

Министерство культуры Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«КРАСНОДАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ КУЛЬТУРЫ»

Факультет социально гуманитарного образования
Кафедра физической культуры и безопасности жизнедеятельности

УТВЕРЖДАЮ
И.о. зав. кафедрой ФК и БЖ

_____ Ю.И. Чуйко

_____ 20__ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Физическая культура

Направление подготовки 53.03.05 – Дирижирование

Профиль подготовки

Дирижирование оркестром народных инструментов

Квалификация (степень) выпускника

Дирижер оркестра народных инструментов. Преподаватель

Форма обучения - очная

Краснодар 2015

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины «Физическая культура» части Б4 цикла студентам очной формы обучения по направлению подготовки (специальности) Дирижирование в 1-6 семестрах.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВПО по направлению подготовки 53.03.05 «Дирижирование», утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.04.2011 года, приказ № 1462 и основной образовательной программой.

Рецензенты:

к.т.н., доцент кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности КГУКИ

Вострикова. М.А

д.п.н., профессор кафедры физического воспитания КубГУ

Рыбачук Н.А.

Составитель: канд. пед. наук, доцент кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности Чуйко Ю.И.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности «1» сентября 2015 г., протокол № 1.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» одобрена и рекомендована к использованию в учебном процессе Учебно-методическим советом ФГБОУ ВО «КГИК» «25» сентября 2015 г., протокол № 1.

© Чуйко Ю.И., 2015
© ФГБОУ ВО «КГИК», 2015

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи дисциплины
2. Место дисциплины в структуре ООП ВО
3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины
4. Структура и содержание дисциплины
 - 4.1. Структура дисциплины:
 - 4.2. Тематический план освоения дисциплины по видам учебной деятельности и виды самостоятельной (внеаудиторной) работы
5. Образовательные технологии
6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации:
 - 6.1. Контроль освоения дисциплины
 - 6.2. Оценочные средства
7. Учебно-методическое и информационно обеспечение дисциплины
 - 7.1. Основная литература
 - 7.2. Дополнительная литература
 - 7.3. Периодические издания
 - 7.4. Интернет-ресурсы
 - 7.5. Методические указания и материалы по видам занятий
 - 7.6. Программное обеспечение
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины
9. Дополнения и изменения к рабочей программе учебной дисциплины

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью физического воспитания студентов 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:

- понимание социальной значимости физической культуры и ее роли 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.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП ВО

"Физическая культура" сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.

"Физическая культура" - обязательная обще профессиональная дисциплина, которая представляет собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и исполь-

зуемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития (в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»).

Цель физического воспитания достигается в решении взаимосвязанных оздоровительных, развивающих, образовательных и воспитательных задач.

Для выполнения этих задач общее время учебно-тренировочных занятий по дисциплине «Физическая культура» и дополнительных самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом для каждого студента должно составлять не менее 5 часов в неделю.

Дисциплина ориентирована на повышение гуманистической составляющей при подготовке специалистов и базируется на знаниях, полученных при изучении социально-экономических, естественнонаучных и общепрофессиональных дисциплин.

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Требования к входным знаниям, умениям и компетенциям студента по физической культуре составлены на основе ФГОС ВПО по соответствующим направлениям. В результате изучения курса «Физическая культура» студенты должны знать:

- основы здорового образа жизни;
- социально-биологические основы физической культуры;
- основы общей и профессионально-прикладной физической подготовки;
- основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

уметь:

- проводить самооценку работоспособности и утомления;
- составлять индивидуальные программы физического самовоспитания и занятия с оздоровительной направленностью;
- проводить самомассаж и релаксацию;

- составлять и проводить простейшие самостоятельные занятия физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в ВС РФ;
- участия в спортивно-оздоровительных мероприятиях;
- организации и проведения индивидуального и коллективного отдыха;
- активной творческой деятельности по формированию ЗОЖ.

В результате изучения дисциплины студент должен обладать следующей общекультурной компетенцией:

ОК-6 - Работать в коллективе, обеспечивать его сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК-8 - Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК-10 - Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

ОК-12 - Способностью самостоятельно применять методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья; достижения должного уровня физической подготовленности в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

ОК-14 - Владением основами законодательства о физической культуре и спорте, методами и средствами физического воспитания для оптимизации работоспособности и здорового образа жизни.

