

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ПРИДНЕСТРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. Т.Г. Шевченко

Факультет «Физическая культура и спорт»
Кафедра «Легкой атлетики водных видов спорта и туризма»

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета физическая
культура и спорт, к.п.н.
профессор Гурт В.Ф.

24 09 2019г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебной дисциплины
«Физическая культура»
III курс

Специальность: 5.38.05.01 «Экономическая безопасность»

Специализация: «Экономико-правовое обеспечение экономической
безопасности»

Квалификация (степень) выпускника: экономист
Форма обучения: дневная

Тирасполь, 2019г.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» /сост. Кольцов Д.А.; Гамалицкая Г.М. – Тирасполь: ГОУ ШУ им. Т.Г. Шевченко, 2019 – 24 с.

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины (Б1.Б.41) «Физическая культура» студентам очной формы обучения по специальности: «Экономическая безопасность» в V-VI семестрах.

Рабочая программа составлена с учетом государственного образовательного стандарта высшего образования по вышеперечисленному направлению подготовки, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации:

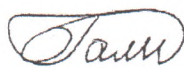
– 5.38.05.01 «Экономическая безопасность» – № 20 от 16.01.2017

Составитель:



Кольцов Д.А., ст. преподаватель.

Составитель:



Гамалицкая Г.М., преподаватель.

© Кольцов Д.А., Гамалицкая Г.М.

1. Цели и задачи освоения дисциплины

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

Задачи дисциплины:

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

2. Место дисциплины в структуре ООП ВПО

Курс «Физическая культура» входит в Базовую (общепрофессиональную) часть Основных Государственных образовательных стандартов высшего образования третьего поколения в подготовке бакалавра и дипломированного специалиста. Приступая к занятиям физической культурой, студент опирается на знания и навыки, приобретенные в рамках программ общего (основного и среднего общего) и среднего профессионального образования по физической культуре. Для этого студент должен владеть основными методами физического воспитания и укрепления здоровья, быть готовым к выполнению основных упражнений и комплексов упражнений по гимнастике, легкой атлетике и наиболее распространенных спортивных игр.

Способствует решению и углублению знаний и навыков по физиологии, педагогике и психологии, что позволяет повысить уровень профессиональной компетентности будущего специалиста.

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

Учебная работа проводится в форме практических и дистанционных занятий.

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

Дистанционные занятия помогают студентам более углубленно (детально) усвоить теоретический материал, полученный на практических занятиях.

3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Изучение дисциплины направленно на формирование следующих общекультурных компетенций (ОК) в соответствии с ФГОС – 3+ ВО:

Таблица 1

Направление подготовки: 5.38.05.01 «Экономическая безопасность»

Код Компетенции	Формулировка компетенции
ОК – 9	Способность организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимым представлением о здоровом образе жизни

Компетенции студента, формируемые в результате освоения дисциплины «Физическая культура» элективных курсов по физической культуре.

В результате освоения дисциплины студент должен:

3.1. Знать:

- основные методы физического воспитания и укрепления здоровья.
- основы физической культуры и здорового образа жизни;
- особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности;
- основы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями;
- правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнения;

3.2. Уметь:

- регулярно следовать методам физического воспитания в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих;
- выполнять установленный уровень практического раздела программы;
- применять средства физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств, коррекция осанки и фигуры;

- составлять и проводить под руководством преподавателя комплексы обще – развивающих упражнений (на месте, в движении, с предметами);
- определять оптимальные и доступные средства физической культуры в здоровьесбережении;

3.3. Владеть:

- навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности.
- составлением и выполнением комплексов гигиенической гимнастики различной направленности (для развития двигательных качеств, исправление дефектов телосложения и формирования правильной осанки);
- использованием физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей.
- навыками ходьбы и бега, в том числе и по пересеченной местности.
- методиками проведения комплекса упражнений с учетом заданных условий и характера труда будущего бакалавра и специалиста.

