

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ИНГУШСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»



УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе
Батыгов З.О.
«25» мая 2018г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Элективные курсы по физической культуре и спорту
(наименование дисциплины)

Основной профессиональной образовательной программы

40.03.01 «Юриспруденция»

(код и наименование направления подготовки/специальности)

(наименование профиля подготовки (при наличии))

Квалификация выпускника
бакалавр

Форма обучения
очная
(очная, заочная)

МАГАС, 2018 г.

Составитель рабочей программы

ст. преподаватель М.В. Левкович, М.К.
(должность, уч. степень, звание) (подпись) (Ф. И. О.)

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры

«Информационные технологии»

Протокол заседания № 11 от «5» 04 2018 г.

Заведующий кафедрой

Друба И.С.
(подпись) (Ф. И. О.)

Рабочая программа одобрена учебно-методическим советом
факультета.

(к которому относится кафедра-составитель)

Протокол заседания № 5 от «25» мая 2018 г.

Председатель учебно-методического совета

/
(подпись) (Ф. И. О.)

Рабочая программа одобрена учебно-методическим советом
факультета

(к которому относится данное направление подготовки/специальность)

Протокол заседания № 8 от «21» 04 2018 г.

Председатель учебно-методического совета

Н.В. Каринский М.И.
(подпись) (Ф. И. О.)

Программа рассмотрена на заседании Учебно-методического совета университета

протокол № 8 от «25» 04 2018 г.

Председатель Учебно-методического совета университета

М.В. Каринский М.И.
(подпись) (Ф. И. О.)

Цель дисциплины: Целью физической культуры личности 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 значимости физической культуры и ее роль в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-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.

1. Место дисциплины в структуре ОПОП:

В высших учебных заведениях «Элективные курсы по физической культуре и спорту» представлены как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь компонентом общей культуры, психофизического

становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения «Элективные курсы по физической культуре и спорту» входит в число обязательных дисциплин цикла «Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины».

Свои образовательные функции «Элективные курсы по физической культуре и спорту» наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, опираясь на основные обще социальные и общепедагогические принципы. Реализация примерной учебной программы осуществляется в объеме 400 часов (из них 328 часа аудиторных занятий) на 3-х курсах (с 1 по 6 семестры).

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения учебной дисциплины. ожидаемые результаты образования и компетенции обучающегося по завершении освоения программы учебной дисциплины (модуля)

Таблица 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Перечень компетенций, которыми должны овладеть обучающиеся в результате освоения образовательной программы	Степень реализации компетенции при изучении дисциплины (модуля)	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)		
		Знания	Умения	Владения (навыки)
а) общекультурные компетенции				
ОК-7	Способность самоорганизации и и самообразования	Положение профессии юриста в обществе, основные социально-психологические требования предъявляемые к юридическому труду и личности руководителя в системе	Применять профессионально – значимые качества личности юриста в процессе управления, использовать социально-психологические закономерности	Методикой различных видов профессионального общения и принятия решений в правоохранительной деятельности, методами оценки способностей к юридической деятельности по

		гражданско-правовых служб и правоохранительных органы; законы конкуренции на рынке юридического труда; теорию и практику профессионального риска.	профессионального общения	социально-психологическим качествам личности; навыками анализа текущих изменений законодательства.
ОК-8	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правил и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности	Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики, выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации, преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения, выполнять приемы самозащиты и самообороны,	Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности в повседневной жизни для повышения работоспособности и сохранения и укрепления здоровья; подготовки к профессиональной деятельности в службе Вооруженных Силах РФ, организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях; в процессе активной, творческой деятельности, по формированию здорового образа

			страховки, осуществлять творческое сотрудничество в комплексных формах занятий физической культурой	жизни
б) общепрофессиональные компетенции				
Не предусмотрены				
в) профессиональные компетенции				
предусмотрено				

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Таблица 2. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Виды учебной работы	Всего часов/ зачетных единиц		Семестры					
		Ауд	I	II	III	IV	V	VI
Аудиторные занятия (всего)	328		54	54	54	54	54	58
В том числе:	–		–	–	–	–	–	–
Лекции						–	–	–
Практические занятия (ПЗ)	328	328	54	54	54	54	54	58
Семинары (С) – медико-практические занятия	–	–	–	–	–	–	–	–
Лабораторные работы (ЛР)	–		–	–	–	–	–	–
Самостоятельная работа (всего)	-	-	-	-	-	–	–	–
В том числе:	–		–	–	–	–	–	–
Курсовой проект (работа)	–		–	–	–	–	–	–
Расчетно-графические работы	–		–	–	–	–	–	–

Реферат (для студентов специальной медицинской группы)	-		-	-	-	-	-	-
Другие виды самостоятельной работы (контрольные работы и др.)	-	-	-	-	-	-	-	-
Виды промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет			заче т		заче т		заче т
Общая трудоемкость (в часах)	328	328	54	54	54	54	54	54

Примечание: в другие виды работ входит и количество соревнований, призовые места, написание контрольных работ, участие в организации командных соревнований.

