Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования
Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова
Филиал МГУ в г. Ереване

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор Филиала МГУ
имени М.В.Ломоносова в г.Ереване
_____А.Н.Реймерс
"_31_" _____ 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»,

«Элективные курсы по физической культуре»

Уровень высшего образования:
Бакалавриат (срок обучения 4 года)

Направление подготовки (специальность):

45.03.02 «Лингвистика»
«Перевод и межкультурная коммуникация»

«Теория и методика преподавания иностранных языков и культур»
Форма обучения:

Очная

Курс ___1,2____
Семестр__1-4___
Лекции_____
Лабораторные занятия_____
Практические занятия__272___
Семинары_____
Форма контроля -зачет

Ереван – 2024

Автор программы: К.Р., Манасерян преподаватель филиала МГУ имени М.В. Ломоносова в г.Ереване.

Программа дисциплины «Физическая культура», «Элективные курсы по физической культуре» составлена в соответствии с требованиями к уровню подготовки бакалавра образовательного стандарта, самостоятельно устанавливаемого Московским государственным университетом имени М.В. Ломоносова по направлению подготовки «Лингвистика».

Программа утверждена на заседании Ученого Совета Филиала МГУ имени М.В. Ломоносова в г. Ереване 26 августа 2024 г, протокол № 2.

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Цели изучения дисциплины

Цели: 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.

1.2. Задачи изучения дисциплины

Задачи:

- укрепление здоровья, улучшение физического и психического состояния, коррекция телосложения;
- формирование двигательных умений и навыков, приобретение знаний научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни, обеспечение необходимого уровня физической и психической подготовленности студентов для обеспечения жизнедеятельности, овладение умениями по самоконтролю в процессе занятий физической культурой, самоопределение в физической культуре;
- формирование потребности в физическом самосовершенствовании и подготовке к профессиональной деятельности, формирование привычки к здоровому образу жизни, воспитание физических и волевых качеств, содействие эстетическому воспитанию и нравственному поведению.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

А. Информация об образовательном стандарте и учебном плане:
Тип стандарта: ОС_МГУ бакалавриат;

- **направление подготовки** – 45.03.02 «Лингвистика»,
- **наименование учебного плана** – ИБ_Лингвистика_ФЕ

Б. Место дисциплины в образовательном стандарте и учебном плане
Дисциплина «Физическая культура»

- Базовая часть.
- Тип: обязательный курс
- Курс – 1
- Семестр – 1

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре»

- Вариативная часть.
- Курс – 1,2
- Семестр – 2,3,4.

В. Перечень дисциплин, которые должны быть освоены для начала освоения данной дисциплины: нет

Г. Общая трудоемкость – 400 ч.

3.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- основные средства и методы, определяющие содержание общеподготовительной, спортивной, профессионально-прикладной (ППФП) и оздоровительно-реакционной подготовки;
- основные понятия - физическая культура, физическое развитие, физические упражнения, физическая нагрузка, физическая подготовка, тренированность.

Уметь:

- составлять комплексы физических упражнений, организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями, соблюдать здоровый образ жизни.

Владеть:

- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования;
- широким спектром ценностей мировой и отечественной физической культуры, спорта и оздоровительных систем.

Компетенции выпускников (коды)	Индикатор достижения планируемых результатов	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с компетенциями
Компетенция УК-13 *На уровне бакалавриата:* способен использовать физическую культуру личности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения норм здорового образа жизни (УК-13. Б).	УК-13. Б (1) Использует физическую культуру личности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, а также соблюдения норм здорового образа жизни.	**Знает** методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Код З1 (УК-13. Б). **Знает** основы теории и методики физической культуры и спорта, необходимые для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Код З2 (УК-13. Б). **Умеет** использовать средства и методы физической культуры для профессионально-личностного развития. физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни. Код У1 (УК-13. Б). **Умеет** самостоятельно подбирать и применять методы и средства физической культуры для формирования и совершенствования основных физических качеств и двигательных навыков. Код У2 (УК-13. Б). **Умеет** поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Код У3 (УК-13. Б). **Владеет** способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Код В1 (УК-13. Б). **Владеет** средствами и методами физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Код В2 (УК-13. Б). **Владеет** принципами, средствами и методами физической культуры для построения учебно-тренировочных занятий по физической культуре для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Код В3 (УК-13. Б).

