимающиеся по дисциплине «Физическая культура» в основном и подготовительном отделениях и освоившие учебную программу, в 1-2 семестрах выполняют зачетные требования по физической культуре. В конце 2, семестра получают технический зачет в зачетную ведомость института истории, государства и права, а в 6 – с соответствующей записью в зачетной книжке студента – «зачтено» и зачетной ведомости юридического факультета.

Критерием оценки успешности освоения учебного материала выступает экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных

занятий, знаний методико-практического раздела программы, включенных в перечень вопросов и тестов и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и профессионально-прикладной подготовки.

В каждом семестре рекомендуется планировать выполнение студентами не более 8-10 тестов, включая четыре обязательных. Оценка их выполнения определяется по среднему количеству баллов, набранных во всех тестах, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на один балл.

Общая оценка за семестр определяется участием в сдаче не менее 8-ми тестов, включая посещения практических занятий без пропусков по неуважительной причине.

На 8–9 неделе I-го, семестра осуществляется проставление промежуточной аттестации по итогам 80% посещаемости и сдачи обязательных тестов, на 8-9 неделе II-го, семестра – проставление промежуточной аттестации по итогам 80% посещаемости и сдачи контрольных тестов. Знания и успеваемость студентов оценивается по балльно-рейтинговой системе соответствующих тестов по разработанным таблицам кафедрой гимнастики и спортивных единоборств.

БАЛЛЬНО-РЕЙТИНГОВАЯ СИСТЕМА ОЦЕНКИ

Одним из направлений повышения мотивации студентов к освоению образовательных программ по физической культуре, их стимулирования на регулярную и результативную учебную работу, активизацию личностного участия в формировании своего индивидуального учебного плана является балльно-рейтинговая система оценки успеваемости, выступающая составной частью системы качества обучения. В вузовской практике рейтинг – это некоторая числовая величина, выраженная, как правило, по балльной шкале и интегрально характеризующая успеваемость и знания студента в течение определенного периода обучения (семестр, год и т.д.). Балльно-рейтинговая система комплексной оценки достижений студентов по дисциплине «Физическая культура», осуществляется по всем разделам типовой программы. Для преемственности критериев комплексного тестирования знаний и показателей физической подготовленности применена 100-балльная шкала оценки тестовых заданий.

Теоретический раздел оценивается по результатам ответов на контрольные вопросы или письменного тестирования.

Практический раздел оценивается по результатам обязательного и дополнительного тестирования, которое проводится на 1 курсе в начале первого и в конце каждого семестров, текущее тестирование – в течение семестров.

За весь период обучения студент набирает определённую сумму баллов, которая характеризует уровень усвоения учебного материала по физической культуре.

Оценка работы студента проводится по 100-балльной шкале по каждому контролируемому виду учебной работы (аттестация, технический зачёт, итоговый зачет). Оценки проставляются в ходе текущего контроля знаний в течение семестра, а также при промежуточном контроле.

Перевод баллов 100-балльной шкалы в их числовые коэффициенты и буквенные оценки при промежуточной аттестации

Оценка по 100-балльной шкале	Оценка в традиционной шкале	Буквенные эквиваленты оценок в шкале ЗЕ (% успешно аттестованных)
84–100	5 (отлично)	A (отлично)
67–83	4 (хорошо)	B (очень хорошо) – 80-83 баллов C (хорошо) – 67-79 баллов
50–66	3 (удовлетворительно)	D (удовлетворительно) – 60-66 баллов E (посредственно) – 50-59 баллов
0–49	2 (неудовлетворительно)	FX – неудовлетворительно, с возможной пересдачей – 21-49 баллов

		F – неудовлетворительно, с повторным изучением дисциплины – 0-20 баллов
--	--	---

Обязательное тестирование проводится в начале учебного года на I курсе как вводный контроль, характеризующий подготовленность при поступлении студентов в ВУЗ, активность проведения студентами самостоятельных занятий в каникулярный период времени и в конце каждого года обучения II, IV, VI семестрах – как определяющий сдвиг за прошедший период.

