

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной
работе
Нухов О.М.

« 18 » августа 2015г.



Рабочая программа дисциплины (модуля)

Физическая культура

Направление подготовки

48.03.01 «Теология»

Квалификация (степень)

Бакалавр

Чиркей
2015

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
НОУ ВО «Дагестанский теологический институт им. Саида Афанди»

РАБОЧАЯ Учебная программа

ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.Б.23

Физическая культура

(индекс дисциплины по учебному плану)

(наименование дисциплины)

НАПРАВЛЕНИЕ

48.03.01

«*Геология*»

(код)

(наименование)

КАФЕДРА

Информатики и естественнонаучных дисциплин

(наименование)

ОБЩИЙ ОБЪЕМ ¹ работы студента	в час.	ФГОС	УЧ.ПЛАН	Очная форма	Заочная форма
			72	4г.00м.	5л.00м.
Всего аудиторных занятий, час, в том числе:				72	10
- лекций, по семестрам					
- лабораторные работы (или занятия по подгруппам), по семестрам				-	-
- практические занятия, по семестрам				72	10
				3,4,5,6 сем.	1 курс
В интерактивной форме, час					
Всего самостоятельной работы, час, в том числе:					58
- курсовые работы по семестрам				-	-
- курсовые проекты по семестрам				-	-
- контроль				-	4
Зачеты, по семестрам, час				6 сем.	1 курс
Экзамены, по семестрам, час				-	-
Всего ЗЕТ по учебному плану				2	

¹ Объем часов по всем видам работ переносится из учебного плана

Основание:

Рабочий учебный план подготовки бакалавра по профессионально-образовательной программе направления 48.03.01 «Геология», одобренный Ученым Советом вуза 27.08.2015г., протокол №1.

Нормативные документы и реквизиты (ФГОС, ПрООП, Уч.план и др.)

АВТОР			
(ученая степень, звание, должность)	(подпись)	(Ф.И.О.)	(дата)
ОБСУЖДАЛАСЬ И СОГЛАСОВАНА			
Кафедрой			
(наименование)	(подпись)	(Ф.И.О.)	(дата)
Методическим советом направления			
(наименование)	(подпись)	(Ф.И.О.)	(дата)
Учебным отделом			
(наименование)	(подпись)	(Ф.И.О.)	(дата)

1. Цели и задачи дисциплины

1.1. Цель, задачи дисциплины, ее место в подготовке бакалавра (с учетом требований ФГОС)

Целью учебной дисциплины «Физическая культура» 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 профессиональной деятельности.

Актуальность физической культуры как вида общей культуры обусловлена тем, что она представляет самостоятельную область, специфический процесс деятельности, средство и способ физического совершенствования личности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих образовательных, воспитательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовки 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, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психо- физических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

- приобретение личного опыта, повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально - прикладной физической подготовки к будущей профессии и в быту;

- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно - спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии.

Дополнительные задачи обучения студентов специального медицинского отделения:

- постепенное и последовательное укрепление здоровья и повышение уровня работоспособности;

- устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии;

- ликвидация остаточных явлений заболеваний, развитие компенсаторных функций, повышение неспецифической устойчивости

организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

Место учебной дисциплины «Физическая культура» в системе социально-гуманитарных знаний определяется предметом её изучения, которым являются системные закономерности и особенности процесса формирования физической культуры личности студента – совокупность знаний, умений и навыков физкультурно-оздоровительной деятельности в интересах укрепления физических и духовных сил личности, достижения ею жизненных и профессиональных целей.

1.2. Требования к уровню усвоения дисциплины

Студент должен знать

- *основные проблемы развития физической культуры, уметь объяснить ее предмет, содержание, структуру, социальную роль в общекультурной и профессиональной подготовке;*
- *особенности функционирования человеческого организма и отдельных его систем под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом в различных условиях внешней среды;*
- *основные принципы организации здорового образа жизни, рациональные способы и приемы сохранения психического здоровья, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления, основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни;*
- *предмет, содержание и функции, организационные формы и средства профессионально-прикладной физической подготовки;*
- *социально-культурные основы и функции массового спорта и спорта высших достижений, содержание современных оздоровительных систем физических упражнений.*

Приобрести опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Понимать роль физической культуры в развитии человека, осознать социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в профессионально-личностном развитии и формировании основных качеств и свойств личности.

Овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих формирование, сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизиологических способностей и качеств, самоопределение в физической культуре.

Студент должен уметь

- *владеть жизненно-важными прикладными навыками - плавания, ходьбы, бега, ходьбы на лыжах, передвижения по пересеченной местности;*
- *выполнять требования по общей физической подготовке;*
- *использовать опыт систематических занятий физическими упражнениями и спортом для укрепления здоровья, активизации учебной и профессиональной деятельности;*

- определять индивидуальный уровень развития своих физических качеств, владеть основными методами и способами направленного формирования физических нагрузок для развития двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости);

- объяснить индивидуальный выбор вида спорта и системы физических упражнений, раскрыть их возможности для саморазвития и самосовершенствования;

- использовать методические приемы для разработки индивидуальных программ оздоровительной и тренировочной направленности;

- владеть средствами, методами и способами восстановления организма, организации активного отдыха и реабилитации после перенесенных заболеваний;

- владеть основными средствами, методами и способами направленного развития психофизических и психофизиологических качеств и свойств личности и осуществлять контроль за их изменением;

- правильно адаптировать физкультурно-спортивную деятельность к индивидуальным особенностям организма и дифференцировать использование средств физической культуры и спорта с учетом этих особенностей;

- диагностировать состояние организма и отдельных его систем и вносить необходимую коррекцию в их развитие средствами физической культуры и спорта;

- овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих формирование, сохранение и укрепление здоровья;

- развивать и совершенствовать психофизиологические способности и качества, самоопределение в физической культуре;

- активно использовать средства физической культуры и спорта для формирования здорового стиля жизни и социокультурного пространства, отвлечения от вредных привычек (курения, токсикомании, алкоголя), приобщения к культурному досугу;

- использовать средства физической культуры и спорта в процессе профессиональной подготовки специалистов и повышать на этой основе их социально-профессиональную готовность;

- создать условия, обеспечивающие развитие познавательности и социальной активности в физкультурно-спортивной деятельности, формирования потребности в непрерывном самообразовании и самосовершенствовании в сфере физической культуры;

- удовлетворять этнокультурные и эмоционально-эстетические потребности в процессе физкультурно-спортивной деятельности

Студент должен иметь представление

- о методах физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, а также для последующего применения полученных знаний, навыков и умений, обеспечивающих активную профессиональную;

- о педагогических технологиях, раскрывающих механизмы психофизического, социально-культурного и социально-психологического

развития личности в физической культуре

У студента должны быть сформированы следующие общекультурные компетенции (ОК) –

ОК-16 - владение средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития

1.3. Связь с другими дисциплинами Учебного плана

Перечень действующих и предшествующих дисциплин	Перечень последующих дисциплин, видов работ
<ul style="list-style-type: none"> - История - Концепция современного естествознания - Безопасность жизнедеятельности. 	

