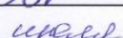


Министерство сельского хозяйства Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Алтайский государственный аграрный университет»

СОГЛАСОВАНО

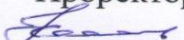
Декан экономического факультета

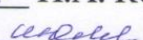
 В.Е. Левичев

« 5 »  2016г.

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

 И.А. Косачев

« 6 »  2016г.

Кафедра физического воспитания

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
«Элективные курсы по физической культуре»

Направление подготовки  
38.03.04 «Государственное и муниципальное управление»

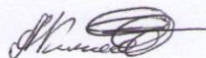
Уровень высшего образования  
Бакалавриат

Барнаул 2016

Рабочая программа учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» составлена на основе требований федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки, 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление» в соответствии с учебным планом, утвержденным ученым советом университета: 2016 г., для очной формы обучения.

Рассмотрена на заседании кафедры, протокол № 4 «12» мая 2016 г.

Зав. кафедрой,  
к.п.н., доцент



А.А. Кокшаров

Одобрена на заседании методической комиссии экономического факультета,  
протокол № 4 от «30» \_\_\_\_\_ 2016 г.

Председатель методической комиссии:  
к.п.н., доцент



Н.В.Тумбаева

Составители:

к.п.н., доцент



А.А. Кокшаров

Лист внесения дополнений и изменений  
в рабочую программу учебной дисциплины  
«Элективные курсы по физической культуре»

**на 2017 - 2018 учебный год**

Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры, протокол № 1 от 30.08. 2017 г.

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

1. изменений нет
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Составители изменений и дополнений:

к.п.н., доцент		А.А. Кокшаров
ученая степень, должность	подпись	И.О. Фамилия
_____	_____	_____
ученая степень, должность	подпись	И.О. Фамилия
_____	_____	_____

Зав. кафедрой

к.п.н., доцент		А.А. Кокшаров
ученая степень, ученое звание	подпись	И.О. Фамилия
_____	_____	_____

«30» 08. 2017 г.

**на 201\_\_ - 201\_\_ учебный год**

Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры, протокол № \_\_ от \_\_ \_\_\_\_ 201\_\_ г.

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Составители изменений и дополнений:

_____	_____	И.О. Фамилия
ученая степень, должность	подпись	И.О. Фамилия
_____	_____	_____
ученая степень, должность	подпись	И.О. Фамилия
_____	_____	_____

Зав. кафедрой

к.п.н., доцент	_____	А.А. Кокшаров
ученая степень, ученое звание	подпись	И.О. Фамилия
_____	_____	_____

«\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

**на 201\_\_ - 201\_\_ учебный год**

Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры, протокол № \_\_ от \_\_ \_\_\_\_ 201\_\_ г.

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Составители изменений и дополнений:

_____	_____	И.О. Фамилия
ученая степень, должность	подпись	И.О. Фамилия
_____	_____	_____
ученая степень, должность	подпись	И.О. Фамилия
_____	_____	_____

Зав. кафедрой

к.п.н., доцент	_____	А.А. Кокшаров
ученая степень, ученое звание	подпись	И.О. Фамилия
_____	_____	_____

«\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

**на 201\_\_ - 201\_\_ учебный год**

Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры, протокол № \_\_ от \_\_ \_\_\_\_ 201\_\_ г.

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Составители изменений и дополнений:

_____	_____	И.О. Фамилия
ученая степень, должность	подпись	И.О. Фамилия
_____	_____	_____
ученая степень, должность	подпись	И.О. Фамилия
_____	_____	_____

Зав. кафедрой

к.п.н., доцент	_____	А.А. Кокшаров
ученая степень, ученое звание	подпись	И.О. Фамилия
_____	_____	_____

«\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

## Оглавление

	стр.
1. Цели и задачи освоения дисциплины.....	5
2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО.....	6
3. Требования к результатам освоения дисциплины.....	7
4. Распределение трудоемкости дисциплины по видам занятий.....	7
5. Тематический план изучения дисциплины.....	9
6. Образовательные технологии.....	15
7. Характеристика фондов оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.....	16
8. Учебно-методическое обеспечение дисциплины.....	20
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	22

## 1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель дисциплины: 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, профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование, 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, 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;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности, в целях жизненных и профессиональных достижений.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП направления (специальности)

Таблица 1

Сведения о дисциплинах, практиках (и их разделах), на которые опирается содержание данной дисциплины

Наименование дисциплины, других элементов учебного плана	Перечень разделов
Концепция современного естествознания.	Человек – качественно новая ступень развития биосферы. Происхождение человека. Биологическая картина мира.
Основы жизнедеятельности безопасности	Основы здорового образа жизни. Оказание первой медицинской помощи.
История	История физической культуры в России. Олимпийское движение.
Физиология	Функциональные системы. Влияние двигательной активности на функциональное состояние человека (физиологическое значение тренированности). Основы физиологии умственного и физического труда и их взаимосвязь.