**Обязательные тесты для определения физической подготовленности студентов
I - III курсов**

Упражнения-тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Девушки					
1. Бег 100м (сек.)	15,7	16,0	17,0	18,0	19,0
2. Бег 2000м (мин., сек.): вес до 70 кг. вес более 70 кг.	10.15,0 10.35,0	10.50,0 11.20,0	11.15,0 11.55,0	11.50,0 12.40,0	12.15,0 13.15,0
3. Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги прямые (кол-во раз)	60	50	40	30	20
4. Прыжки в длину с места (см)	200	190	180	170	160
Юноши					
1. Бег 100м (сек.)	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
2. Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	220	210
3. Подтягивание (кол-во раз): вес до 85 кг. вес более 85 кг.	15 12	12 10	9 7	7 4	5 2
4. Бег 3000м. (мин., сек.): вес до 85 кг. вес более 85 кг.	12.00,0 12.30,0	12.35,0 13.10,0	13.10,0 13.50,0	13.50,0 14.40,0	14.00,0 15.30,0

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

**Критерии спортивно-технического тестирования
студентов I - III курсов**

Критерии СТТ по видам представлены в приложении №1

Контрольные вопросы к теоретическому разделу учебной дисциплины «Физическая культура»

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

1. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
2. Физическая культура в структуре профессионального образования.
3. Компоненты физической культуры.
4. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
5. Основы организации физического воспитания в вузе.
6. Профессиональная направленность физической культуры.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.

1. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
2. Принцип целостности организма и его единства с окружающей средой.
3. Понятие о функциональной активности человека.
4. Двигательный режим, сочетание труда и отдыха. Виды отдыха.
5. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.

6. Утомление при физической и умственной деятельности.
7. Средства физической культуры.

Тема 3. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

1. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов.
2. Изменение состояния организма студентов под влиянием различных режимов и условий обучения.
3. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
4. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.

Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.

Виды, содержание заданий и критерии оценки самостоятельной работы обучающихся

(реферат, доклад с презентацией, выполнение практических заданий)

Структура оценочных средств реферата

Основные требования к реферату

Распределение тем реферата между обучающимися и консультирование обучаемых по выполнению письменной работы осуществляется ведущим преподавателем. Тема реферата может быть выбрана обучающимся самостоятельно, но обязательно должна быть согласована с преподавателем.

Для подготовки реферата следует использовать научные статьи в периодической печати (журналы *наименование*); научные публикации (монографии), а также материалы научно-методических конференций и круглых столов, которые в последнее время обычно публикуются в Интернете на сайтах высших учебных заведений, российских образовательных порталах.

Реферат должен включать:

- *титульный лист* с указанием названия вуза и факультета, кафедры и дисциплины, вида работы и названия темы, учебной группы и фамилии с инициалами студента, а также места (города) и года написания;
- *лист с оглавлением* (планом) работы;
- *введение*;
- *основную часть*;
- *список литературы*;
- *приложения* (при необходимости).

По структуре, оформлению и объему реферат должен отвечать следующим требованиям:

во *введении* (1-2 стр.) – обосновать актуальность темы, кратко осветить состояние научной разработки проблемы;

в *основной части* (5-8 стр.) – раскрыть содержание рассматриваемой темы (по отдельным вопросам (разделам, главам или параграфам). При этом рассуждения автора должны подкрепляться конкретными фактами, цифрами, документами (на каждый из них должны быть сделаны соответствующие сноски). Важно вычленять факторы, особенности, направления, характерные черты, содержание педагогического процесса. Каждый вопрос (раздел, глава или параграф) должны заканчиваться *выводом* (логическим итогом рассуждений, заключением);

в *списке литературы* – дать библиографическое описание литературы (перечислить использованные источники, в т.ч., адреса Internet-ресурсов. Список литературы должен содержать не менее 5 источников (монографии и научные статьи). Учебная литература не учитывается. Обязательно должны быть включены все произведения, из которых приведены цитаты. Все литературные источники располагаются в алфавитном порядке. В случае использования работ одного автора следует помещать их в хронологической последовательности издания;

оформление реферата должно быть выполнено с одной стороны листа бумаги формата А4 с размером полей по 2 см (на одной странице должно быть 30 строчек). Все страницы

должны быть пронумерованы (титульный лист не нумеруется, но считается). Текст должен быть структурирован по главам (разделам, параграфам), сопровождаться ссылками на литературные источники в соответствии с требованиями ГОСТа.

минимальный объем реферата - 7-10 страниц.

Использование готовых рефератов из сети Интернет запрещается.