2. Содержание дисциплины, способы и методы учебной деятельности преподавателя

Учебный материал дисциплины «Физическая культура» дифференцирован через практический и контрольный разделы программы. Практический раздел подразделяется на методико-практический подраздел, обеспечивающий операционное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности и учебно-тренировочный подраздел, содействующий приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самостоятельности в физической культуре и спорте в целях физического и интеллектуального развития и совершенствования, направленному формированию физических качеств и свойств личности, формирования и укрепления здоровья и повышения уровня функциональных и двигательных способностей, улучшения работоспособности

Методы обучения – система последовательных, взаимосвязанных действий, обеспечивающих усвоение содержания образования, развитие способностей студентов, овладение ими средствами самообразования и самообучения; обеспечивают цель обучения, способ усвоения и характер взаимодействия преподавателя и студента; направлены на приобретение знаний, формирование умений, навыков, их закрепление и контроль.

Монологический (изложение теоретического материала в форме монолога)	М
Показательный (изложение материала с приемами показа)	П
Диалогический (изложение материала в форме беседы с вопросами и ответами)	Д
Эвристический (частично поисковый) (под руководством)	Э

преподавателя студенты рассуждают, решают возникающие вопросы, анализируют, обобщают, делают выводы и решают поставленную задачу)	
Проблемное изложение (преподаватель ставит проблему и раскрывает доказательно пути ее решения)	ПБ
Исследовательский (студенты самостоятельно добывают знания в процессе разрешения проблемы, сравнивая различные варианты ее решения)	И
Программированный (организация аудиторной и самостоятельной работы студентов осуществляется в индивидуальном темпе и под контролем специальных технических средств)	ПГ
Метод регламентированного упражнения предусматривает твердо предписанную программу движений	МРУ
Игровой метод – это определенным образом упорядоченная игровая двигательная деятельность в соответствии с образом или условным «сюжетом» (замыслом или планом игры)	ИМ
Соревновательный метод – один из вариантов стимулирования интереса и активизации деятельности занимающихся с установкой на победу или достижение высокого результата в каком-либо физическом упражнении при соблюдении условий его выполнения или правил соревнований	СМ

3. Содержание дисциплины, способы и методы учебной деятельности преподавателя

<i>Кол. час</i>		<i>Вид занятия, модуль, тема и краткое содержание</i>	<i>Методы</i>	<i>Реализуемые компетенции</i>
<i>1 семестр Очная форма обучения</i>				
72		<i>Практические занятия</i>		
12		Модуль 1. Физическая готовность студентов ДТИ им.Саида Афанди к обучению	П,Д,Э, ПБ,МР У ИМ,СР	ОК-16
8	-	Тема 1.Физическая культура студента. <i>Краткое содержание. Понятие культура, физическая культура. Возникновение и развитие физической культуры. Структура и средства физической культуры. Физическая</i>	П,Д,Э, ПБ,МР У ИМ,СР	ОК-16

		<i>культура и спорт в образе жизни студентов. Формирование физической культуры личности студента. Основные направления развития физической культуры и спорта в России на современном этапе.</i>		
4		<i>Контрольные занятия. Прием контрольных нормативов Стартовый рейтинг</i>	П,Д,Э, ПБ,МР У ИМ,СР	ОК-16
60		Модуль 2. Состояние здоровья и физическая работоспособность студентов ДТИ им.Саида Афанди	П,Д,Э, ПБ,МР У ИМ,СР	ОК-16
24		<p><i>Тема 2.Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности к факторам среды обитания</i></p> <p><i>Краткое содержание. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система Двигательная активность – жизненно необходимая биологическая потребность организма человека; нормы двигательной активности современного человека; гиподинамия и гипокинезия. Опорно-двигательный аппарат; нервная система; мышечная система; сердечно-сосудистая система; дыхательная система; изменения в системе пищеварения и выделения.</i></p> <p><i>Методико-практические занятия. Оценка собственной физической культуры личности. Освоение жизненно важных двигательных навыков (ходьба, бег, плавание).</i></p> <p><i>Учебно-тренировочные занятия. Общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища, ног, для развития силы, гибкости, быстроты, выносливости, координации, выполняемые из различных исходных положений: стоя, лежа, сидя, в висах и упорах. Коррекционные упражнения на формирование</i></p>	П,Д,Э, ПБ,МР У	ОК-16

		правильной осанки. Упражнения на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Различные виды ходьбы, бега, простейших прыжков в сочетании с движениями руками, головой, поворотами туловища, с изменением направления движения. Подвижные и спортивные игры. Эстафеты.		
4		<u>Контрольные занятия.</u> Прием контрольных нормативов по методико-практическим и учебно-тренировочным занятиям. Участие в учебных спортивных соревнованиях.	<i>П,Д,Э, ПБ,МР У ИМ,СР</i>	<i>ОК-16</i>
24		Тема 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности Краткое содержание. Роль личности и государства в формировании и сохранении здоровья; состояние здоровья населения России; здоровье в системе человеческих ценностей. Понятия «Здоровье», «Болезнь»; основные факторы и виды здоровья; здоровый образ жизни; выбор физических упражнений для занятий с оздоровительными целями; основные методические правила дозирования физических нагрузок при оздоровительной тренировке. Оценка и самооценка собственного здоровья. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. <u>Методико-практические занятия.</u> Определение и оценка двигательных способностей человека и методика коррекции осанки и плоскостопия. <u>Учебно-тренировочные занятия.</u> Освоение техники и методики выполнения физических упражнений по избранному виду спорта или по выбранной физкультурно-оздоровительной системе. ОРУ, направленные на преимущественное развитие различных двигательных качеств. Подвижные и спортивные игры. Эстафеты.	<i>П,Д,Э, ПБ,МР У ИМ,СР</i>	<i>ОК-16</i>
8		<u>Контрольные занятия.</u> Прием контрольных	<i>П,Д,Э,</i>	<i>ОК-16</i>