Знать: основные методы использования средств физического воспитания для физического развития и укрепления здоровья.

Уметь: обеспечить адекватный уровень физической подготовленности для полноценной профессиональной и социальной деятельности.

Владеть: системой и методикой ведения активного образа жизни.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единиц (400 часов).

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Л	ПЗ	ИЗ	СР	
1	Физическая культура	1			72			
2	Физическая культура	2			72			зачет
3	Физическая культура	3			72			
4	Физическая культура	4			72			зачет
5	Физическая культура	5			54			
6	Физическая культура	6			58			зачет

4.2. Тематический план освоения дисциплины по видам учебной деятельности и виды самостоятельной (внеаудиторной) работы

Тематический план

учебных занятий по дисциплине «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (темы, перечень раскрываемых вопросов): лекции, практические занятия (семинары), индивидуальные занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа	Объем часов / з.е.	Формируемые компетенции (по теме)
1	2	3	4
1-2 семестр			
Раздел 1. Легкая атлетика			
Тема 1.1. Бег Прыжки	<u>Практические занятия</u> - высокий, низкий старт; - стартовое ускорение; - бег на короткие дистанции (спринт); - бег на средние дистанции; - бег на длинные дистанции; - кросс; - прыжки в длину с места; - прыжки в длину с разбега.	36	ОК-6 ОК-10
	<u>Методико-практические занятия</u> - методика эффективных и экономичных способов	4	

	<p>овладения жизненно-важными умениями и навыками;</p> <ul style="list-style-type: none"> - простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции. <p><u>Индивидуальные занятия</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - по индивидуальному плану <p><u>Самостоятельная работа</u> ОФП</p>		
Тема 1.2. Метания	<p><u>Практические занятия</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - метание теннисного мяча на дальность; - метание теннисного мяча на точность; - метание спортивного снаряда (гранаты); - толкание ядра с места; - толкание ядра со скачка. 	16	ОК-10
	<p><u>Методико-практические занятия</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью. 	4	ОК-12
	<p><u>Индивидуальные занятия</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - по индивидуальному плану 		
	<p><u>Самостоятельная работа</u> ОФП</p>		
Раздел 2 <u>Спортивные игры</u>			
Тема 2.1. Волейбол	<p><u>Практические занятия</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - передача мяча двумя руками сверху; - передача мяча двумя руками снизу; - нижняя подача; - верхняя подача; - двухсторонняя игра 	42	ОК-6
	<p><u>Методико-практические занятия</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - основные методики самомассажа; - методика корригирующей гимнастики для глаз 	4	
	<p><u>Индивидуальные занятия</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - по индивидуальному плану 		
	<p><u>Самостоятельная работа</u> ОФП</p>		
Тема 2.2. Баскетбол	<p><u>Практические занятия</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - ведение мяча правой, левой; - передача мяча от груди; - передача мяча сверху; - передача мяча снизу; - бросок в корзину двумя руками; - бросок в корзину одной рукой; - штрафные броски; - двухсторонняя игра 	34	ОК-6
	<p><u>Методико-практические занятия</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности 	4	
	<p><u>Индивидуальные занятия:</u></p>		

	- по индивидуальному плану		
	<u>Самостоятельная работа</u> ОФП		
Вид итогового контроля - зачет			
ВСЕГО за уч.год:		144	

1	2	3	4
3-4 семестр			

Раздел 1. Легкая атлетика

Тема 1.1. Бег Прыжки	<u>Практические занятия</u> - ОФП; - высокий, низкий старт; - бег на короткие дистанции (спринт); - бег на средние дистанции; - бег с препятствиями; - бег на длинные дистанции; - прыжки в длину с места; - прыжки в длину с разбега; - тройной прыжок.	36	ОК-10
	<u>Методико-практические занятия</u> - методика оценки и коррекции осанки и телосложения; - методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.	4	
	<u>Индивидуальные занятия</u> - по индивидуальному плану		
	<u>Самостоятельная работа</u> ОФП		
Тема 1.2. Метания	<u>Практические занятия</u> - ОФП; - метание резинового мяча на дальность; - метание спортивного снаряда (гранаты); - толкание ядра с места; - толкание ядра со скачка.	16	ОК-12
	<u>Методико-практические занятия</u> - методы самоконтроля за функциональным состоянием организма; - методика проведения учебно-тренировочного занятия.	4	
	<u>Индивидуальные занятия</u> - по индивидуальному плану		
	<u>Самостоятельная работа</u> ОФП		