Общая трудоемкость дисциплины – 9,1 зачетные единицы (328 академических часов)

(Виды учебной работы указываются в соответствии)

2. Содержание дисциплины

2.1. Содержание разделов дисциплины

ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ.

Учебно-тренировочные занятия в основном учебном отделении, где занимаются студенты основной и подготовительной медицинских групп, базируется на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки. Этот раздел содействует приобретению опыта творческой и практической деятельности, развитию, совершенствованию и повышению уровня функциональных и двигательных способностей занимающихся.

Средства практического раздела (в том числе и виды спорта) в рабочей программе по учебной дисциплине «Физическая культура» определяется кафедрами, ведущими учебно-практические занятия в каждом учебном заведении самостоятельно, с учетом имеющейся материально-

технической базы и утверждаются на заседании ученого Совета факультета ФК и С не позднее 15.09. каждого учебного года.

Обязательными видами физических упражнений для включения в рабочую программу по физической культуре являются: отдельные дисциплины по легкой атлетике (бег 100м, бег 400м - женщины, бег 1000м – мужчины), плавание, спортивные игры, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки гимнастика и ее разновидности.

В практическом разделе могут использоваться физические упражнения из различных видов спорта, оздоровительных систем физических упражнений. На занятиях могут применяться тренажеры и компьютерно-тренажерные системы.

Практический учебный материал для студентов спортивного отделения, занимающихся в учебных группах по видам спорта, включает в себя вышеуказанные обязательные физические упражнения.

Практический учебный материал (включая зачетные требования и нормативы) для групп **специального учебного отделения** разрабатывается соответствующими кафедрами ФФК и С с учетом медицинских показаний и противопоказаний для каждого студента. Студенты этого отделения, освобожденные от практических занятий, пишут рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья. Приложение 1.

2.2. КОНТРОЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

(ПРОМЕЖУТОЧНАЯ И ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ)

Студенты, обучающиеся по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в основном, спортивном и специальном отделениях и освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные требования по физической культуре с соответствующей записью в зачетной книжке студентов («зачтено»).

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности.

Перечень требований и тестов, в том числе, форм электронного тестирования по каждому разделу, их оценка в очках и баллах разрабатываются соответствующей кафедрой и охватывают общую физическую, спортивно-техническую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, а также уровень теоретических знаний студентов.

В каждом семестре студенты выполняют не более 5 тестов, включая три обязательных теста контроля общей физической подготовленности в каждом втором полугодии (приложение 2).

Суммарная оценка выполнения тестов общей физической и спортивно-технической подготовленности определяется по среднему количеству очков, набранных во время всех тестов при условии выполнения каждого из них не ниже, чем одно очко (таблица 1).

Зачетный уровень средней суммарной оценки в очках устанавливается для каждого семестра кафедрой, обслуживающей соответствующий факультет.

Зачетные занятия проводятся с целью выявления качества учебно-воспитательной работы. В обязательных рамках этих занятий проводится сдача установленных контрольных нормативов.

К выполнению зачетных требований, упражнений и нормативов допускаются студенты, регулярно посещавшие учебные занятия, получившие необходимую подготовку. К итоговому зачету, в конце каждого семестра, может быть допущен студент, набравший по результатам электронного (компьютерного) тестирования знаний (теоретический раздел), посещение занятий, выполнение контрольных нормативов не менее 35

баллов. Сроки и порядок текущего рубежного и итогового контроля знаний, умений и навыков определяются графиком учебного процесса и расписанием РКМ.

Таблица 1.

Оценка тестов общей физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовленности	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка тестов в очках	2,0	3,0	3,5

5.5.Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами.