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины «Физическая культура» составляет 2 зачетные единицы (72академических часа практических занятий).

Элективные курсы по физической культуре включают 328 ак.ч., из них:

- практические занятия - 200 ч.;
- самостоятельная работа - 128 ч.

Форма контроля – 1-4-зачет.

4.1. Распределение трудоемкости по разделам и темам, а также формам проведения занятий с указанием форм текущего контроля и промежуточной аттестации.

Распределение трудоемкости по разделам и темам

№№	Наименование разделов и тем	Количество часов			
		Всего	**Лекции**	**Практич. занятия**	**Сам. раб.**
	1 семестр	**72**		**72**	
I	***Практический раздел:***				
1	***Легкая атлетика***	**16**		**16**	
1.1	Сведение о легкой атлетике Ознакомление с техникой гладкого бега	2		2	
1.2	Изучение техники гладкого бега	2		2	
1.3	Обучение техники бега с низкого старта	2		2	
1.4	Обучение техники стартового разгона	2		2	
1.5	Ознакомление с техникой прыжки в длину с места	2		2	
1.6	Изучение техники прыжков в длину с места	2		2	
1.7	Обучение техники высокого старта	2		2	
1.8	Обучение техники бега по дистанции	2		2	
2	***Гимнастика***	**6**		**6**	
2.1	Прием контрольных нормативов по ОФП	2		2	
2.2	Строевые и порядковые упражнения на месте и в движении	2		2	
2.3	Изучение техники выполнения гимнастических стоек: на руках, в лопатках, на голове, на руках стоя у стенки	2		2	
3	***Волейбол***	**18**		**18**	
3.1	Сведение о волейболе и правил соревнований. Ознакомление с техникой перемещения стойки волейболиста	2		2	
3.2	Обучение техники перемещения, движения стоек волейболиста	2		2	
3.3	Ознакомление с техникой прием передачи мяча с двумя руками сверху	2		2	

3.4	Обучение технике прием передачи мяча с двумя руками с верху	2		2	
3.5	Ознакомление с техникой приёма передач с двумя руками снизу. Учебная двухсторонняя игра по упрощенным правилам	2		2	
3.6	Обучение технике приёма передач с двумя руками снизу. Учебная двухсторонняя игра по упрощенным правилам	4		4	
3.7	Ознакомление с техникой нижней прямой подачи мяча. Учебная двухсторонняя игра	4		4	
4	***Атлетизм***	**8**		**8**	
4.1	Сведение о развитии атлетизма в РТ. Ознакомление с комплексом упражнении на укрепление мышц верхнего плечевого пояса	2		2	
4.2	Ознакомление с комплексом упражнении на укрепление мышц нижних конечностей	2		2	
4.3	Ознакомление с простейшим упражнениями с грифам штанги	2		2	
4.4	Ознакомление с правильной техникой поднятия тяжестей	2		2	
5	***Баскетбол***	**10**		**10**	
5.1	Сведение о баскетболе, правила соревнования. Изучение техники передачи мяча двумя руками от груди	2		2	
5.2	Обучение техники передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Учебная игра по упрощенным правилам	2		2	
5.3	Обучение техники передачи мяча одной рукой от плеча. Учебная игра по упрощенным правилам	2		2	
5.4	Обучение техники разновидного ведения мяча. Учебная игра по упрощенным правилам	2		2	
5.5	Обучения броска по кольцу двумя руками от груди. Учебная игра по упрощенным правилам	2		2	
6	***Футбол***	**14**		**14**	
6.1	Краткое сведение о Футболе. Изучение удара серединной подъема. Учебная игра по упрощенным правилам	2		2	
6.2	Изучение удара внутренней частью подъема. Учебная игра по упрощенным правилам	2		2	
6.3	Изучение удара внешней части подъема. Учебная игра по	2		2	