### 3. Требования к результатам освоения дисциплины

Таблица 2

Сведения о компетенциях и результатах обучения, формируемых данной дисциплиной

Содержание компетенций, формируемых полностью или частично данной дисциплиной	Код компетенции по ФГОС ВО или ОПОП	Перечень результатов обучения, формируемых дисциплиной		
		По завершении изучения данной дисциплины выпускник должен		
		знать	уметь	владеть
способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	(ОК-8)	Научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни	Выполнять индивидуально-подобранные комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры.	Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, ценностями физической культуры личности для успешной социальной, культурной и профессиональной деятельности;

### 4. Распределение трудоемкости дисциплины по видам занятий Очное обучение

Таблица 3

Вид занятий	Очная форма обучения						
	Всего часов	семестры					
		I	II	III	IV	V	VI
Практические занятия	328	56	44	58	52	60	58
Форма итогового контроля	зач.	зач.		зач.			зач.
Лекции							
СРС							
Подготовка и сдача зачета (экзамена)							
Общая трудоемкость дисциплины, зачетных единиц	328						





	3км. и 5км.			2		
	Итого			14		
Спортивные игры: Баскетбол	1. Обучение технике действия игрока без мяча			2		
	2. Совершенствование техники действия игрока без мяча			2		
	3. Обучение технике действия игрока с мячом: ловля мяча			2		
	4. Совершенствование техники действия игрока с мячом: ловля мяча			2		
	5. Обучение технике действия игрока с мячом: передача мяча			2		
	6. Совершенствование техники действия игрока с мячом: передача мяча			2		
	7. Обучение технике ведения мяча на месте, в движении и с сопротивлением			2		
	8. Обучение технике действия игрока с мячом			2		
	9. Совершенствование техники действия игрока с мячом			4		
	Итого			20		
<b>Волейбол</b>	1.Обучение и совершенствование технике действия игрока без мяча: стойки, повороты, падения			4		
	2.Обучение технике приема и передачи мяча			2		
	3. Совершенствование техники приема и передачи мяча			2		
	4. Обучение и совершенствование технике подачи мяча			2		
	5. Обучение технике нападающего удара			4		
	6. Совершенствование техники нападающего удара			2		
	7. Правила игры. Двусторонняя игра			4		
	Итого			20		
Футбол	1.Обучение технике ведения мяча			2		
	2.Совершенствование технике ведения мяча			2		
	3.Обучение технике паса			2		
	4.Совершенствование техники паса			2		
	5.Обучение применения технических приемов в игре			2		
	6.Совершенствование тактических действий в нападении			2		
	7.Совершенствование игры			4		
	Итого			16		

Атлетическая гимнастика	1. Обучение технике упражнений на тренажерах			4		
	2. Совершенствование техники выполнения упражнений на тренажерах			4		
	Итого			8		
	Итого за год			100		
<b>2 курс</b>						
Легкая атлетика	1. Сдача контрольных нормативов			4		
	2. Обучение технике бега на средние дистанции			4		
	3. Обучение технике финиширования на средние дистанции			4		
	4. Совершенствование техники финиширования на средние дистанции			4		
	5. Совершенствование техники бега с низкого старта на короткие дистанции			4		
	6. Развитие физических качеств: развитие скорости и быстроты реакции			4		
	Итого			24		
Лыжная подготовка	1. Обучение коньковому ходу			4		
	2. Совершенствование конькового хода			4		
	3. Обучение технике поворота на 90 <sup>0</sup>			4		
	4. Комбинированное применение лыжных ходов			4		
	5. Совершенствование учебного материала 1 курса			4		
	6. Контрольное прохождение дистанции 3км. и 5км.			4		
	Итого			24		
Спортивные игры: Баскетбол	1. Обучение технике отвлекающих действий игрока без мяча в нападении и защите.			2		
	2. Совершенствование техники отвлекающих действий игрока без мяча в нападении и защите			2		
	3. Обучение технике заслонов			2		
	4. Совершенствование техники заслонов. Совершенствование учебного материала 1 курса			2		