		нормативов по методико-практическим и учебно-тренировочным занятиям. Участие в учебных спортивных соревнованиях.	<i>ПБ,МР У ИМ,СР</i>	
<i>2 семестр Очная форма обучения</i>				
40		Модуль 3. Базовое физическое воспитание	<i>П,Д,Э, ПБ,МР У ИМ,СР</i>	<i>ОК-16</i>
36		<p>Тема 4.Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе</p> <p>Краткое содержание. Общая и профессионально-прикладная физическая подготовка. Двигательные качества. Основные закономерности развития двигательных качеств. Гибкость и методика развития. Сила и методика развития. Быстрота и методика развития. Выносливость и методика развития. Виды выносливости.</p> <p>Спорт. Краткое содержание. Понятие «Спорт»; виды спорта; значимость спортивных соревнований; виды спортивных соревнований; регламентация и способы проведения соревнований; определение результата в соревнованиях; условия соревнований, влияющих на соревновательную деятельность спортсменов; студенческие соревнования</p> <p><u>Методико-практические занятия.</u> Оценка гибкости. Методика выполнения физических упражнений на растягивание. Методика проведения занятий по развитию силы. Аэробика и ритмическая гимнастика. Атлетическая гимнастика. Дыхательная гимнастика К. Бутейко и парадоксальная дыхательная гимнастика А. Стрельниковой.</p> <p><u>Учебно-тренировочные занятия.</u></p> <p><i>Гигиеническая гимнастика: задачи, средства, методические особенности ее проведения.</i></p> <p><i>Учебная практика по проведению утренней гимнастики. Методические основы составления комплексов в режиме дня.</i></p>	<i>П,Д,Э, ПБ,МР У ИМ,СР</i>	<i>ОК-16</i>

		<i>Учебная практика. Освоение техники и методики выполнения физических упражнений по избранному виду спорта или по выбранной физкультурно-оздоровительной системе. Подвижные и спортивные игры. Эстафеты.</i>		
4		<u>Контрольные занятия.</u> Прием контрольных нормативов по методико-практическим и учебно-тренировочным занятиям. Участие в учебных спортивных соревнованиях.	<i>П,Д,Э, ПБ,МР У ИМ,СР</i>	<i>ОК-16</i>
32		Модуль 4. Овладение жизненно необходимыми умениями и навыками	<i>П,Д,Э, ПБ,МР У ИМ,СР</i>	<i>ОК-16</i>
24		Тема 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Краткое содержание. Понятие ППФП. Цели и задачи. ППФП студентов. Организация, формы и средства ППФП в вузе. Система контроля ППФП физической подготовки студентов. <u>Учебно-тренировочные занятия.</u> Подвижные и спортивные игры. Эстафеты. Освоение техники и методики выполнения физических упражнений по избранному виду спорта или по выбранной физкультурно-оздоровительной системе	<i>П,Д,Э, ПБ,МР У ИМ,СР</i>	
8		<u>Контрольные занятия.</u> Прием контрольных нормативов по теоретическим и практическим занятиям. Участие в учебных спортивных соревнованиях.	<i>П,Д,Э, ПБ,МР У ИМ,СР</i>	<i>ОК-16</i>
<i>3 семестр Очная форма обучения</i>				
28		Модуль 5. Совершенствование знаний, умений и навыков по физической культуре	<i>П,Д,Э, ПБ,МР У ИМ,СР</i>	<i>ОК-16</i>
24		Тема 6. Методика использования средств физической культуры для самостоятельных занятий физическими упражнениями. Краткое содержание. Параметры физических нагрузок при самостоятельных занятиях	<i>П,Д,Э, ПБ,МР У ИМ,СР</i>	<i>ОК-16</i>

	<p>физическими упражнениями. Противопоказания для занятий физическими упражнениями. Принципы, средства и способы закаливания.</p> <p><u>Методико-практические занятия.</u></p> <p>Профилактика спортивного травматизма и оказание первой доврачебной помощи при занятиях физической культурой и спортом.</p> <p><u>Учебно-тренировочные занятия.</u> Подвижные и спортивные игры. Эстафеты.</p> <p>Освоение техники и методики выполнения физических упражнений по избранному виду спорта или по выбранной физкультурно-оздоровительной системе.</p>		
4	<p><u>Контрольные занятия.</u> Прием контрольных нормативов по теоретическим и практическим занятиям. Участие в учебных спортивных соревнованиях.</p>	<p>П,Д,Э, ПБ,МР У ИМ,СР</p>	ОК-16
44	<p>Модуль 6. Состояние здоровья и физическая работоспособность в профессиональной деятельности бакалавра ДТИ им.Саида Афанди</p>	<p>П,Д,Э, ПБ,МР У ИМ,СР</p>	ОК-16
36	<p>Тема 7. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.</p> <p>Краткое содержание. Краткая характеристика основных форм оздоровительной физической культуры, применяемые в трудовой деятельности.</p> <p><u>Методико-практическое занятие.</u> Методика проведения утренней, производственной и вводной гимнастики.</p> <p><u>Учебно-тренировочные занятия.</u> Подвижные и спортивные игры. Эстафеты.</p> <p>Освоение техники и методики выполнения физических упражнений по избранному виду спорта или по выбранной физкультурно-оздоровительной системе.</p>	<p>П,Д,Э, ПБ,МР У ИМ,СР</p>	ОК-16
8	<p><u>Контрольные занятия.</u> Прием контрольных нормативов по теоретическим и практическим занятиям. Участие в учебных спортивных</p>	<p>П,Д,Э, ПБ,МР У</p>	ОК-16