Примерная тематика рефератов

для студентов, освобожденных и временно освобожденных от занятий физической культурой

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Методы и средства физической культуры в регулировании работоспособности.
3. Важные процессы жизнедеятельности организма (движение, питание, сон).
4. Социально-биологические основы физической культуры.
5. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.
6. Механизм оздоравливающего воздействия физических упражнений на организм человека.
7. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
8. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции.
9. Правила эстафетного бега.
10. Техника прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги».
11. Баскетбол. Правила игры.
12. Волейбол. Правила игры.
13. Футбол. Правила игры.
14. Бадминтон. Правила игры.

Основные критерии и показатели оценки реферата

Критерии	Показатели
Использование современной научной литературы	Диапазон и качество (уровень) используемого информационного пространства
Владение языком дисциплины (понятийно-категориальным аппаратом)	Четкое и полное определение рассматриваемых понятий, приводя соответствующие примеры в строгом соответствии с рассматриваемой проблемой
Самостоятельная интерпретация описываемых в реферате фактов и проблем	Умелое использование приемов сравнения и обобщения для анализа взаимосвязи понятий и явлений. Личная оценка (вывод), способность объяснить альтернативные взгляды на рассматриваемую проблему и прийти к сбалансированному заключению
Язык и стиль работы	Соблюдение лексических, фразеологических, грамматических и стилистических норм русского литературного языка
Аккуратность оформления и корректность цитирования	Оформление текста с полным соблюдением правил русской орфографии и пунктуации, методических требований и ГОСТа. (Библиографическая ссылка. Общие требования и правила составления: ГОСТ Р 7.0.5-2008. URL: http://protect.gost.ru/document.aspx?control=7&id=173511).

Балльная шкала для оценки реферата

Позиция контрольной работы	Макс. кол-во баллов (max= 13,3)	Содержание элементов оценки и критерии распределения баллов
Оглавление	1,3	- раскрытие пунктами оглавления обозначенной темы -
Введение	1,5	- степень отражения актуальности темы - максимум 0,5 баллов; - определение цели работы - максимум 0,5 баллов;

		- постановка задач по достижению поставленной цели -
Основная часть	8,0	- раскрытие базовых определений (понятий, терминов) - максимум 1,5 баллов; - критический анализ точек зрения авторов (подходов) - максимум 1,5 баллов; - полнота раскрытия темы - максимум 2,0 баллов; - логическая связность изложения материала – максимум 1,5 баллов; - авторская позиция по рассматриваемой проблеме - максимум 1,5 баллов.
Список литературы	2,0	- соответствие использованной литературы теме работы - максимум 0,4 балла; - разнообразие характера используемых источников (учебники и учебные пособия, монографии, статьи, интернет-источники и др.) - максимум 0,8 балла; - современность литературы - максимум 0,4 балла; - наличие корректных ссылок в работе на источники литературы и веб-сайты - максимум 0,4 баллов.
Оформление работы	0,5	Соответствие ГОСТу и требованиям ВУЗа

Содержание, методика проведения и структура оценочных средств промежуточного контроля (зачета)

В качестве промежуточного контроля предусмотрен зачёт. Вопросы, выносимые на зачёт, охватывают пройденный учебный материал. Студенты, набравших по текущему контролю **40 и менее баллов** от максимально возможных, **не допускаются** к сдаче зачёта.

Вопросы для подготовки к зачету по дисциплине:

1. Общая и моторная плотность занятий, пути их повышения.
2. Деятельность судейской коллегии по легкой атлетике.
3. Основные положения методики закаливания.
4. Состав судейской коллегии в волейболе. Их функции.
5. Состав судейской коллегии в баскетболе. Их функции.
6. Туризм в системе физического воспитания, его задачи.
7. Личная гигиена туриста, требования к одежде и обуви.
8. Охрана природы, соблюдение техники безопасности.
9. Физическая культура в семье.
10. Физическая культура и экология.
11. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи.
12. Критерии эффективности ЗОЖ.
13. Возрастные особенности развития личности.
14. Техника прыжков в длину с разбега (основные фазы).
15. Активный отдых, физкультурная пауза, физкультминутка.
16. Профилактика травматизма, простудных заболеваний, стрессовых ситуаций.
17. Определение понятия физическая рекреация, движения реабилитации, физическая подготовка, физическое развитие, физические упражнения.
18. Отдых – как специфический компонент нагрузки.
19. Ценностные ориентации и отношение студентов к Физической культуре.
20. Внешняя среда и ее воздействие на организм, и жизнедеятельность человека.
21. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности.
22. Техника бега (основные фазы).
23. Физическое самовоспитание и совершенствование- условие здорового образа жизни.
24. Организация двигательной активности.
25. Воспитание физических качеств, краткая характеристика.
26. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.