	5.Совершенствование техники действия игрока без мяча			2		
	6. Двусторонняя игра			4		
	Итого			14		
<b>Волейбол</b>	1. Совершенствование техники действия игрока без мяча: стойки, повороты, падения			4		
	2. Совершенствование техники приема и передачи мяча			2		
	3. Совершенствование техники подачи мяча			2		
	4. Совершенствование техники нападающего удара			8		
	5. Двусторонняя игра			16		
	Итого					
<b>Футбол</b>	1.Совершенствование технических приемов игры			4		
	2.Обучение финтам			2		
	3.Совершенствование финтов			2		
	4.Двусторонняя игра			8		
	Итого			16		
<b>Атлетическая гимнастика</b>	1.Совершенствование техники упражнений с гантелями и гирями			4		
	2.Совершенствование техники выполнения упражнений на тренажерах			4		
	3. Индивидуальная работа по коррекции отстающих в развитии мышечных групп			8		
	Итого			16		
	Итого за год			110		
<b>3 курс</b>						
<b>Легкая атлетика</b>	1. Сдача контрольных нормативов			2		
	2 Совершенствование бега с высокого старта			2		
	3.Совершенствование техники бега с					

	<p>низкого старта</p> <p>4.Совершенствование техники финиширования</p> <p>5. Совершенствование техники бега на короткие дистанции</p> <p>6.Развитие физических качеств: развитие скорости и быстроты реакции</p> <p>7. Развитие скоростно-силовых качеств</p> <p>8.Развитие скоростной выносливости</p> <p>9Повторение техники прыжка в длину способом «согнув ноги»</p> <p>10.Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги»</p> <p>Итого</p>			2		
				2		
				2		
				2		
				2		
				2		
				2		
				20		
Лыжная подготовка	<p>1.Ознакомление с правилами проведения соревнований по лыжным гонкам.</p> <p>2. Совершенствование техники лыжных ходов: одновременных (одновременно бесшажный, одновременно одношажный, одновременно двухшажный) и попеременных (попеременно двухшажный)</p> <p>3.Совершенствование коньковых ходов.</p> <p>4. Совершенствование способов перехода с одного лыжного хода на другой.</p> <p>5.Совершенствование способов преодоления подъемов на лыжах: скользящим шагом, ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой».</p> <p>6.Совершенствование техники прохождения спусков в высокой, средней и низкой стойках.</p> <p>7. Совершенствование техники спусков по ровному и неровному склонам</p> <p>8.Совершенствование техники поворотов на месте.</p> <p>Итого</p>			2		
				2		
				2		
				4		
				2		
				4		
				4		
				22		
Спортивные игры: Баскетбол	<p>1.Совершенствование техники отвлекающих действий игрока без мяча в нападении и защите.</p> <p>2.Совершенствование техники</p>			4		
				2		

	<p>заслонов.</p> <p>3. Совершенствование техники действия игрока без мяча</p> <p>4. Совершенствование техники действия игрока с мячом: ловля мяча</p> <p>5. Совершенствование техники действия игрока с мячом: передача мяча</p> <p>6. Совершенствование техники ведения мяча на месте, в движении и с сопротивлением</p> <p>7. Обучение личной защите</p> <p>8. Двусторонняя игра</p> <p>Итого</p>			4		
				2		
				4		
				4		
				4		
				4		
				28		
Волейбол	<p>1. Повторение правил игры в волейбол.</p> <p>2. Совершенствование нижней и верхней подач, передач и приема мяча снизу.</p> <p>3. Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.</p> <p>4. Совершенствование приема мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину</p> <p>5. Совершенствование нападающего удара.</p> <p>6. Двусторонняя игра</p> <p>.Итого</p>			4		
				4		
				4		
				4		
				4		
				8		
				28		
Футбол	<p>1. Совершенствование технических приемов игры</p> <p>2. Обучение командным действиям в нападении</p> <p>3. Совершенствование финтов</p> <p>4. Двусторонняя игра</p> <p>Итого</p>			4		
				4		
				4		
				8		
				20		
	Итого за год			118		

## 6. Образовательные технологии

Таблица 5

Активные и интерактивные формы проведения занятий, используемые на аудиторных занятиях