		соревнованиях.	ИМ,СР	
<i>4 семестр Очная форма обучения</i>				
		Практические занятия		
36		Модуль 1. Совершенствование жизненно необходимых умений и навыков	П,Д,Э, ПБ,МР У ИМ,СР	ОК-16
32		<p>Тема 8. Самоконтроль при систематических занятиях физическими упражнениями и спортом.</p> <p>Краткое содержание. Задачи самоконтроля. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля. Функциональные пробы в самоконтроле.</p> <p><u>Методико-практические занятия.</u> Методика самоконтроля работоспособности, усталости и утомления при занятиях физической культурой и спортом.</p> <p><u>Учебно-тренировочные занятия.</u> Подвижные и спортивные игры. Эстафеты.</p> <p>Освоение техники и методики выполнения физических упражнений по избранному виду спорта или по выбранной физкультурно-оздоровительной системе.</p>	П,Д,Э, ПБ,МР У ИМ,СР	ОК-16
4		<u>Контрольные занятия.</u> Прием контрольных нормативов по теоретическим и практическим занятиям. Участие в учебных спортивных соревнованиях.	П,Д,Э, ПБ,МР У ИМ,СР	ОК-16
36		Модуль 2. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений и его роль в оздоровлении студентов	П,Д,Э, ПБ,МР У ИМ,СР	ОК-16
28		<p>Тема 9 Теория избранного вида спорта.</p> <p>Краткое содержание. Историческая справка. Влияние избранного спорта на развитие личности. Модельные характеристики избранного вида спорта. Виды подготовки. Требования спортивной квалификации. Календарь соревнований.</p> <p><u>Методико-практические занятия.</u> Анализ</p>	П,Д,Э, ПБ,МР У ИМ,СР	ОК-16

		отдельных положений правил соревнований по виду спорта; проведение мастер-классов по судейству в избранном виде спорта. <u>Учебно-тренировочные занятия.</u> Подвижные и спортивные игры. Эстафеты. Освоение техники и методики выполнения физических упражнений по избранному виду спорта или по выбранной физкультурно-оздоровительной системе.		
8		<u>Контрольные занятия.</u> Прием контрольных нормативов по методико-практическим и учебно-тренировочным занятиям. Участие в учебных спортивных соревнованиях.	П,Д,Э, ПБ,МР У ИМ,СР	ОК-16
<i>5 семестр Очная форма обучения</i>				
20		Модуль 3. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений в оздоровлении студентов	П,Д,Э, ПБ,МР У ИМ,СР	ОК-16
18		Тема10 Методика избранного вида спорта Краткое содержание Модельные характеристики избранного вида спорта. Виды подготовки. Требования спортивной квалификации. Календарь соревнований. <u>Методико-практические занятия.</u> Анализ отдельных положений правил соревнований по виду спорта; проведение мастер-классов по судейству в избранном виде спорта. <u>Учебно-тренировочные занятия.</u> Подвижные и спортивные игры. Эстафеты. Освоение техники и методики выполнения физических упражнений по избранному виду спорта или по выбранной физкультурно-оздоровительной системе.	П,Д,Э, ПБ,МР У ИМ,СР	ОК-16
2		<u>Контрольные занятия.</u> Прием контрольных нормативов по методико-практическим и учебно-тренировочным занятиям. Участие в учебных спортивных соревнованиях.	П,Д,Э, ПБ,МР У ИМ,СР	ОК-16
34		Модуль 4. ППФП – залог психофизической готовности к профессиональной деятельности	П,Д,Э, ПБ,МР У	ОК-16

			<i>ИМ,СР</i>	
28		<p>Тема10 Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.</p> <p>Краткое содержание Понятие ППФП. Цели и задачи. ППФП студентов. Организация, формы и средства ППФП в вузе. Система контроля ППФП физической подготовки студентов.</p> <p><u>Учебно-тренировочные занятия.</u> Подвижные и спортивные игры. Эстафеты.</p> <p>Освоение техники и методики выполнения физических упражнений по избранному виду спорта или по выбранной физкультурно-оздоровительной системе.</p>	<i>П,Д,Э, ПБ,МР У ИМ,СР</i>	<i>ОК-16</i>
6		<p><u>Контрольные занятия.</u> Прием контрольных нормативов по теоретическим и практическим занятиям. Участие в учебных спортивных соревнованиях</p>	<i>П,Д,Э, ПБ,МР У ИМ,СР</i>	<i>ОК-16</i>
<i>6 семестр Очная форма обучения</i>				
32		<p>Модуль 5. ППФП – залог психофизической готовности к профессиональной деятельности</p>	<i>П,Д,Э, ПБ,МР У ИМ,СР</i>	<i>ОК-16</i>
28		<p>Тема11 Личная и социально-экономическая необходимость специальной физической подготовки человека к труду в современных условиях</p> <p>Краткое содержание Организация, формы и средства ППФП в вузе. Система контроля ППФП физической подготовки студентов.</p> <p><u>Учебно-тренировочные занятия.</u> Подвижные и спортивные игры. Эстафеты.</p> <p>Освоение техники и методики выполнения физических упражнений по избранному виду спорта или по выбранной физкультурно-оздоровительной системе.</p>	<i>П,Д,Э, ПБ,МР У ИМ,СР</i>	<i>ОК-16</i>
4		<p><u>Контрольные занятия.</u> Прием контрольных нормативов по теоретическим и практическим занятиям. Участие в учебных спортивных соревнованиях</p>	<i>П,Д,Э, ПБ,МР У ИМ,СР</i>	<i>ОК-16</i>
26		<p>Модуль 6. Физическая культура в</p>	<i>П,Д,Э,</i>	<i>ОК-16</i>

		профессиональной деятельности бакалавра.	<i>ПБ,МР У ИМ,СР</i>	
14		<p>Тема12. Производственная физическая культура, её цели и задачи.</p> <p>Краткое содержание. Методические основы производственной физической культуры. Влияние условий труда и быта на выбор форм, методов и средств ПФК. Производственная гимнастика. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня. Утренняя гигиеническая гимнастика. Утренние или вечерние специально направленные физические упражнения. Краткие занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв. Профилактика производственных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.</p> <p><u>Учебно-тренировочные занятия.</u> Подвижные и спортивные игры. Эстафеты.</p> <p>Освоение техники и методики выполнения физических упражнений по избранному виду спорта или по выбранной физкультурно-оздоровительной системе.</p>	<i>П,Д,Э, ПБ,МР У ИМ,СР</i>	<i>ОК-16</i>
12		<u>Контрольные занятия.</u> Прием контрольных нормативов по теоретическим и практическим занятиям. Участие в учебных спортивных соревнованиях	<i>П,Д,Э, ПБ,МР У ИМ,СР</i>	<i>ОК-16</i>
Итого: 400 часов				

2.1. Интерактивные технологии и инновационные методы, используемые в образовательном процессе

Основаны на использовании современных достижений науки и информационных технологий. Направлены на повышение качества подготовки путем развития у студентов творческих способностей и самостоятельности (методы проблемного обучения, исследовательские методы, тренинговые формы, рейтинговые системы обучения и контроля знаний и др.). Нацелены на активизацию творческого потенциала и самостоятельности студентов и могут реализовываться на базе

инновационных структур (научных организаций и др.).