Раздел 2 Спортивные игры

Тема 2.1. Волейбол	<u>Практические занятия</u> - ОФП; - передача мяча двумя руками сверху; - передача мяча двумя руками снизу; - нижняя подача; - верхняя подача;	42	
------------------------------	---	----	--

	- двухсторонняя игра		
	<u>Методико-практические занятия</u> - методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта; - методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.	4	ОК-14
	<u>Индивидуальные занятия</u> - по индивидуальному плану		
	<u>Самостоятельная работа</u> ОФП		
Тема 2.2. Баскетбол	<u>Практические занятия</u> - ОФП; - ведение мяча боком, спиной; - передача мяча от плеча; - передача мяча сверху одной рукой; - передача мяча снизу с отскоком; - бросок в корзину двумя руками; - бросок в корзину одной рукой; - штрафные броски, 6-метровые броски; - двухсторонняя игра	34	ОК-6
	<u>Методико-практические занятия</u> Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.	4	
	<u>Индивидуальные занятия:</u> - по индивидуальному плану		
	<u>Самостоятельная работа</u> ОФП		
Вид итогового контроля - зачет			
ВСЕГО за уч.год:		144	

1	2	3	4
5-6 семестр			
Раздел 1. <u>Легкая атлетика</u>			
Тема 1.1. Бег Прыжки	<u>Практические занятия</u> - ОФП; - высокий, низкий старт; - бег на короткие дистанции (спринт); - эстафетный бег; - барьерный бег; - бег на длинные дистанции; - прыжки в длину с разбега; - тройной прыжок; - прыжки в высоту.	28	ОК-10
	<u>Методико-практические занятия</u> - методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом	4	
	<u>Индивидуальные занятия</u> - по индивидуальному плану		

	<u>Самостоятельная работ</u> ОФП, СФП		
Тема 1.2. Метания	<u>Практические занятия</u> - ОФП; - метание резинового мяча на дальность; - метание спортивного снаряда (гранаты); - толкание ядра с места; - метание копья.	10	ОК-12 ОК-10
	<u>Методико-практические занятия</u> - средства и методы мышечной релаксации в спорте	2	
	<u>Индивидуальные занятия</u> - по индивидуальному плану		
	<u>Самостоятельная работа</u> ОФП, СФП		
Раздел 2 <u>Спортивные игры</u>			
Тема 2.1. Волейбол Баскетбол	<u>Практические занятия</u> - ОФП; - передача мяча одной-двумя руками сверху; - передача мяча одной-двумя руками снизу; - верхняя подача в прыжке; - нападающий удар; - двухсторонняя игра в волейбол: - передача мяча из-за головы; - передача мяча сбоку; - передача мяча снизу; - бросок в корзину одной рукой в прыжке; - штрафные броски; - двухсторонняя игра	46	ОК-10 ОК-6
	<u>Методико-практические занятия</u> - методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда	6	
	<u>Индивидуальные занятия</u> - по индивидуальному плану		
	<u>Самостоятельная работа</u> ОФП, СФП		
Тема 2.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	<u>Практические занятия</u> - ОФП; - СФП; - упражнения специфичные для избранной профессии - спортивные игры адекватные избранной профессии	12	ОК-8
	<u>Методико-практические занятия</u> - методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	4	
	<u>Индивидуальные занятия:</u> - по индивидуальному плану		
	<u>Самостоятельная работа</u> ОФП, СФП		
Вид итогового контроля - зачет			
ВСЕГО за уч.год:		112	

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Содержание дисциплины

Учебная работа по курсу «Физическая культура» проводится в форме обязательных теоретических и практических занятий, а также в виде самостоятельной работы студентов.

Теоретические занятия проводятся в методико-практических и лекционных формах, на которых излагается материал по основам физической культуры в вузе, с последующим контролем степени усвоения студентами пройденного курса.