5.6.Разделы дисциплин и виды занятий

№	Наименование (разделы) дисциплины	Лекц.	Практ.	Лабор.	Метод.- практ. занятия	СРС	Всего аудит.	Итого
1.	Теоретический раздел		–	–	-	-	-	-
2.	Методико-практический раздел	–	–	–	-	-	-	-
3.	Практический раздел	–	328	–	–	-	-	-
4.	Итого		328	-	-	-	-	328

3. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

В распоряжении кафедр осуществляющих реализацию рабочей программы по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту», для студентов межфака имеются:

- Стадион (80x60)

- Спортивный зал (игровой)
- Бассейн (стандартный-крытый)
- Тренажерный зал
- Мячи (футбольные 30 штук)
- Мячи (волейбольные – 40 штук)
- Мячи (баскетбольные – 25 штук)
- Коврики для СМГ – 30 штук
- Скакалки – 50 штук
- Обручи металлические – 25 штук
- Ракетки бадминтонные – 10 пар
- Стол теннисный – 4 штуки
- Ракетки в наборе с сеткой (теннисные) – 4 пары.

Тематический план.

п/п	Тема	Лекции	Практика
1	Повороты на месте и в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Челночный бег 10х10.		6
2	Низкий старт 40м. стартовый разгон. Спец. беговые упражнения. Развитие беговых качеств.		6

3	Низкий старт 40м. бег по дистанции 70-80м. финиширование. Эстафетный бег. Основные механизмы энергообеспечение л/а упражнений.		6
4	Бег 60м. на результат.		6
5	Бег на результат 100м. развитие скоростных качеств.		6
6	Бег 200м. высокий старт.		8
7	Бег на результат юноши 1000м, девушки 500м.		8
8	Эстафетный бег. Разучивание передачи эстафетной палочки. Старт и финиш.		6
9	Эстафета. 4 по 100м.		8
10	Прыжок в длину с места.		6
11	Прыжок в длину на результат.		6
12	Прыжки в длину с разбега прогнувшись. Отталкивание. Челночный бег. Спец. беговые упражнения, многоскоки. Правила соревнований по прыжкам в длину.		8
13	Бег 20мин. спец. беговые упражнения. спортивные игры.		8
14	Бег 25 мин.		8
15	Кроссовая подготовка.		6
16	Бег на результат на 1200м.		8
17	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств.		8
18	Преодоление горизонтальных		8

	препятствий. Бег 20 мин. Развитие выносливости.		
19	Бег на результат 2000м.- девушки. Юноши – 3000м.		12
20	Круговая тренировка.		6
21	Соревнования по легкой атлетике.		8
22	Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «пол оборота на право», «пол оборота на лево!». Подъем переворот в упор, передвижение в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.		6
23	ОРУ. Упражнение с гимнастической палкой. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонны по 2,4,8 в движении. Вис согнувшись, прогнувшись.		6
24	Висы: прямой захват, обратный захват.		6
25	Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя. Эстафеты. Развитие силовых способностей.		6
26	Кувырок вперед. Стойка на лопатках, длинный кувырок		6

	вперед.		
27	Длинный кувырок через препятствие 90 см. стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках.		6
28	Лазание по канату, длинный кувырок вперед, кувырок назад, ОРУ с предметами.		6
29	Висы и упоры.		6
30	Комплекс: из упора присев стойка на руках и голове (юноши) равновесие на одной ноге. Кувырок назад. Полушпагат. Развитие координационных способностей.		6
31	Длинный кувырок через препятствие 90 см. стойка на руках. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.		6
32	ОРУ с предметами. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей.		6
33	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		12

	(юноши),поднимание и опускание туловища в упоре лежа на результат		
34	Выполнение комбинации, прыжок через коня.		6
35	ОРУ с предметами. Подтягивание на перекладине на результат.		12
36	Упражнения на гимнастических брусках.		6
37	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Инструктаж по технике безопасности.		6
38	Нижняя прямая подача и прием мяча снизу двумя руками через сетку. Прямой нападающий удар. Учебная игра.		6
39	Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Развитие скоростно-силовых качеств.		6
40	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и		6

	<p>нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из третьей зоны. Развитие координационных способностей. Учебная игра.</p>		
41	<p>Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Индивидуальное и групповое блокирование. Страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.</p>		6
42	<p>Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками.</p>		6
43	<p>Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча различными способами в движении, в парах и тройках.</p>		6
44	<p>Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передача мяча различными способами на месте. Личная защита. Учебная игра.</p>		8

45	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча с разными способами в тройках сопротивления.		8
46	Передача мяча с разными способами. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра.		8
47	Бросок мяча в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Индивидуальные действия защиты.		8
48	Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением.		8
49	Нападение быстрым прорывом.		6
50	Броски одной рукой от плеча в движении сопротивлении. Штрафной бросок. Позиционные нападения со сменой мест. Быстрый прорыв 2х1, 3х2.		6
51	Зонная защиты. Развитие координационных способностей. Учебная игра.		6