Семестр	Вид занятия (Л, ПР, ЛР)	Используемые активные и интерактивные формы проведения занятий	Количество часов
	Л	Чтение интерактивных лекций	
	ПР	Групповые дискуссии. Разбор конкретных ситуаций. Игровые имитационные методы. Моделирование дискуссий (диалог преподавателя).	
Итого:			

## 7. Характеристика фондов оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

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

### Примерные контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов основного учебного отделения (девушки)

№	Вид норматива	Ед. изм	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Бег 100м.	сек.	16,0	17,0	18,0	18,5	19,0
2.	Бег 2000м.	мин.	11,00	11,30	12,00	12,30	13,00
3.	Челночный бег (10 x 10)	сек.					
4.	Бег на лыжах 3 км.	мин.	18,30	19,30	20,00	20,30	21,00
5.	Прыжок в длину с места	см.	190	180	170	160	150
6.	Сгибание- разгибание рук в упоре лежа	раз	25	20	15	10	5
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены	раз	60	50	40	30	20
8.	Сгибание – разгибание рук в упоре сзади от скамейки	раз	35	30	25	20	15
9.	Приседание на одной ноге, опора о гладкую стену	раз	12	10	8	6	4
10.	Прыжки на скакалке	раз	150	145	140	135	130
11.	Комбинированный (4x5) - отжимание - 5 раз - выпрыгивание вверх из полного приседа с выбрасыванием рук вверх - 5 раз -из упора лежа в упор присев, «лягушка» - 5 раз - из положения лежа на спине поднимание прямых ног до касания пола за головой - 5 раз	сек.	25	30	35	40	45

**Примерные контрольные тесты для оценки физической  
подготовленности основного учебного отделения студентов (юноши)**

№	Вид норматива	Ед. изм	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Бег «100м.	сек.	13,5	14,0	14,5	15,0	15,5
2.	Бег 3000м.	мин.	13,00	14,00	15,00	16,00	17,00
3.	Челночный бег (10x10)	сек.	25,0	26,0	27,0	28,0	29,0
4.	Бег на лыжах 5 км.	мин.	25,00	26,00	27,00	28,00	29,00
5.	Прыжок в длину с места	см.	250	240	230	220	210
6.	Подтягивание на перекладине	раз	15	12	9	6	4
7.	Подъем-переворот в упор на перекладине	раз	8	5	3	2	1
8.	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях	раз	15	12	10	8	6
9.	В висе поднимание ног до касания перекладины	раз	10	8	6	4	2
10.	Жим штанги от груди (70%/50% от массы тела)	раз	12/20	10/18	8/16	6/14	4/12
11.	Прыжки на скакалке	раз	180	160	140	120	100
12.	Комбинированный (4x10) - отжимание - 10 раз - выпрыгивание вверх из полного приседа с выбрасыванием рук вверх - 10 раз -из упора лежа в упор присев, «лягушка» - 10 раз -из положения лежа на спине поднимание прямых ног до касания пола за головой - 10 раз	сек.	50	55	60	65	70



**Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности  
студентов специального медицинского отделения  
(юноши, девушки)**

1. Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек руки на опоре высотой до 50 см)
2. Подтягивание на перекладине (юноши).
3. Поднимание туловища (сед) из положения, лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки).
4. Прыжок в длину с места.
5. Бег 100 м.
6. Бег: юноши - 3 км, девушки-2 км (без учета времени).
7. Тест Купера (12-минутное передвижение).
8. Плавание 10 минут.
9. Бег на лыжах: юноши-3 км, девушки-2 км (без учета времени).
10. Упражнения с мячом.
11. Упражнения на гибкость.
12. Упражнения со скакалкой.

**Тематика рефератов для студентов специального медицинского  
отделения и временно освобожденных от практических занятий по  
физической культуре.**

**1 семестр**

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента.
2. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
3. Основы лечебной физической культуры (ЛФК). Показания и противопоказания к занятиям.
4. Причины, течение и профилактика заболеваний позвоночника.

**2 семестр**

1. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
2. Методы исследования физической подготовленности студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья.
3. Показания и противопоказания к занятиям физическими упражнениями студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья сердечно-сосудистой системы.
4. Лечебная физкультура при заболеваниях органов зрения.

**3 семестр**

1. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
2. Средства и методы занятий лечебной физической культурой для студентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата.

3. Составление оздоровительного комплекса физических упражнений для студентов специальной медицинской группы, страдающих вегето-сосудистой дистонией.
4. Причины заболевания и средства профилактики при бронхиальной астме.