лабораторий, центров, предприятий и

№	Наименование основных форм	Краткое описание и примеры, использования в модулях (темах), место проведения	Часы
1.	Компьютерные симуляции	-	
2.	Деловые и ролевые игры	-	
3.	Разбор конкретных ситуаций	-	
4.	Психологические и иные тренинги	-	
5.	Использование информационных ресурсов и баз данных	-	
6.	Применение электронных мультимедийных учебников и учебных пособий	-	
7.	Ориентация содержания на лучшие отечественные аналоги образовательных программ	-	
8.	Применение предпринимательских идей в содержании курса	-	
9.	Использование проблемно-ориентированного междисциплинарного подхода к изучению наук	-	
10.	Применение активных методов обучения, на основе опыта и др.	-	
11.	Использование методов, основанных на изучении практики (case studies)	-	
12.	Использование проектно-организованных технологий обучения работе в команде над комплексным решением практических задач	-	
13.	Другие	-	

3. Средства обучения

3.1. Информационно-методические

№	Перечень основной и дополнительной литературы, методических разработок	
Основная литература:		
1.	Чертов Н. В. Физическая культура: учебное пособие	
Дополнительная литература		
1.	Вайнер Э.Н. Адаптивная физическая культура	

2.	Киреев Ю.В., Киреева А.Ю. Элементы контроля за состоянием занимающихся адаптивной физической культурой	
3.	Димова А.Л., Чернышова Р.В. Социально-биологические основы физической культуры. Методическое пособие для самостоятельной работы студентов	
4.	Саноян Г.Г. Физическая культура для трудящихся : учеб. пособие	
5.	Костихина Н.М. Акмеология физической культуры и спорта: учеб. пособие	
6.	Рубин В.С. Разделы теории и методики физической культуры	
	Интернет ресурсы	
1.	http://znanium.com	
2.	http://biblioclub.ru	
3.	http://e.lanbook.com/	

3.2. Материально-технические

№п/п.	Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, наглядные пособия и другие дидактические материалы, обеспечивающие проведение лабораторных и практических занятий, научно-исследовательской работы студентов с указанием наличия	Основное назначение (опытное, обучающее, контролирующее)
СОК	Мультимедийный компьютерный проектор – 1 комплект на 200 студентов;	Обучающее
СОК	Ауди и видеосистемы – 1 комплект на 100 студентов;	Обучающее
СОК	Гимнастические маты – 1 комплект на 100 студентов;	Обучающее
СОК	Туристические коврики для занятий аэробикой, шейпингом, китайской гимнастикой (УШУ) и т.д. – 1 комплект на 1 занимающегося;	Обучающее
СОК	Волейбольные мячи – 3 мяча на 1 учебную группу, занимающихся волейболом в учебный год; Нурудинов М.А. Учебное пособие Физкультура. Махачкала, изд-во Нуруль Иршад, 2013.	Обучающее
СОК	Волейбольная сетка – 1 сетка на 1 волейбольную площадку в год;	Обучающее
СОК	Футбольные мячи – 3 мяча на 1 учебную группу, занимающихся футболом в учебный год;	Обучающее

СОК	Футбольная сетка на ворота – 2 сетки в учебный год;	Обучающее
СОК	Гимнастическая стенка – 1 комплект на 300 студентов;	Обучающее
СОК	Гимнастическая скамейка – 1 скамейка на 300 студентов;	Обучающее
СОК	Набивные мячи – 1 мяч на 300 студентов;	Обучающее
СОК	Тренажеры по общей физической подготовки - 1 комплект на 100 студентов;	Обучающее
СОК	Гантели, утяжелители для рук и ног – 1 комплект на 50 студентов;	Обучающее
СОК	Штанга – 1 комплект на 100 студентов;	Обучающее
СОК	Стол теннисный – 1 комплекта на 1 учебную группу, занимающихся теннисом;	Обучающее
СОК	Шахматы, шашки – 3 комплекта на 1 учебную группу, занимающихся шахматами или шашками;	Обучающее
СОК	Перекладина навесная для гимнастической стенки – 1 перекладина на 1 стенку.	Обучающее
СОК	Ростомер – 1 комплект на 100 студентов;	Обучающее, контролирующее
СОК	Весы - 1 комплект на 100 студентов;	Обучающее, контролирующее
СОК	Секундомеры – 1 комплект на 100 студентов;	Обучающее, контролирующее
СОК	Приборы для измерения артериального кровяного давления – 1 комплект на 50 студентов;	Обучающее, контролирующее
СОК	Ручной динамометр для измерения силы мышц кисти – 1 комплект на 50 студентов;	Обучающее, контролирующее

СОК	Становой динамометр для измерения силы мышц спины – 1 комплект на 80 студентов;	Обучающее, контролирующее
СОК	Каллипер для измерения кожно-жировых складок – 1 комплект на 80 студентов.	Обучающее, контролирующее