27. Специальная физическая подготовка.
28. Профессионально- прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки.
29. Физическая культура и спорт в свободное время.
30. Правила оказания первой помощи при бытовых, спортивных и других травмах.
31. Правила поведения на открытых водоемах, бассейнах. Меры предосторожности и предупреждение несчастных случаев на воде.
32. Оказание первой помощи пострадавшему на воде. Искусственное дыхание.
33. Значение утренней гимнастики для укрепления здоровья и развития физических качеств.
34. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (10-12 упр.).
35. Техника выполнения броска (сверху) в баскетболе.
36. Виды легкой атлетики, краткая характеристика.
37. Техника безопасности при беге метаниях, прыжках.
38. Правила закаливания солнцем, воздухом, водой.
39. Что такое физическая культура, физическое воспитание, спорт.
40. Защита в баскетболе.

Критерии оценки промежуточного контроля

«ОТЛИЧНО» - обучающийся владеет знаниями дисциплины в полном объеме учебной программы, достаточно глубоко осмысливает дисциплину; самостоятельно, в логической последовательности и исчерпывающе отвечает на все вопросы тестовых заданий, подчеркивает при этом самое существенное; умеет анализировать, сравнивать, классифицировать, обобщать, конкретизировать и систематизировать изученный материал, выделять в нем главное; устанавливать причинно-следственные связи; четко формирует ответы, решает ситуационные задачи повышенной сложности; хорошо знаком с основной литературой и методами в объеме, необходимом для практической деятельности агронома; увязывает теоретические аспекты предмета с задачами практического виноградарства; владеет знаниями основных агротехнических приемов выращивания винограда.

«ХОРОШО» - обучающийся владеет знаниями дисциплины почти в полном объеме программы (имеются пробелы знаний только в некоторых, особенно сложных разделах); самостоятельно и отчасти при наводящих вопросах дает полноценные ответы на вопросы; не всегда выделяет наиболее существенное, не допускает вместе с тем серьезных ошибок в ответах; умеет решать легкие и средней тяжести ситуационные задачи; умеет трактовать лабораторные и инструментальные исследования в объеме, превышающем обязательный минимум.

«УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» - обучающийся владеет основным объемом знаний по дисциплине; проявляет затруднения в самостоятельных ответах, оперирует неточными формулировками; в процессе ответов допускаются ошибки по существу вопросов. Студент способен решать лишь наиболее легкие задачи, владеет только обязательным минимумом методов исследований.

«НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» - обучающийся не освоил обязательного минимума знаний предмета, не способен ответить на вопросы даже при дополнительных наводящих вопросах преподавателя.

Таблица зачетных требований по физической культуре ВПО(Волейбол) – Девушки.

Наименование	I курс					II курс					III курс				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Передачи сверху (не вых. из круга)	30	25	20	15	10										
Передачи снизу (р-е не бл. 1 м.)	30	25	20	15	10										
Передачи св. в дв.ии шир. в/пл)						4	3	2	1	Прав.	5	4	3	2	1
Передачи в парах (верхняя)	25	20	15	10	5										
Передачи в парах (нижняя)	25	20	15	10	5										
Передачи в парах (ч/з сетку в 3 кас.)						16	14	12	10	18	18	16	14	12	10
Передачи на точность(в кольцо)	4	3	2	1	Прав.	5	4	3	2	1	6	5	4	3	2
Чередование передач над собой.	25	20	15	10	5	30	25	20	15	10	35	30	25	20	15
Чередование передач от стены.	25	20	15	10	5	30	25	20	15	10	35	30	25	20	15
Чередование передач в парах						25	20	15	10	5	30	25	20	15	10
Нап. удар пр., лев. рукой (от пола)	30	25	20	15	10	35	30	25	20	15					
Нап. удар ч/з сетку (с блоком)						5	4	3	2	1	6	5	4	3	2
К-с от пола.						9	7	5	3	1	11	9	7	5	3
К-с от стены.						9	7	5	3	1	11	9	7	5	3

(Волейбол) – Юноши.