4. Структура и содержание дисциплины

Учебная дисциплина «Физическая культура» и элективные курсы по физической культуре включают в качестве обязательного минимума следующие дидактические единицы, интегрирующие тематику теоретического, практического, самостоятельного и контрольного учебного материала.

Учебный материал и контрольные задания, представлены в теоретическом, практическом, самостоятельном и контрольном разделах программы по дисциплине «Физическая культура» трудоемкостью две зачетные единицы (з.е.) 72 часа и элективными курсами по физической культуре 328 часов. Реализуется при очной форме обучения в объеме 400 часов. При этом объем практической и игровой подготовки должен составлять не менее 360 часов (ФГОС – 3 поколения +) для всех направлений и профилей в течение первых трех лет обучения в вузе.

**4.1.Общая трудоемкость дисциплины «Физическая культура»
составляет 2 зачетные единицы (72 часа).**

Таблица 2

Семестр	Количество часов							Форма итогового контроля
	Трудоем- кость, з.е./часы	В том числе						
		Аудиторных					Самост. работы	
		Лекции	Теоретический	Метод.- практ.	Учебн. тренир.	Контрольный		
V	1/36	8	-	-	10	-	18	Технический зачет
VI	1/36	8	-	-	10	-	18	Зачет
Итого:	2/72	16	-	-	20	-	36	Зачет

Таблица 3

4.2.Содержание раздела «Физическая культура» (72 часа) 2 з.е.

№ разде- ла	Наименование разделов, тем	Семестр	Количество часов				
			Всего	Аудиторная работа			Внеау- д. работа (СР)
				Л	ПЗ	ЛР	
1.	Лекционный раздел		16	16			
	1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	5 семестр		2			
	2. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	5 семестр		2			
	3.Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	5 семестр		2			
	4. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	5 семестр		2			
	5. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	6 семестр		2			
	6.Теоретические и методические аспекты физического воспитания студентов экономического факультета	6 семестр		2			

	7. Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавров и специалистов	6 семестр		2			
	8. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста	6 семестр		2			
	Учебно-практический раздел		20				
2.	1. Легкая атлетика	5 семестр 6 семестр			4 2		
	2. Волейбол	5 семестр 6 семестр			4 2		
	3. Баскетбол	5 семестр 6 семестр			2 2		
	4. Футбол (мужчины) Бадминтон (женщины)	5 семестр 6 семестр			2 2		
3.	Зачет	6 семестр					
4.	ИТОГО		36	16	20		36

Таблица 4

4.3. Содержание разделов дисциплины: Лекционный раздел

№ п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема теоретического занятия	Учебно-наглядные пособия
1	1	2	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.	
2	1	2	Тема 2. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и	

			самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективность здорового образа жизни.	
3	1	2	Тема 3. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизиологического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.	
1	1	2	Тема 4. Спорт. Массовый спорт, цели и задачи. Система спортивных студенческих соревнований. Современные популярные системы физических упражнений.	
2	1	2	Тема 5. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, дневник.	
3	1	2	Тема 6. Теоретические и методические аспекты физического воспитания студентов экономического факультета.	
1	1	2	Тема 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавров и специалистов.	
2	1	2	Тема 8. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.	
ИТОГО		16		

Таблица 5

Самостоятельная работа

№ п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема самостоятельного занятия	Учебно-наглядные пособия
1.	2	1	Причины травматизма на занятиях по физической культуре.	
2.	2	1	Меры по профилактике травматизма на занятиях физической культурой.	
3.	2	1	Оказание первой медицинской помощи при	