4. Текущий, промежуточный контроль знаний студентов

№	Тесты, темы курсовых работ/проектов, вопросы для текущего контроля, для подготовки к зачету									
1	3 семестр. Модуль 1 Физическая готовность студентов ДТИ им.Сауда Афанди к обучению									
	Тесты	ОЦЕНКА(БАЛЛЫ)								
		6	5	4						
Мужчины										
1	Бег 1000 м, мин / с	3,00	3,10	3,15	3,20	3,25	3,30	3,35	3,40	3,50
2	Прыжки в длину с места, см	260	250	245	240	235	230	225	220	215
3	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз	10	15	20	24	27	30	33	37	40
Женщины										
1	Бег 500 м, мин/с	1,40	1,45	1,50	1,55	2,00	2,05	2,10	2,15	2,20
2	Прыжки в длину с места, см	200	190	185	180	175	170	165	160	155
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине, количество раз	65	60	55	50	48	45	40	35	30
2	3 семестр. Модуль 2. Состояние здоровья и физическая работоспособность студентов ДТИ им.Сауда Афанди к обучению									
	ТЕСТ 1 Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе)									
	<p>Методика выполнения: в положении сидя (спина прямая, мышцы живота расслаблены) выполняется последовательно три вдоха и выдоха на 3/4 глубины полного вдоха. После третьего неполного выдоха зажимают нос пальцами и задерживают дыхание на время, которое фиксируется по секундомеру. Длительность времени задержки дыхания должна определяться периодом, в течение которого испытуемый спокойно, без волевых усилий воздерживается от вентиляции легких. Если время</p>									

задержки дыхания регистрируется одновременно у нескольких человек, то оно произносится вслух каждую секунду.

Оценка пробы Генчи, с

<i>РБ</i>	<i>Мужчины</i>	<i>Женщины</i>
6	40 и выше	30 и выше
5	30–39	20–29
4	20–29	15–19

ТЕСТ 2 (ЕКН)

	Наименование теста	по л	Оценка и РБ				
			6	5	4	3	2
1	Бег 2000 м. (мин., сек.)	ж.	10.1 5	10.5 0	11.1 5	11.5 0	12.1 5
1	Бег на месте, 70-80 шагов за 1 мин. (мин., сек.)	ж.	15.0 0	14.0 0	12.0 0	11.0 0	10.0 0
1	Бег 3000 м. (мин., сек.)	м.	12.0 0	12.3 5	13.1 0	13.5 0	14.0 0
1	Бег на месте, 90-100 шагов за 1 мин. (мин., сек.)	м.	15.0 0	14.0 0	13.3 0	13.0 0	12.3 0
2	Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	ж.	60	50	40	30	20
2	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	м.	15	12	9	7	5
3	Бег 100 м. (сек.)	ж.	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7
3	Челночный бег 10x10 м. (сек.)	ж.					
3	Бег 100 м. (сек.)	м.	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
3	Челночный бег 10x10 м. (сек.)	м.					

3 3 семестр. Модуль 3. Базовое физическое воспитание

ТЕСТ1 Ортостатическая проба

При проведении пробы пульс подсчитывается после 5-минутного отдыха в положении лежа и через минуту в положении стоя.

Оценка результатов ортостатической пробы

<i>ЧСС после нагрузки</i>	<i>РБ</i>
---------------------------	-----------

Учащение ЧСС на 6–12 уд./мин	6
Учащение ЧСС на 13–18 уд./мин	5
Учащение ЧСС на 20 и более уд./мин	4

Метод индексов основан на соотношении двух или нескольких признаков физического развития. По этому методу производится оценка пропорциональности телосложения. Разные индексы включают различное число признаков: простые – два признака, сложные – больше двух. Однако как показала практика, пользоваться только индексами при оценке физического развития нельзя. Некоторые из них могут быть полезными для оценки отдельных показателей физического развития.

ТЕСТ 2 (ЕКН)

	Наименование теста	пол	Оценка и РБ				
			6	5	4	3	2
1	Бег 2000 м. (мин., сек.)	ж.	10.1 5	10.5 0	11.1 5	11.5 0	12.1 5
1 а	Бег на месте, 70-80 шагов за 1 мин. (мин., сек.)	ж.	15.0 0	14.0 0	12.0 0	11.0 0	10.0 0
1	Бег 3000 м. (мин., сек.)	м.	12.0 0	12.3 5	13.1 0	13.5 0	14.0 0
1 а	Бег на месте, 90-100 шагов за 1 мин. (мин., сек.)	м.	15.0 0	14.0 0	13.3 0	13.0 0	12.3 0
2	Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	ж.	60	50	40	30	20
2	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	м.	15	12	9	7	5
3	Бег 100 м. (сек.)	ж.	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7
3 а	Челночный бег 10x10 м. (сек.)	ж.					
3	Бег 100 м. (сек.)	м.	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
3 а	Челночный бег 10x10 м. (сек.)	м.					

3 семестр. Модуль 4. Овладение жизненно необходимыми умениями и навыками

ТЕСТ 1

Тесты	БАЛЛЫ
-------	-------

		6			5			4		
<i>Мужчины</i>										
1	<i>Бег 1000 м, мин / с</i>	3,00	3,10	3,15	3,20	3,25	3,30	3,35	3,40	3,50
2	<i>Прыжки в длину с места, см</i>	260	250	245	240	235	230	225	220	215
3	<i>Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз</i>	10	15	20	24	27	30	33	37	40
<i>Женщины</i>										
1	<i>Бег 500 м, мин/с</i>	1,40	1,45	1,50	1,55	2,00	2,05	2,10	2,15	2,20
2	<i>Прыжки в длину с места, см</i>	200	190	185	180	175	170	165	160	155
3	<i>Поднимание туловища из положения лежа на спине, количество раз</i>	65	60	55	50	48	45	40	35	30

Тест	Наименование теста	пол	РБ				
			6	5	4	3	2
1	Бег 2000 м. (мин., сек.)	ж.	10.1 5	10.5 0	11.1 5	11.5 0	12.15
1а	Бег на месте, 70-80 шагов за 1 мин. (мин., сек.)	ж.	15.0 0	14.0 0	12.0 0	11.0 0	10.00
1	Бег 3000 м. (мин., сек.)	м.	12.0 0	12.3 5	13.1 0	13.5 0	14.00
1а	Бег на месте, 90-100 шагов за 1 мин. (мин., сек.)	м.	15.0 0	14.0 0	13.3 0	13.0 0	12.30
2	Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	ж.	60	50	40	30	20
2	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	м.	15	12	9	7	5
3	Бег 100 м. (сек.)	ж.	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7
3а	Челночный бег 10х10 м. (сек.)	ж.					
3	Бег 100 м. (сек.)	м.	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
3а	Челночный бег 10х10 м. (сек.)	м.					