Приложение 1

Примерная тематика рефератов для студентов специального отделения и временно освобожденных от практических занятий по физической культуре:

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента.
2. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
3. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуре при данном заболевании (диагнозе).
4. Лечебная физическая культура и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании(диагнозе).
5. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры(с указанием дозировки).
6. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.
7. Средства физического воспитания и их классификация.
8. Обще-социальные и специфические функции физической культуры.
9. ФК как основной фактор противодействия болезням гиподинамии.
10. ФК как активное средство в борьбе с опасными, для здоровья бытовыми явлениями, вредными привычками.
11. Основы методики занятий оздоровительной ходьбой(бегом, плаванием, ездой на велосипеде и др.) по выбору.
12. Методики оздоровительной ФК для лиц с избыточным весом.
13. Врачебный контроль в системе оздоровительной ФК.
14. Физические упражнения - основное средство физического воспитания.
15. Физическая культура и спорт как социальный феномен общества.

16. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
17. Понятие двигательной недостаточности на здоровье человека и ее профилактика.
18. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее роль на организм человека.
19. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности.
20. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
21. Критерии эффективности здорового образа жизни.
22. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.
23. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни.
24. Сущность спорта его роль в обществе.
25. Особенности самостоятельных занятий физическими упражнениями
26. Обще-социальные принципы – как факторы, определяющие содержание и направление системы ФВ в ВУЗе.
27. Методика проведения самостоятельного тренировочного занятия.
28. Средства физического воспитания и их классификация.
29. Общая характеристика методов физического воспитания.
30. Теоретико-методические особенности физкультурно-спортивных занятий в системе высшего образования.
31. Назначение и построение профессионально-прикладной физической подготовки студентов в ВУЗе.

32. Физическая культура как основной фактор противодействия болезням гиподинамии.
33. Методика оздоровительной физической культуры для лиц (с избыточным весом, нарушением осанки, остеохондрозом) по выбору студентов.
34. Единство умственного и физического воспитания в системе занятий ФК.
35. Характеристика основных средств и методов развития силовых способностей.
36. Общая выносливость и методика ее развития.
37. Здоровый образ жизни и физическая культура студентов, формы, средства и методы оздоровительной ФК.
38. Природные и гигиенические факторы как средство физического воспитания и методика их применения.
39. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной ФК.
40. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов.
41. Адекватное и неадекватное отношение студентов к здоровью, его самооценка студентами и отражение в реальном поведении личности.
42. Основа методики занятий оздоровительным бегом.
43. Методика оздоровительной ФК для лиц с нарушениями.

ПРИЛОЖЕНИЕ №2

Обязательные тесты определения физической подготовленности

Характеристика	Женщины	Мужчины
----------------	---------	---------

направленности тестов	Оценка в очках									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
<u>1.Тест на скоростно- силовую подготовленно сть</u>										
бег – 100м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
<u>2.тест на силовую подготовленно сть:</u>										
Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз).	60	50	40	30	20					
Подтягивание на перекладине (кол.раз).										
вес до 85 кг.						15	12	9	7	5
Более 85кг						12	10	7	4	2
<u>3. Тест на общую выносливость:</u>										
бег 2000м (мин.с.)										
Вес до 70 кг.	10,1	10,5	11,2	11,5	12,1					

	5	0	0	0	5					
Вес более 70 кг.	10,3 5	11,2 0	11,5 5	12,4 0	13,1 5					
Бег 3000м (мин.с.)										
Вес до 85кг.						12,0 0	12,3 5	13,0 0	13,5 0	14,3 0
Вес более 85кг.						12,3 0	13,1 0	13,5 0	14,4 0	15,3 0

***Примечание:** Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в вуз и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.*

Оценка успеваемости студентов в ИнГГУ реализуется в рамках бально-рейтинговой системы контроля знаний и осуществляется в ходе текущего рубежного и промежуточного контроля.

Текущий контроль – осуществляется в ходе практических занятий по физической культуре в форме проверки качества освоения студентами соответствующего курса учебного материала и уровня физической подготовленности.