	упрощенным правилам				
6.4	Изучение удара носком. Учебная игра по упрощенным правилам	2		2	
6.5	Изучение удара внутренней стороной стопы “Щёчкой”. Учебная игра по упрощенным правилам	2		2	
6.6	Изучение резанного удара внешней частью подъема. Учебная игра	2		2	
6.7	Ознакомление резанным ударом внутренней частью подъема. Учебная игра	2		2	
	2 семестр	**128**		**64**	**64**
	Практический раздел:				
1	***Легкая атлетика***	**24**		**12**	**12**
1.1	Ознакомление с техникой прыжков в длину с разбега	4		2	2
1.2	Обучение технике прыжков в длину в разбега	4		2	2
1.3	Ознакомление с бегом на средние дистанции	4		2	2
1.4	Ознакомление с эстафетным бегом	4		2	2
1.5	Обучение технике передачи эстафетной палочки	4		2	2
1.6	Развитие скоростной выносливости	4		2	2
2	**Гимнастика**	**16**		**8**	**8**
2.1	Обучение строевых упражнений и перестроения. На месте и в движении	4		2	2
2.2	Обучение техники лазания и перелазывания на гимнастической стенке	4		2	2
2.3	Ознакомление с гимнастическими упражнениями на гимнастических снарядах	4		2	2
2.4	Повторение гимнастических упражнений на гимнастических снарядах	4		2	2
3	***Волейбол***	**28**		**14**	**14**
3.1	Ознакомление с техникой приёма передачи одной рукой снизу, сверху, сбоку. Двухсторонняя игра	4		2	2
3.2	Обучение технике приема-передачи мяча одной рукой снизу, сверху, сбоку, на месте и в движении	4		2	2
3.3	Ознакомление с техникой боковой подачи. Двухсторонняя игра	4		2	2
3.4	Обучение технике боковой подачи. Двухсторонняя игра	4		2	2
3.5	Ознакомление с техникой одиночного и двойного блокирования. Двухсторонняя игра	4		2	2
3.6	Обучение технике одиночного и двойного блокирования.	4		2	2

	Двухсторонняя игра				
3.7	Ознакомление с техникой прямого нападающего удара. Двухсторонняя игра	4		2	2
4	***Атлетизм***	**12**		**6**	**6**
4.1	Упражнения на развития мелких групп мышц спины	4		2	2
4.2	Ознакомление с комплексом упражнений на мышцы шей и плечи	4		2	2
4.3	Упражнения на развития мышц стопы и голеностопа	4		2	2
5	***Баскетбол***	**20**		**10**	**10**
5.1	Повторение техники передачи мяча двумя руками от груди. Учебная игра по упрощенным правилам	4		2	2
5.2	Обучение броска по кольцу с одной рукой от плеча. Учебная игра по упрощенным правилам	4		2	2
5.3	Обучение броска из-за головы по кольцу. Учебная игра по упрощенным правилам	4		2	2
5.4	Обучение введения по трапеции, броску по корзине сбоку после двух шагов. Учебная игра по упрощенным правилам	4		2	2
5.5	Повторение броска по корзине одной рукой от плеча. Учебная игра по упрощенным правилам	4		2	2
6	***Футбол***	**28**		**14**	**14**
6.1	Обучение удара внешней стороной стопы. Учебная игра	3		1	2
6.2	Обучение удара пяткой. Учебная игра	3		1	2
6.3	Обучение удара полёта. Учебная игра	2		2	
6.4	Обучение остановки катающегося мяча внутренней стороной стопы. Учебная игра	4		2	2
6.5	Обучение остановки катающегося мяча подошвой. Учебная игра	4		2	2
6.6	Обучение отбора мяча. Учебная игра	4		2	2
6.7	Обучение вбрасывание мяча из-за боковой линии. Учебная игра	4		2	2
6.8	Обучение техники финтов. Учебная игра	4		2	2

№№	**Наименование разделов и тем**	**Количество часов**			
		Всего	**Лекции**	**Практич. занятия**	**Сам. раб.**
	3 и 4 семестры	**200**		**136**	**64**
	Практический раздел:				
1	***Легкая атлетика***	**46**		**30**	**16**
1.1	Повторение техники бега на короткой дистанции с низкого старта	6		4	2
1.2	Закрепление бега с низкого старта	4		4	
1.3	Повторение техник прыжка в длину	6		4	2