Наименование	I курс					II курс					III курс				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Передачи сверху (не вых. из круга)	40	35	30	25	20										
Передачи снизу (р-е не бл. 1 м.)	40	35	30	25	20										
Передачи св. в дв.ии шир. в/пл)						5	4	3	2	1	6	5	4	3	2
Передачи в парах (верхняя)	35	30	25	20	15										
Передачи в парах (нижняя)	35	30	25	20	15										
Передачи в парах (ч/з сетку в 3 кас.)						24	22	20	18	16	22	20	18	16	14
Передачи на точность(в кольцо)	4	3	2	1	Прав.	5	4	3	2	1	6	5	4	3	2
Чередование передач над собой.	35	30	25	20	15	40	35	30	25	20	45	40	35	30	25
Чередование передач от стены.	35	30	25	20	15	40	35	30	25	20	45	40	35	30	25

Чередование передач в парах						35	30	25	20	15	40	35	30	25	20
Нап. удар пр., лев. рукой (от пола)	40	35	30	25	20	45	40	35	30	25					
Нап. удар ч/з сетку (с блоком)						7	6	5	4	3	8	7	6	5	4
К-с от пола.						12	10	8	6	4	14	12	10	8	6
К-с от стены.						12	10	8	6	4	14	12	10	8	6

(Баскетбол) – Юноши.

Наименование	I курс					II курс					III курс				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Передачи в парах от груди(30с); ю-5м., д-3м.	33	31	29	27	25	35	33	31	29	27					
Передачи в парах с отскоком (30с); ю-5м., д-3м.	30	28	26	24	22	32	30	28	26	24					
Передачи в парах. В прыжке.	30	28	26	24	22	32	30	28	26	24					
Передачи в парах (скрытая)	35	30	25	20	15	40	35	30	25	20					
Передачи в парах (2я м-ми со сменой на 20, 25, 30с.)	40	35	30	25	20	50	45	40	35	30	60	55	50	45	40
Штр. Броски (с 8 попыток)	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	6	5	4	3	2
Ведение мяча (змейка) с.	6.8	7.0	7.3	7.5	8	6.5	6.7	7	7.2	7.7					
Ведение мяча (фигурная змейка)						6.5	6.7	7	7.2	7.7	6.0	6.2	6.5	7	7.5
Ведение 2я мячами (Поперем.15,18,20)	30	25	20	15	10	36	31	26	21	16	40	35	30	25	20
Броски с 3х точек (с 9раз)	6	5	4	3	2	7	6	5	4	3	8	7	6	5	4
2й шаг с 2х сторон (6 раз)	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	6	5	4	3	2
Ведение 2я мячами (9м.)						7.5	8	8.5	9	10	7	7.5	8	8.5	9
Быстрый прорыв	16	18	20	22	24	15	17	19	21	14	15	17	19	21	23
Ведение мяча (обводка дуги)	7	7.5	8	8.5	9										
Добивание в прыжке 6 раз						4	3	2	1	-	5	4	3	2	1
Перевод за спиной любой рукой 8р.						7	6	5	4	3	8	7	6	5	4

(Баскетбол) – Девушки.

Наименование	I курс					II курс					III курс				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Передачи в парах от груди(30с); ю-5м., д-3м.	33	31	29	27	25	35	33	31	29	27					
Передачи в парах с отскоком (30с); ю-5м., д-	30	28	26	24	22	32	30	28	26	24					

3м.															
Передачи в парах. В прыжке.	20	18	16	14	12	23	20	18	16	14					
Передачи в парах (скрытая)	30	28	26	24	22	33	31	29	27	25					
Передачи в парах (2я м-ми со сменой на 20, 25, 30с.); ю-5м., д-3м.	40	35	30	25	20	50	45	40	35	30	60	55	50	45	40
Штр. Броски (с 8 попыток)	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	6	5	4	3	2
Ведение мяча (змейка) с.	8	8.5	9	9.5	10	7.7	8	8.5	9	9.5					
Ведение мяча (фигурная змейка)						8	8.5	9	9.5	10	7.7	8	8.5	9	9.5
Ведение 2я мячами (Поперем.15,18,20)	30	25	20	15	10	36	31	26	21	16	40	35	30	25	20
Броски с 3х точек (с 9раз)	5	4	3	2	1	6	5	4	3	2	7	6	5	4	3
2й шаг с 2х сторон (8 раз)	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	6	5	4	3	2
Ведение 2я мячами (9м.)						8	8.5	9	9.5	10.5	7.5	8	8.5	9	10
Быстрый прорыв	20	22	24	27	30	18	20	22	24	27	17	19	21	23	25
Ведение мяча (обводка дуги)	8	8.5	9	9.5	10										
Добивание в прыжке 6 раз						3	2	1	Пр.	Пр.	4	3	2	1	Пр.
Перевод за спиной любой рукой 8р.						6	5	4	3	2	7	6	5	4	3