Практические занятия преимущественно носят учебно-тренировочную и оздоровительную направленность.

Общие требования, предъявляемые к студентам:

- Систематически посещать учебные занятия.
- Выполнять контрольные упражнения и зачетные нормативы, предусмотренные программой.
- Соблюдать рациональный режим учебы, отдыха и питания, самостоятельно заниматься физическими упражнениями, используя рекомендации преподавателя.
- Активно участвовать в массовых физкультурных и спортивных мероприятиях, проводимых в университете.

Студенты, временно освобожденные от занятий физическими упражнениями, обязаны присутствовать на занятиях по физической культуре в спортивной форме. Преподаватель может привлекать их к себе в помощь для подготовки мест занятий, инвентаря и т.п.

Перевод студентов из одной медицинской группы в другую осуществляется только по решению медицинской комиссии, и подтверждается приказом по вузу.

Практические занятия и их содержание

Содержание практического раздела программы направлено на формирование у студентов единства знаний и практических умений по физической культуре, физических, психомоторных, профессиональных качеств, двигательных умений и навыков, активное использование которых необходимо для организации здорового образа жизни, решения задач, возникших в учебной, профессиональной, общественной, бытовой сферах жизнедеятельности, включения в процесс физического самообразования и самосовершенствования.

Практический учебный материал для специального учебного отделения разрабатывается с учетом показаний и противопоказаний. Он должен иметь оздоровительную и практическую направленность использования средств физического воспитания, отражать индивидуальный и более дифференцированный подход к занимающимся в зависимости от уровня физической подготовленности, а также от характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных патологическим процессом, включать специальные средства для устранения отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и функциональном состоянии организма.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

В рабочую программу по физической культуре в каждом вузе включаются система знаний и специальных упражнений по профессионально-прикладной физиче-

ской подготовке, направленной на формирование профессионально значимых физических и психомоторных качеств, двигательных умений, навыков и совершенствование психофизиологических качеств, двигательных умений, навыков и совершенствование психофизиологических возможностей организма с учетом особенностей будущей профессиональной деятельности студентов.

Методические занятия, умения и навыки. Методы самоконтроля и восстановления.

Методическая подготовка студентов направлена на формирование готовности к активному, инициативному, самостоятельному использованию средств физического воспитания для личного физического самосовершенствования, а также для проведения оздоровительной, рекреативной, спортивной и воспитательной работы в вузе, на производстве, по месту жительства и в семье. Необходимые для этого знания, умения, навыки и мотивационно-ценностное отношение формируется в процессе учебных занятий, закрепляются и совершенствуются во внеучебной деятельности студентов на самостоятельной основе.

На практических занятиях студенты овладеют приемами самопознания, саморегулирования и самоуправления состоянием организма, которые обеспечивают повышение их психических и физических возможностей при выполнении интеллектуальной и физкультурно-спортивной деятельности, активизирует процессы восстановления, повышает устойчивость психоэмоционального состояния в разнообразных условиях жизни и деятельности.

Методы самоконтроля предполагают формирование у студентов навыков по оценке физического развития и функционального состояния организма по номограммам, индексам, стандартам, функциональным пробам и физической подготовленности с помощью тестов.

Для снятия умственного и физического утомления, повышения работоспособности студенты осваивают методы восстановления: активный отдых, мышечная релаксация, психорегулирующая тренировка, массаж и самомассаж, гидро процедуры, аэроионизация и др.

6 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

6.1. Контроль освоения дисциплины

Критерии успеваемости по физическому воспитанию

Оценка физической подготовленности, знаний и умений по дисциплине «Физическая культура» (отметка о зачете) выставляется старшим преподавателем физического воспитания, ведущим предмет в закрепленных за ним учебных группах, в журнал учета учебных занятий и в зачетную книжку студента, а также экзаменационную ведомость в конце каждого семестра.

Физическая подготовленность студентов определяется путем выполнения контрольно-зачетных упражнений. Оценка выполнения студентами упражнений определяется на основании показанного ими результата при сдаче контрольных нормативов.