	с места				
1.4	Повторение техники прыжка в длину с разбега способом “согнув ноги”	6		4	2
1.5	Закрепление техники прыжков в длину с разбега (способом согнув ноги)	6		4	2
1.6	Совершенствование быстроты и стартовой реакции	4		2	2
1.7	Закрепление различных прыжковых упражнений	4		2	2
1.8	Повторение техники и тактики бега на средние дистанции	6		4	2
1.9	Кроссовая подготовка на местности	4		2	2
	Гимнастика	**26**		**18**	**8**
2.1	Совершенствование техники строевых и порядковых упражнений, и перестроений	6		4	2
2.2	Обучения различными разновидностям махов на перекладине	6		4	2
2.3	Обучения различных разновидностях способов хвата на перекладине и брусьях	6		4	2
2.4	Обучения различным разновидностям висам на перекладине	8		6	2
3	***Волейбол***	**42**		**28**	**14**
3.1	Повторение техники перемещения передвижений волейболиста с мячом. Двухсторонняя игра	6		4	2
3.2	Совершенствование техники перемещения передвижений волейболиста с мячом. Двухсторонняя игра	6		4	2
3.3	Повторение техники приема-передачи мяча двумя руками сверху, техники перемещения передвижений волейболиста с мячом. Двухсторонняя игра	6		4	2
3.4	Совершенствование техники приема-передачи мяча двумя руками сверху, техники перемещения передвижений волейболиста с мячом. Двухсторонняя игра	6		4	2
3.5	Повторение техники приема передачи мяча двумя руками снизу. Двухсторонняя игра	6		4	2
3.6	Совершенствование техники приема передачи мяча двумя руками снизу. Двухсторонняя игра	6		4	2
3.7	Закрепление навыков техники приема передач мяча двумя руками сверху. Двухсторонняя игра	6		4	2
4	***Атлетизм***	**18**		**12**	**6**
4.1	Совершенствование комплекса	6		4	2

	упражнений на укрепление мышц верхнего плечевого пояса				
4.2	Совершенствование комплекса упражнений на укрепление мышц нижних конечностей	6		4	2
4.3	Совершенствование техникой поднятия тяжестей	6		4	2
5	***Баскетбол***	**30**		**20**	**10**
5.1	Обучение защиты против игрока	4		2	2
5.2	Обучение зонной защиты	4		2	2
5.3	Обучение смешанной защиты в двухсторонней игре	6		4	2
5.4	Обучение смешанным защитным построениям	4		4	
5.5	Обучение защиты прессингом в 2-х сторонней игре	6		4	2
5.6	Обучение нападению против зонной защиты	6		4	2
6	***Футбол***	**38**		**28**	**10**
6.1	Совершенствование удара среднего подъема. Учебная игра	6		4	2
6.2	Совершенствование удара внутренней частью подъема. Учебная игра	4		4	
6.3	Совершенствование удара внешней частью подъема. Учебная игра	6		4	2
6.4	Совершенствование удара носком. Учебная игра	6		4	2
6.5	Совершенствование удара внутренней стороной стопы. Учебная игра	6		4	2
6.6	Совершенствование удара внешней стороной стопы. Учебная игра	6		4	2
6.7	Совершенствование удара пяткой	4		4	

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ:

5.1. Содержание и организация самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов является важной составляющей в реализации вопросов, связанных с всесторонним и гармоничным физическим развитием студенческой молодежи, укрепление здоровья, развития двигательных способностей, совершенствование двигательных умений и навыков, формирование здорового образа жизни.

Самостоятельная работа студентов может быть организована как во внеурочное время, в том числе в спортивных секциях, так и во время классно-урочных форм занятий. Содержание внеурочных форм состоит из заданий, направленных на повышение функциональных возможностей. На использование простейших комплексов общеразвивающих гимнастических упражнений, выполняемых в форме утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз, индивидуальных занятий физическими упражнениями и др.

Во втором случае могут сдаваться индивидуальные занятия, направленные как на совершенствование тех или иных двигательных умений и навыков, так и на развитие отдельных умений.

В совокупности с учебными занятиями правильно организованные самостоятельные занятия обеспечивают оптимальную непрерывность и эффективность физического воспитания.

5.2. Фонд оценочных средств.

Тематика рефератов для студентов, освобожденных от практических занятий по физической культуре.

1. Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов.
2. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
3. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте.
4. Физическая культура личности.
5. Основы здорового образа жизни студента.
6. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.
7. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
8. Профессиональная-прикладная физическая подготовка студентов.
9. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.
10. Социально-биологические основы физической культуры.
11. Физическая культура в обеспечении здоровья.
12. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
13. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
14. Физическая культура в профессиональной деятельности.
15. Физическая культура и спорт в жизни.
16. Физическая культура и спорт в жизни женщин.
17. основные средства физического воспитания.
18. Роль физической культуры в профилактике заболеваний.
19. Формирование и совершенствование двигательных навыков и качеств студентов.
20. Значение физического воспитания.
21. Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к занимающимся физической культурой и спортом.
22. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.
Жизненная емкость легких и потребления кислорода.
23. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии.
24. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления.
25. История развития кроссов.
26. Общая физическая подготовка спринтера.
27. Специальная физическая подготовка спринтера.
28. История возникновения марафонского бега.
29. Спортивный травматизм.
30. Личность в физической культуре и спорте.
31. Здоровый образ жизни и его значение.
32. Личное отношение к здоровью.
33. Роль физической культуры и спорта в жизни человека.
34. История развития футбола в Республике Армения за период 10-летия независимости государства.
35. Футбол сущность игры и правила проведения соревнований.
36. Лечебная физическая культура и её значение.
37. Спорт-посол мира.
38. «Королева спорта» и её содержание.
39. Значение спорта в жизни людей
40. История возникновения волейбола.

41. История возникновения баскетбола.
42. Основные понятия физического воспитания.
43. Олимпийские игры и их значения.
44. Физическая культура в семье.
45. Физкультура в режиме трудовой деятельности.
46. Солнце, вода, воздух как фактор здоровья человека.
47. Составить комплекс упражнений утреней гигиенической гимнастики.
48. Составить комплекс дыхательных упражнений.
49. Составить комплекс упражнений при сердечнососудистых заболеваний.
50. Составить комплекс упражнений для профилактики появления близорукости.

Требования к реферату

1. Написание реферата по дисциплине «Физическая культура и спорт» является одним из методов организации самостоятельной работы студентов.
2. Реферат должен быть подготовлен согласно теме, предложенной преподавателем. Допускается самостоятельный выбор темы реферата, но по согласованию с преподавателем.
3. Объем реферата - не менее 10 страниц, формата А 4, шрифт № 14, интервал -1,5 . 4. Реферат должен иметь:

- титульный лист, оформленный согласно требованиям нормоконтроля;
- содержание (введение, теоретическая часть, практический раздел, заключение, список литературы);
- текст должен быть разбит на разделы, согласно содержанию;
- практический раздел должен содержать методические рекомендации или комплекс физических упражнений с описанием и графическим изображением;
- список литературы должен содержать не менее 5 источников.

Зачетные требования

Студенты, выполнившие учебную программу семестра, сдают зачет по физической культуре. Уровень обшей физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовленности определяется оценкой результатов тестов. Оценка физической подготовленности определяется по таблицам, приведенным в приложениях.

Для получения зачета по дисциплине «Физическая культура» студент должен выполнить программу семестра, а именно:

• пройти обязательный курс практических занятий;
• сдать контрольные тесты по специальной технической и физической подготовке.

На контрольные занятия могут быть допущены студенты, посетившие не менее 80% занятий. Студентам, пропустившим контрольные занятия по болезни, зачет может быть перенесен. К зачету не допускаются студенты, имеющие пропуски занятий без уважительных причин. Студенты, пропустившие более 50% занятий по уважительной причине, а также студенты, освобожденные от занятий на весь семестр, сдают зачет только по
теоретическому разделу в виде реферата. Тема определяется преподавателем совместно со студентом. Работы выполняются в объеме 15-20 страниц машинописного текста.

Реферат представляет собой самостоятельную работу по подбору, изучению и обобщению информации по выбранной теме. В работе над рефератом должно быть использовано не менее пяти источников. Работа должна быть написана грамотно, с правильно оформленным титульным листом, оглавлением, библиографическим описанием. При оценке реферата учитывается содержание работы, а также умение студента излагать и обобщать свои мысли, аргументировано отвечать на вопросы.

Реферат включает: введение, основную часть, заключение и список литературы. Перед введением пишется план. Во введении студент обосновывает актуальность, формулирует вопросы, которые он предполагает раскрыть, определяет цели и задачи. Основная часть включает современное состояние явлений, рассмотрение путей и способов решения вопросов, поставленных во введении, и конкретное описание этих путей на основе изучения литературных источников, наблюдений и собственного опыта.

Студенты специальных медицинских групп (СМГ) занимаются физической культурой по специальной программе, учитывающей их заболевания, с отдельно выделенным преподавателем, либо применяется индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами. Содержание и конкретные средства каждого практического занятия определяются преподавателем учебной группы с учетом графика учебных занятий.