			травмах (вывихи, растяжения, ушибы, раны).	
4.	2	1	Утренняя гигиеническая гимнастика. Ее значение и правила подбора упражнений.	
5.	2	1	Методика подсчета ЧСС во время выполнения физических упражнений.	
6.	2	1	Виды Олимпийских спортивных игр, краткая характеристика одной из игр.	
7.	2	1	Подвижные игры для развития физических качеств (быстрота, ловкость, гибкость).	
8.	2	1	Бег. Виды бега. Дистанции.	
9.	2	1	Основы техники низкого старта.	
10.	2	1	Основы техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (фазы).	
11.	2	1	Правила подбора упражнений для разминки и основы техники их выполнения.	
12.	2	1	Формы организации ППФП в ВУЗе.	
13.	2	1	Техника эстафетного бега (прохождение коридора, передача эстафетной палочки).	
14.	2	1	Техника бега на средние и длинные дистанции (бег по прямой и по виражу).	
15.	2	1	Упражнения дыхательной гимнастики. Назначение, методики использования, дозировка.	
16.	2	1	Упражнения на гибкость, виды, методика использования, дозировка, особенности выполнения.	
17.	2	1	Основные технические приемы игры в футболе.	
18.	2	1	Раскрыть технику удара по мячу в футболе.	
19.	2	1	Роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста.	
20.	2	1	Факторы, определяющие здоровье человека.	
21.	2	1	Методика развития силы (средства, дозировка, продолжительность отдыха, условия выполнения упражнений).	
22.	2	1	Методика развития быстроты (средства, дозировка, продолжительность отдыха, условия выполнения упражнений).	
23.	2	1	Методика развития гибкости (средства, количество подходов и повторений в одном подходе, условия выполнения упражнений).	
24.	2	1	Методика развития ловкости (средства, условия выполнения упражнений).	
25.	2	1	Методика составления комплексов ОРУ для разминки.	
26.	2	1	Настольный теннис. Правила игры.	
27.	2	1	Бадминтон. Правила игры.	
28.	2	1	Современные популярные системы физических	

			упражнений.	
29.	2	1	Особенности воздействия отдельных видов спорта на организм занимающихся.	
30.	2	1	История возникновения и техника выполнения скандинавской ходьбы	
31.	2	1	Самодиагностика и самоконтроль состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.	
32.	2	1	Основы техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	
33.	2	1	Правила игры в баскетбол (длительность игры; количество периодов и время перерыва между ними; количество игроков в команде на площадке; очки за броски 1, 2, 3, когда и в каком случае засчитывается).	
34.	2	1	Правила игры в волейбол (длительность игры и в каком случае она продлевается; количество периодов; количество игроков в команде на площадке; сколько зон на площадке; с чего начинается игра, за что начисляются очки).	
35.	2	1	Правила игры в мини-футбол (длительность игры и в каком случае она продлевается; количество периодов; количество игроков в команде на площадке; когда пробивается пенальти).	
36.	2	1	Спортивная одежда для занятий физическими упражнениями.	
ИТОГО		36		

Таблица 6

Практические (лабораторные) занятия.

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Семестр	Тема практического занятия	Учебно-наглядные пособия
1	3	6	5	1. Легкая атлетика 1.1. Упражнения для дальнейшего обучения техники бега на короткие дистанции (переход от стартового разбега к бегу). Дополнительное тестирование бег 200 м.	
			5	1.2. Дальнейшее обучение технике бега на средние и длинные дистанции. Дополнительное тестирование 12 мин. Тест Купера.	
			6	1.3. Дальнейшее обучение технике бега на короткие дистанции (бег по прямой и по виражу)	