Рубежный контроль – осуществляется по окончании раздела (модуля) теоретической составляющей дисциплины – физическая культура в заранее установленные сроки. В течении семестра проводится два рубежных контроля (6 неделя, 11 неделя). Перед каждой контрольной точкой тестирования знаний, проводится сдача текущих нормативов, отражающих динамику уровня физической подготовленности студентов. (см. приложение №3). По результатам этих видов контроля в течении каждого семестра студент должен набрать не менее 35 баллов, по итогам года 70 баллов. Промежуточный (итоговый контроль) – это зачет в каждом семестре. Студент, набравший 35 или более баллов, допускается к зачету.

Приложение №3

**Примерные контрольные тесты для оценки физической
подготовленности студентов основного и спортивного учебных групп, в
ходе рубежного контроля**

(женщины)

Наименование тестов	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150
Подтягивание в висе лежа (перекл.низкая на высоте 90 см)	20	16	10	6	4
Приседание на одной ноге с опорой о стенку (кол-во раз)	12	10	8	6	4
Бег 100м (сек) (тест на скоростно- силовую выносливость)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
Из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой в замок, поднимание туловища в сед (тест на силовую подготовленность)	60	50	40	30	20
Бег на 400м (тест на специфическую выносливость)					
ППФП (преподаватель самостоятельно определяет)					
1-2 теста с учетом направлений и специальностей ВПО					

(мужчины)

Наименование тестов	Оценки в баллах				
	5	4	3	2	1
<u>Тест на скоростно-силовую</u>					

<u>ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ:</u>					
Бег 100м (сек)	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
<u>Тест на силовую подготовленность:</u>					
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)					
Вес до 85кг	15	12	9	7	5
Вес 85кг	12	10	7	4	2
<u>Тест на общую выносливость:</u>					
Бег 1000м (мин.сек.)					
Вес до 85кг					
Вес более 85кг					
Приседание на одной ноге с опорой рукой о стенку (кол-во раз)	20	18	15	12	10
Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215
ППФП – упражнения и тесты (не более 2-х раз) разрабатывает преподаватель с учетом направлений и специальностей.					

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

а) основная литература

Для проведения теоретического раздела:

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: Учебник. – М.: Гардарики, 2008.
2. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. –М.; СПб...; «Питер», 2006.
3. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник / Под ред. Проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт , 2005.
4. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009. 3,5

5. Физическая культура и здоровье: Учебник / Под ред. В.В. Пономаревой. – М.:ГОУ ВУНМЦ, 2001.

6. Физическая культура. Учебное пособие для студентов технических факультетов / Я.Н. Гулько, С.Н. Зуев и др. – М.:2000г.

7. Физическая культура (курс лекций) : Учебное пособие. Под общ.ред. Л.М. Волковой, П.В. Половникова.- СПб...: СПбГТУ, 1998.

8. Физическая культура: Учебное пособие для подготовки к экзаменам / Под общ. Ред. В.Ю. Волкова и В.И. Загорулько. – М., СПб...: «Питер», 2004.

А) Для проведения методико-практического раздела:

1. Анищенко В.С. физическая культура: Методико-практические занятия студентов: Учеб. Пособие.- М.: Изд-во РУДН, 1999.
2. Чоговадзе А.В., Прошляков В.Д., Мацук М.Г. Физическое воспитание в реабилитации студентов с ослабленным здоровьем. – М: Высшая школа,1986г.
3. Реабилитация здоровья студентов средствами физической культуры: учебное пособие Волков В.Ю., Волкова Л.М. – СПбГТУ, СПб, 1998.

Б) Дополнительная литература

1. Ильинич В.И. студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М: АО «Аспект Пресс», 1995г.
2. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие. Лутченко Н.Г., Щеголев В.А., Волков В.Ю., и др. – СПб: СПбГТУ, 1999г.
3. Родиченко В.С. и др. Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в

нефизкультурных высших учебных заведениях – 5-е изд., перераб. и доп. – М:Советский спорт,2009г.

4. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника В.Ю.Волков.
5. Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: изд-во Политехн. Ун-та., 2009г., 332 с 10.

Интернет-ресурсы:

1. Теория и методика легкой атлетики

http://www.sgpi.ru/userfiles/Teor_i_metod_lite_atletik.pdf

2.Теория и методика гимнастики http://www.sgpi.ru/userfiles/teor_i_metod_gimnast.pdf

3. Теория и методика спортивных игр [http://www.academia-](http://www.academia-moscow.ru/catalogue/new/formation_pedagogics/pedagogics/physical_training/?id=3749)

[moscow.ru/catalogue/new/formation_pedagogics/pedagogics/physical_training/?id=3749](http://www.academia-moscow.ru/catalogue/new/formation_pedagogics/pedagogics/physical_training/?id=3749)