(ОФП ППФП)

Наименование	I курс					II курс					III курс				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Отжимания	50	45	40	35	30	55	50	45	40	35	60	55	50	45	40
Скакалка (30с. 2е-3к.)	70	65	60	55	50	75	70	65	60	55	10	8	6	4	2
Скакалка (количество)	200	180	160	140	120	220	200	180	160	140	240	220	200	180	160
Брусья	22	19	16	13	10	25	22	19	16	13	30	27	24	21	18
Пресс (цифры:15,18, 20)	30	25	20	15	10	36	31	26	19	14	40	35	30	25	20
Подтягивания	15	13	11	9	7	18	16	14	12	10	20	18	16	14	12
Прис. на 1 ноге 1р. смена ног.(с опорой)	40	37	34	31	28	45	42	39	36	33	50	47	44	41	38
Полоса препятствий	50	55	60	1,10	1,20	47	52	57	1,07	1,17	45	50	55	1,05	1,10
Челночный бег 3Х9	6.5	6.7	6.9	7.2	7.5	6.4	6.6	6.8	7.0	7.2	6.3	6.5	6.7	6.9	7.1
Пресс подним. тулов. за 30с.	35	32	29	26	23	38	35	32	29	26	40	37	34	31	28
Пресс поднимание прямых ног 90гр.	25	22	19	16	13	28	25	22	19	16	30	27	24	21	18
Прыжок в дл. с места	250	240	230	220	200	255	245	235	225	205	260	255	250	245	225

(Футбол)

Наименование	I курс					II курс					III курс				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Вбрасывание аута.	25	23	21	19	17	27	25	23	21	19					
Удары по воздуху в ворота с 18м. 5уд.	4	3	2	1	-										
Передачи в парах В прыжке.	30	28	26	24	22	32	30	28	26	24					
Передачи в парах (скрытая)	35	30	25	20	15	37	35	33	31	29					
Передачи в парах (2я м-ми со сменой на 20, 25, 30с.)	40	35	30	25	20	50	45	40	35	30	60	55	50	45	40
Штр. Броски (с 8 попыток)	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	6	5	4	3	2
Ведение мяча (змейка) с.	6.5	7	7.5	8	9	6	6.5	7	7.5	8					
Ведение мяча (фигурная змейка)						7.5	8	8.5	9	10	7	7.5	8	8.5	9
Ведение 2я мячами (Поперем.15,18,20)	30	25	20	15	10	36	31	26	21	16	40	35	30	25	20
Броски с 3х точек (с 9раз)	5	4	3	2	1	6	5	4	3	2	7	6	5	4	3
2й шаг с 2х сторон (6 раз)	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	6	5	4	3	2
Ведение 2я мячами (9м.)						7	6	5	4	3	8	7	6	5	4
Быстрый прорыв	16	18	20	22	24	15	17	19	21	14	15	17	19	21	23
Ведение мяча (обводка дуги)	7	7.5	8	8.5	9										
Добивание в прыжке 6 раз						4	3	2	1	-	5	4	3	2	1
Перевод за спиной любой рукой 8р.											6	5	4	3	2

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная литература:

1. Физическая культура студента. Учебник для высших учебных заведений. / Под ред. проф. Ильинича В.И. -М., 2000.
2. Ляшенко Т.К. Физическая культура. /Учеб.пособие. - ТМЦДО, 2006., 257 с.
3. Физическая культура./ Учеб.пособие./ Под ред. Проф. Дашиноорбоева В.Д.-ГОУ ВПО ВСГТУ, 2007., 229 с.
4. Бароненко В.А.,Л.А.Рапопорт. Здоровье и физическая культура студента. - М, 2003., 418с.

Дополнительная литература:

1. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М., 2000. - 408 с.
2. Спортивные игры. Учебник для высших учебных заведений. / Под ред. Железняк Ю.Д., Портного Ю.М. - М., 2004. - 520 с.
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. Гимнастика. Учебник для техникумов физической культуры. Под редакцией УкрнаМ. Л. и Шлемина А. М. - М, 1977.

Интернет-ресурсы:

<http://www.kfv.ucoz.ru>

<http://www.fizkulturavshkole.ru>

Методические указания и материалы по видам занятий:

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).