2	3	6	5	2.Волейбол 2.1. Упражнения для дальнейшего обучения технике верхней боковой подачи.	
			5	2.2. Упражнения для дальнейшего обучения технике верхней прямой подачи. Упражнение для развития прыгучести.	
			6	2.3.Упражнения для дальнейшего обучения технике обманного атакующего удара. Развитие координационных способностей.	
3	3	4	5	3. Баскетбол 3.1.Совершенствование техники ведения мяча с низким и высоким отскоком (с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с изменением высоты отскока).	
			6	3.2.Упражнения для дальнейшего обучения индивидуальных технико-тактических действий без мяча (выход для получения мяча, выход для отвлечения от мяча) и с мячом (розыгрыш – передачи – ведение).	
4	3	4	5	4. Футбол (мужчины) 4.1. Совершенствование техники передач по способу выполнения. Совершенствование технике игры вратаря.	
			6	4.2. Совершенствование технике остановки мяча (ногой, с переводом, грудью, головой).	
			5	Бадминтон (женщины) 4.3 Совершенствование техники ударов по волану (сверху, сбоку, снизу).	
			6	4.4 Совершенствование нападающих ударов сверху (высокий далекий, укороченный).	
5	4	6	6	Зачет	
ИТОГО		20			

5. Примерная тематика курсовых проектов (работ) по предмету «Физическая культура»– не предусмотрена.

6. Образовательные технологии

Помимо практических, аудиторных занятий применяются занятия по средствам дистанционного обучения, на платформе «Zoom», «Viber», Электронной почты и социальных сетей.

7. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Обязательное тестирование проводится в VI семестре, как итоговый контроль занимающихся. Тестирование показывает уровень развития физических качеств за 3 года изучения дисциплины.

Таблица 7

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ (В БАЛЛАХ) СООТВЕТСТВЕННО СРЕДНЕАРИФМЕТИЧЕСКОЙ СУММЕ ОЧКОВ

БАЛЛЫ КУРСЫ	5	4	3	2	1
I КУРС	3,0	2,5	2,0	1,5	1,0
II КУРС	3,5	3,0	2,5	2,0	1,5
III КУРС	3,5	3,0	2,5	2,0	1,5

Таблица 8

Обязательное тестирование для определения физической подготовленности

Мужчины

п/п	Характеристика направленности теста	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
1.	Тест на скоростно-силовую подготовленность (бег 100 м/сек)	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
2.	Подтягивание на перекладине (количество раз)					
	Вес до 85 кг	15	12	9	7	5
	Вес более 85 кг	12	10	7	4	2
3.	Тест на общую выносливость: бег 3000 м (мин., сек.)					
	Вес до 85 кг	12,00,0	12,35,0	13,10,0	13,50,0	14,00,0
	Вес более 85 кг	12,30,0	13,10,0	13,50,0	14,40,0	15,30,0
4.	Прыжок в длину с места (м)	250	240	230	220	200

Таблица 9

Обязательное тестирование для определения физической подготовленности

Женщины

№ п/п	Характеристика Направленности теста	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
1.	Тест на скоростно-силовую подготовленность (бег 100 м/сек)	15,7	16,0	17,0	18,0	19,0

2.	Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги прямые (количество раз)	60	50	40	30	20
3.	Тест на общую выносливость: бег 2000 м (мин., сек.): Вес до 70 кг Вес более 70 кг	10,15,0 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
4.	Прыжок в длину с места (м)	190	180	168	160	155

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.

Таблица 10

**Контрольные упражнения
для оценки физической подготовленности студентов основного
учебного отделения (5, 6) семестр**

Женщины

Упражнения	Оценки в очках				
	5	4	3	2	1
1. Приседание на двух ногах за 1 минуту, кол-во раз	40	35	30	25	20
2. В висе на перекладине поднимание ног до угла 90 градусов за 30 сек.	14	12	10	8	6
3. Наклон вперед из положения стоя не сгибая колени	Касание пола кистью тыльной стороной	Касание пола ладонью	Касание пола пальцами рук	Касание голеностопного сустава пальцами	Касание середины голени
4. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	365	350	325	300	280
5. Тест на выносливость. 12 мин. Тест Купера	2200	2000	1800	1600	1400
6. Бег 150 м	25.2	26.5	27.5	28.5	29.5

Таблица 11

Мужчины

Упражнения	Оценки в очках				
	5	4	3	2	1
1. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, кол-во раз	15	12	9	7	5