Оценка по физической подготовленности и выполнению нормативов, предусмотренных данной программой, определяется на основании оценок за каждый сданный контрольно-зачетный норматив:

- отлично (5), если по половине или более нормативам получена оценка «отлично», а остальные – «хорошо»;
- хорошо (4), если по половине или более нормативам получена оценка не ниже «хорошо», а по остальным - «удовлетворительно»;
- удовлетворительно «3», если более чем по половине нормативам получена оценка «удовлетворительно» при отсутствии неудовлетворительных оценок или если по одному (двум) из пяти и более нормативов получена оценка «неудовлетворительно», а по остальным – не менее одной оценки «хорошо» или «отлично».

Общая оценка за семестр определяется по следующим критериям:

- регулярность посещения учебных занятий по физической культуре;
- результаты сдачи контрольно-зачетных нормативов;
- участие в спортивных и физкультурно-массовых мероприятиях, проводимых кафедрой физического воспитания КГУКИ, в работе спортивных секций по видам спорта.

Индивидуальная оценка по физической культуре студентов, отнесенных по состоянию здоровья к «специальной медицинской группе» выводится в форме «зачтено» или «не зачтено».

«Зачтено» ставится студентам, подготовившим и защитившим реферат по теории и методике физической культуры.

Студенты, освобожденные от занятий по физической культуре, не освобождаются от присутствия на уроках.

Зачет студентам, освобожденным от занятий физической культурой, выставляется руководителем кафедры физического воспитания.

Зачетные требования по физической культуре

Студенты всех отделений сдают семестровый зачет по физической культуре по трем разделам учебной программы.

Студенты подготовительной медицинской группы выполняют контрольные тесты с учетом показаний и противопоказаний в зависимости от характера и степени отклонения в состоянии здоровья. Основным критерием положительной оценки должно быть улучшение показателей тестов в процессе всего периода обучения. Дифференцированную оценку по тестам для специального учебного отделения разрабатывает и утверждает кафедра физического воспитания.

Спортивно-техническая подготовленность студентов определяется преподавателем путем экспертной оценки степени усвоения студентами техники физических (спортивных) упражнений.

Раздел 1. Выполнение тестов по физической и спортивно-технической подготовленности.

Примерные контрольные тесты по физической подготовленности для основного и спортивного учебных отделений представлены в таблицах 1, 2. Тесты по спортивно-технической подготовленности для учебных групп по видам спорта определяются кафедрой физического воспитания. Соревнования по видам испытания проводятся в начале и конце учебного года. Тесты выполняются в соответствии

с правилами данного вида упражнений.

Студенты, пропустившие учебные занятия и не прошедшие необходимую подготовку, к тестированию допускаются только после соответствующей тренировки. В случае пропуска занятий по уважительной причине студенты могут быть освобождены от выполнения отдельных тестов.

Студенты, освобожденные от практических занятий на длительный срок, сдают зачеты по теоретическому и методическому разделам программы.

В отдельных случаях студенты, не выполнившие некоторые тесты по объективным причинам, по решению кафедры физического воспитания могут быть аттестованы положительно при условии систематического посещения занятий и выполнения зачетных требований по остальным разделам программы.

Раздел 2. Выполнение требований по профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП).

В каждом семестре студентам предполагается выполнить не более 2 требований и тестов:

- требования по освоению техники практических умений и навыков с экспертной оценкой преподавателя по пятибалльной системе или с установленным нормативом;
- тесты по уровню развития прикладных психофизических качеств (при их выборе возможно использование отдельных упражнений из разделов ОФП с повышенной градацией оценки в баллах).

Конкретный перечень требований и тестов ППФП, их оценка по пятибалльной системе разрабатывается с учетом профиля выпускаемых специалистов. Оценка требований и тестов ППФП определяется по среднему баллу при условии выполнения каждого теста с оценкой не ниже одного балла.

Результаты тестов по ППФП для студентов подготовительной медицинской группы оцениваются индивидуально в зависимости от их состояния здоровья.

Раздел 3. Усвоение теоретических и методических знаний, овладение практическими умениями и навыками, методами самоконтроля.

Оценка определяется по уровню усвоения знаний и овладения практическими умениями и навыками, содержание которых разрабатывается кафедрами физического воспитания и включается в рабочую программу.

Семестровый зачет.

Итоговая оценка по физической культуре определяется средним арифметическим баллом от оценок, полученных по трем разделам зачетных требований, и проставляется в учебный журнал.