Виды и формы контроля

Текущий контроль, задачей которого является оперативная оценка техники выполнения двигательного задания, развития двигательных способностей, получение информации о степени функциональных сдвигов происходящих в организме занимающихся. С учетом особенностей специфики дисциплины текущий контроль осуществляется систематически в процессе занятий по физическому воспитанию. В процессе проведения занятий преподаватель оценивает правильность выполнения того или иного двигательного действия, дает оценку, а в случае необходимости вносит соответствующую коррекцию по техническому выполнению параметров движения

Итоговый контроль, целью которого является выявление степени совершенствования умений и навыков и связанных с ними знаний по дисциплине «Физическая культура », а также изменений в уровне физической подготовленности. Итоговый контроль проводится по семестрам с 1-ого по 2-й курсы в виде зачета.

Контрольные нормативы принимаются на основе разработанных и утвержденных преподавателями физического воспитания и представлены в таблице №1

Таблица №1

Оценка	**5**		**4**		**3**		**2**
Баллы	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
Дисциплина							
Юноши 100м(сек)	**13.0**	**13.2**	**13.4**	**13.7**	**14.0**	**14.3**	**14.6**
Девушки 100м(сек)	**16.0**	**16.5**	**17.0**	**17.5**	**18.0**	**18.5**	**19.0**
Юноши бег 2000м(мин)	**7.50**	**8.00**	**8.30**	**8.45**	**9.00**	**9.15**	**10.00**
Девушки бег 1000м(мин)	**4.50**	**5.00**	**5.15**	**5.30**	**5.40**	**5.50**	**6.00**
Юноши(м) пр. в длину с/м	**2.60**	**2.50**	**2.40**	**2.30**	**2.20**	**2.10**	**2.00**
Девушки(м) пр. в длину с/м	**1.90**	**1.85**	**1.80**	**1.75**	**1.70**	**1.60**	**1.50**
Юноши(м) пр. в длину с/р	**4.90**	**4.80**	**4.70**	**4.60**	**4.50**	**4.30**	**4.00**
Девушки(м) пр. в длину с/р	**3.30**	**3.15**	**3.00**	**2.90**	**2.80**	**2.70**	**2.60**
Потдтягивание на перекладине Юноши	**15**	**14**	**13**	**12**	**11**	**10**	**8**
Разгибание рук на брусьях Юноши (кол-во)	**20**	**19**	**18**	**16**	**14**	**12**	**10**
Отжимание на гимн. скамейке Девушки	**17**	**16**	**15**	**14**	**13**	**12**	**10**
Приседание на одной ноге Юноши	**20**	**19**	**18**	**17**	**15**	**12**	**10**
Приседание с руками за головой (Девушки)	**14**	**13**	**12**	**11**	**10**	**9**	**8**
Пресс (лёжа на полу) девушки	**42**	**40**	**35**	**30**	**25**	**20**	**15**

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Список основной литературы

1. Чеснова, Е. Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е. Л. Чеснова. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с. Режим доступа http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: Учебник. -М., 2008.
3. Психология здоровья: Учебник для вузов/Под ред. Г.С.Никифорова-М.; СПб., 2006.
4. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник/Под ред. проф. С.П.Евсеева.М, 2005.
5. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений/ Под общей редакцией В.И.Ильинича. М., 2009.
6. Физическая культура и здоровье: Учебник/Под ред. В.В.Пономаревой. М., 2001.
7. Виленский М.Я. Физическая культура: учеб. пособие.-М.: Кнорус,2013.
8. Виленский М.Я.,Масалова О.Ю., Филимонова С.Н., Щербаков В.Г. Физическая культура. Учебник для студентов высшей школы.-М.: Кнорус, 2011.

6.2. Список дополнительной литературы

1. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М., 1995.
2. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие. Лутченко Н.Г., Щеголев В.А., Волков В.Ю. и др. -СПБ., 1999.
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., 2009.

6.3.Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

Программное обеспечение:

Перечень лицензионного программного обеспечения, в том числе отечественного производства (подлежит обновлению при необходимости)

Интернет-ресурсы:

http://www.biblioclub.ru «Университетская библиотека online».

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Спортивные сооружения.

Всего спортивных сооружений -1, куда входят: плоскостные спортивные сооружения - 3 (волейбольная площадка - 1, баскетбольная площадка - 1, мини-футбольное поле - 1).

Инвентарь, необходимый для проведения учебных занятий по физической культуре.