2. Наклон вперед из положения стоя	касание пола кистью тыльной стороной	касание пола ладонью	касание пола пальцами рук	касание голеностопного сустава пальцами рук	Касание середины голени
3. Прыжки в длину с разбега	480	460	435	410	390
4. 12 мин. Тест Купера (км)	2600	2400	2200	2000	1800
5. Бег 150 м	20.0	20.8	21.6	22.5	23.5

Таблица 12

Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студентов по волейболу (5, 6) семестр

№	Упражнения	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1	Передача в парах через сетку в движении	М	10	9	8	7	6
		Ж	8	7	6	5	4
2	Подача любым способом, в заданную зону (кол-во попаданий в площадку из 10 подач)	М	8	7	6	5	4
		Ж	7	6	5	4	3
3	Двусторонняя игра	Оценка преподавателем рациональных действий на площадке и знаний правил игры и жестов судьи					

Таблица 13

Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студентов по баскетболу (5, 6) семестр

№ п/п	Упражнения	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1	Обводка вокруг области штрафного круга в обе стороны с броском в корзину (сек.)	М	10.3	10.8	11.5	12.0	12.4
		Ж	11.3	11.8	12.5	13.0	13.4
2	Броски со средней дистанции 4-5м, кол-во попаданий из 10 бросков)	М	6	5	4	3	2
		Ж	5	4	3	2	1
3	Двусторонняя игра	Оценка преподавателем рациональных действий на площадке и знаний правил игры и жестов судьи					

Таблица 14

**Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической
подготовки студентов по футболу (5, 6) семестр**

№ п/ п	Упражнения	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1	Удары по мячу на точность с 3 точек различного расстояния (кол-во попаданий) по 3 удара	М	9	8	6	5	4
2	Двусторонняя игра	Оценка преподавателем рациональных действий на площадке и знаний правил игры и жестов судьи					

Таблица 15

**Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической
подготовки студентов по бадминтону (5, 6) семестр**

№ п/п	Упражнения	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1	Передача в парах на расстоянии 5-6 м, (кол-во непрерывных передач)	Ж	40	30	25	20	15
2	Подача (кол-во попаданий из 10)	Ж	9	8	7	6	5
3	Удары в заданную зону (кол-во попаданий из 10)	Ж	8	7	6	5	4
4	Двусторонняя игра	Оценка преподавателем рациональных действий на площадке и знаний правил игры и жестов судьи					

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8.1. Основная литература

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

и методика/ Учебное пособие для студентов экономических факультетов высших учебных заведений/Составители: Арапу Н.Г., Ноур Г.М.- Тирасполь, 2010. – 150 с.

8.2. Дополнительная литература

1.Гимнастика. Учебник для Вузов. Под редакцией М. Л. Журавина и М.К. Меньшикова. – М., 2008. – 448 с.

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

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

4.Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. 4. Теория и методика физического воспитания и спорта.М., 2000., 408 с./Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. 4.

8.3. Периодические издания

1. Физическая культура в школе.
2. Спортивная жизнь России.