При получении итоговой оценки не ниже трех баллов («удовлетворительно») студенту ставится зачет за семестр.

6.2. Оценочные средства. Контроль динамики физической подготовленности студентов

В течение всего периода обучения для контроля динамики физической подготовленности студентов всех вузов России в начале и в конце каждого учебного года обучения проводится контрольное тестирование всех отделений по следующим единым тестам, которые оцениваются по 5-балльной системе (таблица 1, 2).

Таблица 1

Примерные контрольные тесты для оценки
физической подготовленности студентов основного
и спортивного учебных отделений (мужчины)

1 курс

№ п\п	ТЕСТЫ	Оценка в баллах		
		3	4	5
1.	Бег 60 м. (сек.)	10,0	9,5	9,0
2.	Бег 3000м. (мин., сек.)	16.00	15.30	15.00
3.	Наклон вперед (см.)	2	6	10
4.	Метание спорт. снаряда (м)	30	35	40
5.	Прыжки в длину с места (см)	210	215	220
6.	Прыжки со скакалкой (кол-во раз)	110	120	130
7.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	6	8	10
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	22	26	30
9.	Челночный бег (сек.)	7,8	7,5	7,2
10.	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	5	6	7

2 курс

№ п\п	ТЕСТЫ	Оценка в баллах		
		3	4	5
1.	Бег 60 м. (сек.)	9,8	9,3	8,8
2.	Бег 3000м. (мин., сек.)	15.30	15.00	14.30
3.	Наклон вперед (см.)	4	8	12
4.	Метание спорт. снаряда (м)	32	37	42
5.	Прыжки в длину с места (см)	215	225	235
6.	Прыжки со скакалкой (кол-во раз)	120	130	140
7.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	8	10	12
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	26	30	34
9.	Челночный бег (сек.)	7,7	7,4	7,1
10.	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	7	8	9

3 курс

№ п\п	ТЕСТЫ	Оценка в баллах		
		3	4	5
1.	Бег 60 м. (сек.)	9,6	9,1	8,6
2.	Бег 3000м. (мин., сек.)	15.00	14.30	14.00
3.	Наклон вперед (см.)	6	10	16
4.	Метание спорт. снаряда (м)	35	40	45
5.	Прыжки в длину с места (см)	225	235	245
6.	Прыжки со скакалкой (кол-во раз)	130	140	150
7.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	10	12	14
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	30	34	38
9.	Челночный бег (сек.)	7,6	7,3	7,0

10.	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	9	10	11	
-----	---	---	----	----	--

Таблица 2

Примерные контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов основного и спортивного учебных отделений (женщины)

1 курс

№ п\п	ТЕСТЫ	Оценка в баллах		
		3	4	5
1.	Бег 60 м. (сек.)	11,0	10,5	10,0
2.	Бег 2000м. (мин., сек.)	10.00	12.30	12.00
3.	Наклон вперед (см.)	6	10	14
4.	Метание спорт. снаряда (м)	10	15	20
5.	Прыжки в длину с места (см)	150	160	170
6.	Прыжки со скакалкой (кол-во раз)	110	120	130
7.	Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	9	11	13
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	19	22	25
9.	Челночный бег (сек.)	8,8	8,5	8,2
10.	Сгибание туловища из положения лёжа (кол-во раз)	22	27	32

2 курс

№ п\п	ТЕСТЫ	Оценка в баллах		
		3	4	5
1.	Бег 60 м. (сек.)	10,8	10,3	9,8
2.	Бег 2000м. (мин., сек.)	12.30	12.00	11.30
3.	Наклон вперед (см.)	8	12	16
4.	Метание спорт. снаряда (м)	12	17	22
5.	Прыжки в длину с места (см)	160	170	180
6.	Прыжки со скакалкой (кол-во раз)	120	130	140
7.	Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	11	13	15
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	25	28	31
9.	Челночный бег (сек.)	8,7	8,4	8,1
10.	Сгибание туловища из положения лёжа (кол-во раз)	26	31	36