#### **4 семестр**

1. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
2. Лечебная физическая культура при переломах конечностей.
3. Составление комплекса упражнений для развития силовых качеств студентов специальной медицинской группы.
4. Применение лечебного массажа, как эффективного восстановительного средства при различных заболеваниях.



6	Ярмолич Е. В. Комплексы корригирующей гимнастики при нарушениях осанки, применяемые в специальных медицинских группах: методическое пособие / Е. В. Ярмолич, И. М. Смокотнина. - Барнаул: Изд-во АГАУ, 2010. - 41 с.	20
---	--	----

Составитель:

к.п.н., доцент

\_\_\_\_\_

А.А. Кокшаров

Список верен:

зав. отделом библиотеки

\_\_\_\_\_

О.П. Штабель

## 9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Материально-техническое обеспечение дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» сводится к наличию:

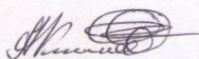
№	Техническая база	Адрес	Оборудование
1	Тренажерный зал	ул. Молодежная, 29а (общ. №4)	Тренажеры, спортивный инвентарь, музыкальный центр.
2	Теннисный зал	ул. Молодежная, 29а (общ. №4)	Спортивный инвентарь, 3 теннисных стола.
3	Теннисный зал	ул. Молодежная, 29 (общ. №3)	Спортивный инвентарь, 2 теннисных стола.
4	Спортивный зал (баскетбольная площадка)	ул. Молодежная, 29а (общ. №4)	Игровой инвентарь
5	Спортивный зал (волейбольная площадка)	пр.. Красноармейский, 98	Игровой инвентарь
6	Легкоатлетическое спортивное ядро с игровыми площадками (баскетбольная, волейбольная площадки, футбольное поле).	пр.. Красноармейский, 98	Гимнастические снаряды
7	Лыжная база	Пер. Канатный, 42	Лыжный инвентарь, игровая площадка.
8	Спортивный тир	пр. Красноармейский, 98	Мелкокалиберное оружие 5,6 мм



5	Салмин С. В. Самостоятельные занятия студентов физической культурой и спортом: методические рекомендации. / С. В. Салмин - Барнаул: Изд-во АГАУ, 2010. - 27 с.	8
6	Ярмолич Е. В. Комплексы корригирующей гимнастики при нарушениях осанки, применяемые в специальных медицинских группах: методическое пособие / Е. В. Ярмолич, И. М. Смокотнина. - Барнаул: Изд-во АГАУ, 2010. - 41 с.	20

Составитель:

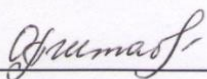
к.п.н., доцент

  
\_\_\_\_\_

А.А. Кокшаров

Список верен;  
зав. отделом библиотеки



  
\_\_\_\_\_

О.П. Штабель

Приложение №2  
к рабочей программе дисциплины «Элективные курсы  
по физической культуре»,  
направление 38.03.04 «Государственное и  
муниципальное управление»

### Аннотация программы

**Цель изучения дисциплины:** 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.

**Требования к уровню освоения дисциплины:**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующей компетенции:

способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)

**Трудоемкость дисциплины**

Вид занятий	Очная форма обучения						
	Всего часов	семестры					
		I	II	III	IV	V	VI
Практические занятия	328	56	44	58	52	60	58
Форма итогового контроля	зач.	зач.		зач.			зач.
Лекции							
СРС							
Подготовка и сдача зачета (экзамена)							
Общая трудоемкость дисциплины, зачетных единиц	328						

Формы промежуточной аттестации: зачет

**Перечень изучаемых тем (приводится в соответствии с тематическим планом изучения дисциплины):**

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов
2. Социально-биологические основы физической культуры
3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.
4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
9. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.



### Обязательные тесты определения физической подготовленности

Характеристика направленности тестов	Оценка в очках									
	Женщины					Мужчины				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Тест на скоростно-силовую подготовленность бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
Поднимание (сед) и опускание туловища из положения, лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	60	50	40	30	20	-	-	-	-	-
Тест на силовую подготовленность-подтягивание на перекладине (кол-во раз)	-	-	-	-	-	15	12	9	7	5
Тест на общую выносливость-бег 2000 м (мин., сек.)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	-	-	-	-	-
Тест на общую выносливость-бег 3000 м (мин., сек.)						12.00	12.35	13.10	13.50	14.00