8.4. Интернет-ресурсы

1. <http://fizkultura-na5.ru>
2. <http://www.fizkult-ura.ru>

**Вопросы
к зачету по дисциплине «Физическая культура»
для студентов I курса экономического факультета.**

1. Дайте определение понятию «физическая культура»
2. Значение физической культуры в улучшении здоровья.
3. Дайте определение понятию «здоровый образ жизни».
4. Перечислите факторы, определяющие здоровый образ жизни.
5. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни.
6. Роль физической культуры в оптимизации работоспособности.
7. Средства физической культуры для повышения умственной и физической работоспособности.
8. Техника безопасности на занятиях физической культурой.
9. Причины травматизма на занятиях по физической культуре.
10. Меры по профилактике травматизма на занятиях физической культурой.
11. Оказание первой медицинской помощи при травмах (вывихи, растяжения, ушибы, раны).
12. Утренняя гигиеническая гимнастика. Ее значение и правила подбора упражнений.
13. Самоконтроль студентов за состоянием организма во время выполнения физических упражнений.
14. Методика подсчета ЧСС во время выполнения физических упражнений.
15. Организация мест занятий для проведения подвижных и спортивных игр (баскетбол, футбол, волейбол)
16. Виды Олимпийских спортивных игр, краткая характеристика одной из игр.
17. Характеристика подвижных игр как средства физической культуры.
18. Подвижные игры для развития физических качеств (быстрота, ловкость, гибкость).
19. История возникновения футбола.
20. История возникновения баскетбола.
21. История возникновения волейбола.
22. Бег. Виды бега. Дистанции.
23. Основы техники низкого старта.
24. Рациональная техника бега на короткие дистанции.
25. Основы техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (фазы).
26. Правила подбора упражнений для разминки и основы техники их выполнения.

**Вопросы
к зачету по дисциплине «Физическая культура»
для студентов II курса экономического факультета.**

1. Определение понятия спорт.
2. Отличие спорта от других видов физической деятельности.
3. Определение понятия массовый спорт.
4. Цели и задачи массового спорта.
5. Определения понятия «система физических упражнений».
6. Система спортивных студенческих соревнований.
7. Современные популярные системы физических упражнений.
8. Особенности воздействия отдельных видов спорта на организм занимающихся.
9. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
10. Самодиагностика и самоконтроль состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
11. Основные методы самоконтроля, показатели и критерии оценки.
12. Правила ведения дневника самоконтроля.
13. Спортивная одежда для занятий физическими упражнениями.
14. Основы техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»
15. Основы техники эстафетного бега (фазы).
16. Основы техники старта в эстафетном беге.
17. Способы передачи эстафетной палочки. Охарактеризовать их.
18. Правила игры в баскетбол (длительность игры; количество периодов и время перерыва между ними; количество игроков в команде на площадке; очки за броски 1, 2, 3, когда и в каком случае засчитывается).
19. Правила игры в волейбол (длительность игры и в каком случае она продлевается; количество периодов; количество игроков в команде на площадке; сколько зон на площадке; с чего начинается игра, за что начисляются очки).
20. Правила игры в мини-футбол (длительность игры и в каком случае она продлевается; количество периодов; количество игроков в команде на площадке; когда пробивается пенальти).
21. Требования к месту занятия физическими упражнениями.
22. Подвижные игры с элементами спортивных игр.
23. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.
24. Гигиенические требования к инвентарю и оборудованию. Уход за ними.
25. Содержание и структура самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности.

**Вопросы
к зачету по дисциплине «Физическая культура»
для студентов III курса экономического факультета.**

1. Значение физической подготовки человека к трудовой деятельности.
2. Определение понятия «Профессионально – прикладная физическая подготовка».
3. Цель и задачи ППФП.
4. Средства реализации ППФП.
5. Формы организации ППФП в ВУЗе.
6. Критерии эффективности профессионально – прикладной физической подготовки.
7. Система контроля ППФП студентов.
8. Методика регулирования психоэмоционального состояния организма.
9. Методика релаксации при занятиях физическими упражнениями.
10. Техника бега на короткие дистанции.
11. Техника эстафетного бега (прохождение коридора, передача эстафетной палочки).
12. Техника бега на средние и длинные дистанции (бег по прямой и по виражу).
13. Техника бега по пересеченной местности.
14. Упражнения дыхательной гимнастики. Назначение, методики использования, дозировка.
15. Упражнения на восстановление дыхания. Подбор упражнений, дозировка, противопоказания, использование на занятиях по физической культуре в ВУЗе.
16. Упражнения на гибкость, виды, методика использования, дозировка, особенности выполнения.
17. Подвижные игры с элементами спортивных игр. Характеристика одной из игр.
18. Основные технические приемы игры в футболе.
19. Основные технические приемы игры в волейболе.
20. Основные технические приемы игры в баскетболе
21. Раскрыть технику бросков в баскетболе.
22. Техника передачи и ловли мяча в баскетболе.
23. Раскрыть технику передач в волейболе.
24. Техника подачи в волейболе.
25. Раскрыть технику удара по мячу в футболе.