ТЕСТ 2 (ЕКН)

3 3 семестр. Модуль 5 Совершенствование знаний, умений и навыков по физической культуре

ТЕСТ 1 Футбол, мужчины

ТЕСТЫ	РБ				
	6	5	4	3	2
Ведение мяча 50м за сек.	7.0	7.5	8.0	8.5	9.0
Набивание мяча (количество раз)	20	10	5	3	2

ТЕСТ 2 .Плавание

ТЕСТЫ (Дистанции)	Курс	РБ		
		5	4	3
50 метров на спине	(жен)	55.4	1.02.3	1.07.5
	(муж)	48.5	53.0	58.5

ТЕСТ 3 .ОФП

Тесты	РБ		
	5	4	3

Мужчины

1	Бег 1000 м, мин / с	3,00	3,10	3,15	3,20	3,25	3,30	3,35	3,40	3,50
2	Прыжки в длину с места, см	260	250	245	240	235	230	225	220	215
3	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз	10	15	20	24	27	30	33	37	40

Женщины

1	Бег 500 м, мин/с	1,40	1,45	1,50	1,55	2,00	2,05	2,10	2,15	2,20
2	Прыжки в длину с места, см	200	190	185	180	175	170	165	160	155
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине, количество раз	65	60	55	50	48	45	40	35	30

3 семестр. Модуль2 Состояние здоровья и физическая работоспособность в профессиональной деятельности бакалавра ДТИ им.Саида Афанди

ТЕСТ 2 (ЕКН)

Наименование теста	по л	РБ				
		6	5	4	3	2

1	Бег 2000 м. (мин., сек.)	ж.	10.1 5	10.5 0	11.1 5	11.5 0	12.1 5
1 а	Бег на месте, 70-80 шагов за 1 мин. (мин., сек.)	ж.	15.0 0	14.0 0	12.0 0	11.0 0	10.0 0
1	Бег 3000 м. (мин., сек.)	м.	12.0 0	12.3 5	13.1 0	13.5 0	14.0 0
1 а	Бег на месте, 90-100 шагов за 1 мин. (мин., сек.)	м.	15.0 0	14.0 0	13.3 0	13.0 0	12.3 0
2	Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	ж.	60	50	40	30	20
2	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	м.	15	12	9	7	5
3	Бег 100 м. (сек.)	ж.	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7
3 а	Челночный бег 10x10 м. (сек.)	ж.					
3	Бег 100 м. (сек.)	м.	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
3 а	Челночный бег 10x10 м. (сек.)	м.					

4 4 семестр Модуль 1. Совершенствование жизненно необходимых умений и навыков

ТЕСТ1. Проба Мартинэ-Кушелевского (20 приседаний за 30 секунд).

Методика выполнения: после 5-минутного отдыха в положении сидя посчитать пульс за 10 с, затем в течение 30 с выполнить 20 приседаний с подниманием рук вперед и последующим за ним опусканием. Сразу после приседаний измерить пульс в положении стоя за 6 с, затем измерить его еще 3 раза в положении сидя: в конце 1-й, 2-й и 3-й минут восстановительного периода за 10 с.

Оценка: увеличение частоты сердечных сокращений (ЧСС) после нагрузки до 25 % оценивается на «5 баллов», 25–50 % – «4 балла», 51–75 % «3 балла», 76–100 % – «неудовлетворительно», более 101 % – «очень плохо». Восстановление пульса на 1-й минуте – оценивается как «5 баллов, на 2-й минуте – как «4 балла», на 3-ей – «3 балла»,

ТЕСТ2. Весоростовой индекс Кетле:

$$ИК = \frac{М}{Р},$$

где М – масса тела, г; Р – рост, в см.

Средний показатель ИК – 370–400 г/см у мужчин и оценивается в 5 баллов, 325–375 – у женщин оценивается в 5 баллов. ИК > 540 указывает на ожирение, 200–299 – на истощение.

Превышение массы тела может быть связано с хорошим развитием мышц или с избытком жировых отложений.

Если масса тела превышает рекомендуемую на 10–29 %, то это ожирение первой степени, на 30–49 % – ожирение второй степени, на 50–99 % – третьей степени, при четвертой – на 100 % и более. Третья, а тем более четвертая степени ожирения являются тяжелой болезнью.

ТЕСТ3.ОФП

	Тесты	БАЛЛЫ								
		5	4	3						
<i>Мужчины</i>										
1	Бег 1000 м, мин / с	3,00	3,10	3,15	3,20	3,25	3,30	3,35	3,40	3,50
2	Прыжки в длину с места, см	260	250	245	240	235	230	225	220	215
3	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз	10	15	20	24	27	30	33	37	40
<i>Женщины</i>										
1	Бег 500 м, мин/с	1,40	1,45	1,50	1,55	2,00	2,05	2,10	2,15	2,20
2	Прыжки в длину с места, см	200	190	185	180	175	170	165	160	155
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине, количество раз	65	60	55	50	48	45	40	35	30

4 семестр Модуль 2. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений и его роль в оздоровлении студентов

ТЕСТ 2 (ЕКН)

	Наименование теста	по л	РБ				
			6	5	4	3	2
1	Бег 2000 м. (мин., сек.)	ж.	10.1	10.5	11.1	11.5	12.1
			5	0	5	0	5

1 а	Бег на месте, 70-80 шагов за 1 мин. (мин., сек.)	ж.	15.0 0	14.0 0	12.0 0	11.0 0	10.0 0
1	Бег 3000 м. (мин., сек.)	м.	12.0 0	12.3 5	13.1 0	13.5 0	14.0 0
1 а	Бег на месте, 90-100 шагов за 1 мин. (мин., сек.)	м.	15.0 0	14.0 0	13.3 0	13.0 0	12.3 0
2	Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	ж.	60	50	40	30	20
2	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	м.	15	12	9	7	5
3	Бег 100 м. (сек.)	ж.	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7
3 а	Челночный бег 10x10 м. (сек.)	ж.					
3	Бег 100 м. (сек.)	м.	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
3 а	Челночный бег 10x10 м. (сек.)	м.					

5 **4 семестр. Модуль 3. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений в оздоровлении студентов**

ТЕСТ 1. Жизненный индекс:

$$\text{ЖИ} = \frac{\text{ЖЕЛ}}{\text{М}},$$

где ЖЕЛ – жизненная емкость легких, мл; М – масса тела, кг.