3 курс

№ п\п	ТЕСТЫ	Оценка в баллах		
		3	4	5
1.	Бег 60 м. (сек.)	10,6	10,1	9,6
2.	Бег 2000м. (мин., сек.)	12.00	11.30	11.00
3.	Наклон вперед (см.)	10	14	18
4.	Метание спорт. снаряда (м)	15	20	25
5.	Прыжки в длину с места (см)	170	180	190
6.	Прыжки со скакалкой (кол-во раз)	130	140	150
7.	Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	13	15	17
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре	31	34	37

	лѐжа (кол-во раз)			
9.	Челночный бег (сек.)	8,6	8,3	8,0
10.	Сгибание туловища из положения лѐжа (кол-во раз)	30	35	40

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1. Основная литература

1. Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие [Электронный ресурс] / Е.Л. Чеснова. - М. : Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>
2. Физическая культура и физическая подготовка : учебник [Электронный ресурс] / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть, С.С. Егоров, И.А. Мацур. - М. : Юнити-Дана, 2012. - 432 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573>

7.2. Дополнительная литература

1. Бишаева, А.А. Физическая культура [Текст] : учеб. для студ. учреждений сред. проф. образования: [СПО] / А. А. Бишаева. - 7-е изд., стер. - М. : Академия, 2014. - 299 с. - ISBN 978-5-4468-1060-4 : 466.00.
2. Анищенко, В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов: Учеб. пособие / В. С. Анищенко ; Анищенко В.С. - Москва: Изд-во РУДН, 1999. - 165 с.
3. Чуйко, Ю.И. Реферат по физической культуре: учеб.-метод. пособие для студ. КГУКИ / Ю. И. Чуйко ; Ю.И. Чуйко, В.Г. Выскубов. - Краснодар, 2007. - 26 с. - 30.00.

7.3. Периодические издания

1. Теория и практика физической культуры – ежемесячный научно-теоретический журнал.
2. Физкультура и спорт – ежемесячный иллюстрированный журнал.

7.4. Интернет-ресурсы

1. Григорович, Е.С. Физическая культура : учебное пособие / Е.С. Григорович, К.Ю. Романов ; под ред. Е.С. Григорович, В.А. Переверзев. - 3-е изд., доп. и перераб. - Минск : Вышэйшая школа, 2011. - 352 с. - ISBN 978-985-06-1979-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=144214>
2. Шулятьев, В.М. Физическая культура студента : учебное пособие / В.М. Шулятьев, В.С. Побыванец. - М. : Российский университет дружбы народов, 2012. - 287 с. - ISBN 978-5-209-04347-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226786>
3. Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие / Е.Л. Чеснова. - М. : Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - ISBN 978-5-4458-3076-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>

Сайты:

4. <http://news.sportbox.ru/>

5. <http://fizkultura-na5.ru/>

6. <http://sport-men.ru/>

7. http://bibl.kfmesi.ru/files/ymk/fizkylt_1.pdf

7.5. Методические указания и материалы по видам занятий

Чуйко Ю.И., Выскубов В.Г. Реферат по физической культуре. Учебно-методическое пособие. Краснодар: КГУКИ, 2007. - 26с.

7.6. Средства обеспечения освоения дисциплин

- Закон РФ о физической культуре и спорт;
- Единая всероссийская спортивная классификация;
- официальные правила соревнований по видам спорта;
- положения о соревнованиях по видам спорта;
- учебные видеоматериалы о тренировках ведущих спортсменов: мастеров спорта, чемпионов России;
- просмотр соревнований по видам спорта на первенство города, края, России.

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Стадион, спортивный зал и спортивные площадки, тренажеры, спортивный инвентарь. Раздевалки, душевые, инвентарная комната, преподавательская.

**Дополнения и изменения
к рабочей программе учебной дисциплины
«Физическая культура»
на 20__-20__ уч. год**

В рабочую программу учебной дисциплины вносятся следующие изменения:

- _____;
- _____;
- _____.
- _____;
- _____;
- _____.

Дополнения и изменения к рабочей программе рассмотрены и рекомендованы на заседании кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности

Протокол № _____ от «___» _____ 20__ г.

Исполнитель(и):

	/		/		/	
(должность)		(подпись)		(Ф.И.О.)		(дата)
	/		/		/	
(должность)		(подпись)		(Ф.И.О.)		(дата)

Заведующий кафедрой

	/		/		/	
(наименование кафедры)		(подпись)		(Ф.И.О.)		(дата)