**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.

**Примерные тестовые вопросы по физической культуре
(см. приложение 1.)**

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

10. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

На практических занятиях по физической культуре при формировании знаний, умений и навыков следует включать материал других учебных дисциплин (анатомии, физиологии, безопасности жизнедеятельности, спортивных игр, гимнастики, легкой атлетики, математики, информатики), позволяющих студентам интегрировать свои знания и умения в целостную систему представлений о здоровом образе и стиле жизни.

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

Важно добиваться глубокого усвоения учебного материала, используя различные формы текущего и итогового контроля.

11. Технологическая карта дисциплины «Физическая культура» (36 ч.)

Курс – III. **Группа**– ЭФ20ДР65ЭК1

семестр 5.

Преподаватели, ведущие практические занятия: Кольцов Д.А.,
Гамалицкая Г.М.

Кафедра «Легкой атлетики водных видов спорта и туризма».

Таблица 17

Наименование дисциплины / курса	Уровень// ступень образования (бакалавриат, специалитет, магистратура)	Статус дисциплин. в раб. учебн. плане (А, Б, В, Г)	Количество зачетных единиц
Физическая культура	бакалавриат	Б1.Б.41	2
Смежные дисциплины по учебному плану:			
Предшествующие: анатомия, физиология, история.			
Последующие: безопасность жизнедеятельности, математика, информатика			

Технологическая карта дисциплины «Физическая культура» (36 ч.)

Курс – III. **Группа**– ЭФ20ДР65ЭК1

семестр 6.

Преподаватели, ведущие практические занятия: Кольцов Д.А.,
Гамалицкая Г.М.

Кафедра «Легкой атлетики водных видов спорта и туризма».

Таблица 18

Наименование дисциплины / курса	Уровень// ступень образования (бакалавриат, специалитет, магистратура)	Статус дисциплин. в раб. учебн. плане (А, Б, В, Г)	Количество зачетных единиц
Физическая культура	бакалавриат	Б1.Б.41	2

Смежные дисциплины по учебному плану:
Предшествующие: анатомия, физиология, история.
Последующие: безопасность жизнедеятельности, математика, информатика

Зачетные требования по предмету «Физическая культура»

1. Необходимый минимум для получения итоговой оценки 70 баллов, допуска к промежуточной аттестации 35 баллов.
2. Сдача обязательных, текущих и контрольных тест-упражнений по изученному программному материалу в течение учебного года;
3. Студенты, освобожденные и временно освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам тематических рефератов.
4. Оценочный рейтинг-контроль умений и навыка студентов 1 курса.
5. За систематическое посещение занятий – плюс 1 балл.
6. Каждое пропущенное без уважительной причины занятие – минус 0,5 балла и обязательная отработка.

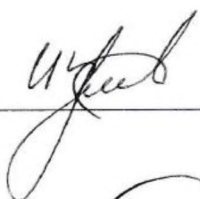
Составитель, преподаватель

 /Кольцов Д.А.

Составитель, преподаватель

 /Гамалицкая Г.М.

Зав. кафедрой «Легкой атлетики, водных видов спорта и туризма» доцент, к.п.н.

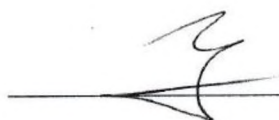
 /Деркаченко И.В.

Согласовано:

Зав. Кафедрой «Бухгалтерского учета и аудита» доцент

 /Стасюк Т.П.

Декан экономического факультета, доцент, к.э.н.

 /Узун И.Н.