Среднее значение ЖИ для мужчин 65–70, оценивается в 5 баллов, для женщин – 55–60 оценивается в 5баллов, среднее значение ЖИ для мужчин 60-65, оценивается в 4 балла, для женщин – 50-55 оценивается в 4балла, среднее значение ЖИ для мужчин 55-60 оценивается в 3 балла, для женщин – 45-50 оценивается в 3балла

ТЕСТ 2. 1. Фитнес-аэробика (жен)

Т Е С Т Ы	БАЛЛЫ		
	5	4	3
Прыжки через скакалку за 1 минуту на 2 -ногах	130	125	120

ТЕСТ 2. 2 Атлетическая гимнастика (муж)

ТЕСТЫ	БАЛЛЫ		
	5	4	3
Подтягивание на перекладине (раз)	10	8	6

ТЕСТ 3.

	Тесты	БАЛЛЫ								
		5	4			3				
<i>Мужчины</i>										
1	Бег 1000 м, мин / с	3,00	3,10	3,15	3,20	3,25	3,30	3,35	3,40	3,50
2	Прыжки в длину с места, см	260	250	245	240	235	230	225	220	215
3	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз	10	15	20	24	27	30	33	37	40
<i>Женщины</i>										
1	Бег 500 м, мин/с	1,40	1,45	1,50	1,55	2,00	2,05	2,10	2,15	2,20
2	Прыжки в длину с места, см	200	190	185	180	175	170	165	160	155

3	Поднимание туловища из положения лежа на спине, количество раз	65	60	55	50	48	45	40	35	30
---	--	----	----	----	----	----	----	----	----	----

4 семестр. Модуль 4 ППФП – залог психофизической готовности к профессиональной деятельности.

ТЕСТ1 (ЕКН)

	Наименование теста	пол	БАЛЛЫ				
			6	5	4	3	2
1	Бег 2000 м. (мин., сек.)	ж.	10.1 5	10.5 0	11.1 5	11.5 0	12.1 5
1	Бег на месте, 70-80 шагов за 1 мин. (мин., сек.)_	ж.	15.0 0	14.0 0	12.0 0	11.0 0	10.0 0
1	Бег 3000 м. (мин., сек.)	м.	12.0 0	12.3 5	13.1 0	13.5 0	14.0 0
1	Бег на месте, 90-100 шагов за 1 мин. (мин., сек.)	м.	15.0 0	14.0 0	13.3 0	13.0 0	12.3 0
2	Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	ж.	60	50	40	30	20
2	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	м.	15	12	9	7	5
3	Бег 100 м. (сек.)	ж.	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7
3	Челночный бег 10х10 м. (сек.)	ж.					
3	Бег 100 м. (сек.)	м.	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
3	Челночный бег 10х10 м. (сек.)	м.					

6 **4 семестр. Модуль 5. ППФП – залог психофизической готовности к профессиональной деятельности**

ТЕСТ 1. Оценка массы тела женщин и мужчин 18–24 лет

Норма массы тела, оцениваемая в четыре балла, рассчитывается по формуле: длина тела минус 100. Идеальной массой, оцениваемой в пять баллов, считается такая, которая меньше нормальной на 10–12 % у женщин и на 7–9 % у мужчин. Масса, превышающая норму на 9–11 % у мужчин и 12–14 % у женщин, относится к избыточной и оценивается в три балла. Если масса превышает норму более чем на 17 %, то речь идет об ожирении и оценивается в два балла. Масса тела меньше нормы на 14–17 % у женщин и на 12 % у мужчин относится к недостаточной и оценивается в один балл.

В зависимости от типа телосложения показатель массы тела может колебаться в пределах плюс–минус 1,3–2,0 кг.

ТЕСТ 2.ОФП

	Тесты	ОЦЕНКА(БАЛЛЫ)								
		5	4	3						
<i>Мужчины</i>										
1	Бег 1000 м, мин / с	3,00	3,10	3,15	3,20	3,25	3,30	3,35	3,40	3,50
2	Прыжки в длину с места, см	260	250	245	240	235	230	225	220	215
3	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз	10	15	20	24	27	30	33	37	40
<i>Женщины</i>										
1	Бег 500 м, мин/с	1,40	1,45	1,50	1,55	2,00	2,05	2,10	2,15	2,20
2	Прыжки в длину с места, см	200	190	185	180	175	170	165	160	155
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине, количество раз	65	60	55	50	48	45	40	35	30

ТЕСТ 3.1. Фитнес-аэробика (жен)

Т Е С Т Ы	ОЦЕНКА(БАЛЛЫ)		
	5	4	3
Прыжки через скакалку за 1 минуту с захлестом голени	150	140	130

ТЕСТ 3.2 Атлетическая гимнастика (муж)							
ТЕСТЫ			ОЦЕНКА(БАЛЛЫ)				
			5	4	3		
Подтягивание на перекладине (раз)			15	13	11		

4 семестр. Модуль 6. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.							
ТЕСТ 1 (ЕКН)							
	Наименование теста	по л	РБ				
			6	5	4	3	2
1	Бег 2000 м. (мин., сек.)	ж.	10.1 5	10.5 0	11.1 5	11.5 0	12.1 5
1 а	Бег на месте, 70-80 шагов за 1 мин. (мин., сек.)	ж.	15.0 0	14.0 0	12.0 0	11.0 0	10.0 0
1	Бег 3000 м. (мин., сек.)	м.	12.0 0	12.3 5	13.1 0	13.5 0	14.0 0
1 а	Бег на месте, 90-100 шагов за 1 мин. (мин., сек.)	м.	15.0 0	14.0 0	13.3 0	13.0 0	12.3 0
2	Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	ж.	60	50	40	30	20
2	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	м.	15	12	9	7	5
3	Бег 100 м. (сек.)	ж.	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7
3 а	Челночный бег 10x10 м. (сек.)	ж.					
3	Бег 100 м. (сек.)	м.	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
3 а	Челночный бег 10x10 м. (сек.)	м.					

2. Дополнения и изменения в рабочей программе на учебный год _____ / _____

Следующие записи относятся к п.п.

Автор

Зав. кафедрой

Принято УО _____ Дата: _____