

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«БАЙКАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ЭКОНОМИКИ И ПРАВА»  
(Филиал ФГБОУ ВПО «БГУЭП» в г. Усть-Илимске)



ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА Б4.Б.1

Направление подготовки 230700 Прикладная информатика

Профиль подготовки:

Информационные системы и технологии в управлении

Квалификация (степень) выпускника Бакалавр

Форма обучения Очная

Курс	1-4
Семестр	1-8
Лекции	-
Практические (семинарские, лабораторные) занятия	400
Самостоятельная работа	-
Всего часов	400
Курсовая работа	-
Зачет (Семестр)	2,4,6,8
Экзамен (Семестр)	-

Усть-Илимск 2012

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	3
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП БАКАЛАВРИАТА .....	4
3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	5
4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....	6
4.1. Содержание разделов дисциплины .....	6
4.2. Лекционные занятия, их содержание .....	7
4.3. Семинарские, практические, лабораторные занятия, их содержание .....	7
4.4. Вид и форма промежуточной аттестации .....	16
5. ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ .....	17
6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ .....	18
6.1. Текущий контроль .....	18
6.2. Образцы тестовых и контрольных заданий текущего контроля .....	18
6.3. Тематика рефератов, эссе, докладов .....	19
6.4. Темы курсовых работ, критерии оценивания .....	21
6.5. Методические указания по организации самостоятельной работы .....	21
6.6. Промежуточный контроль .....	21
7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....	22
8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....	23

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель освоения дисциплины **Физическая культура**

Способствовать становлению профессиональной компетентности специалиста в области экономики через формирование целостного представления о современных проблемах профессионально-прикладной физической культуры, их осмысления, на основе понимания структуры и сущности спектра закономерностей.

Задачи, обеспечивающие достижение цели:

- обеспечение гармонического физического развития;
- формирование осознанной потребности в ведении здорового образа жизни;
- обучение основным двигательным действиям из различных видов спорта;
- формирование двигательных умений и навыков, необходимых в жизни;
- обучение минимуму знаний из области медицины, гигиены, методике ФВ и спортивной тренировки;
- воспитание устойчивого интереса к спортивным занятиям;
- содействие овладению профессионально-прикладной физической культурой;
- формирование всех основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости и выносливости; повышение уровня общей работоспособности студентов;
- обучать умениям самостоятельных занятий различными видами спортивных движений;
- повышать устойчивость организма студентов к физическим нагрузкам, стрессоустойчивость;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного мировоззрения;
- воспитание морально-волевых качеств личности студентов.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП БАКАЛАВРИАТА

Данная дисциплина относится к базовой (общеобразовательной) части учебного цикла Физическая культура, код УЦООП Б. 4 ФГОС ВПО (Приказ № 747 от 21 декабря 2009 г.)

Физическая культура является базовой дисциплиной, которая предназначена для укрепления здоровья, воспитания всесторонне развитой личности, подготовки студентов к продуктивной профессиональной деятельности.

Входные знания, умения и компетенции, необходимые для освоения данной дисциплины, формируются в процессе довузовского образования, дополнительных занятий в физкультурно-спортивной направленности.

Данную учебную дисциплину дополняют параллельные занятия в спортивных секциях при филиале, участие в соревнованиях различного уровня по различным видам спорта, самостоятельные занятия физкультурно-спортивной направленности.

### 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций.

Компетентностная карта дисциплины

Код компетенции	Компетенция
ОК-10	способен использовать методы и средства для укрепления здоровья и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Ключевой компетенцией, формируемой в процессе изучения дисциплины является ОК-10.

#### Уровневое описание признаков компетенции ОК-10

Способен использовать методы и средства для укрепления здоровья и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Уровень освоения	Признаки проявления
Продвинутый (91-100 баллов)	Владеть базовой техникой выполнения двигательных действий; показывать высокий уровень развития физических качеств.
Базовый (71-90 баллов)	Владеть основами техники выполнения двигательных действий; показывать средний уровень развития физических качеств.
Минимальный (41-70 баллов)	Владеть деталями техники выполнения двигательных действий; показывать удовлетворительный уровень развития физических качеств.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**Знать :**

- овладеть знаниями из области физической культуры и спорта, здорового образа жизни;
- знать правила соревнований по различным видам спорта;
- соблюдать правила техники безопасности на занятиях физической культуры;
- соблюдать нормы здорового образа жизни.

**Уметь :**

- уметь самостоятельно проводить разминку;
- участвовать в спортивных соревнованиях и физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

**Владеть :**

- овладеть техникой движений в разных видах спорта;
- выполнять контрольные нормативы по общефизической подготовке.

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы 400 час.

##### 4.1. Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Раздел и тема дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости
			Лекции	Практич.	Самост. раб.	
1 семестр; кол-во час. всего - 34; кол-во час. в нед. - 2						
1	Легкая атлетика	1	-	4	-	Зачет/норматив
2	Настольный теннис	1	-	6	-	Зачет/норматив
3	Волейбол	1	-	8	-	Зачет/норматив
4	Минифутбол	1	-	8	-	Зачет/норматив
5	Баскетбол	1	-	8	-	Зачет/норматив
2 семестр; кол-во час. всего - 36; кол-во час. в нед. - 2; зачет						
1	Легкая атлетика	2	-	4	-	Зачет/норматив
2	Настольный теннис	2	-	6	-	Зачет/норматив
3	Волейбол	2	-	10	-	Зачет/норматив
4	Минифутбол	2	-	8	-	Зачет/норматив
5	Баскетбол	2	-	8	-	Зачет/норматив
3 семестр; кол-во час. всего - 68; кол-во час. в нед. - 4						
1	Легкая атлетика	3	-	8	-	Зачет/норматив
2	Настольный теннис	3	-	12	-	Зачет/норматив
3	Волейбол	3	-	16	-	Зачет/норматив
4	Минифутбол	3	-	16	-	Зачет/норматив
5	Баскетбол	3	-	16	-	Зачет/норматив
4 семестр; кол-во час. всего - 72; кол-во час. в нед. - 4; зачет						
1	Легкая атлетика	4	-	8	-	Зачет/норматив
2	Настольный теннис	4	-	12	-	Зачет/норматив
3	Волейбол	4	-	20	-	Зачет/норматив
4	Минифутбол	4	-	16	-	Зачет/норматив
5	Баскетбол	4	-	16	-	Зачет/норматив
5 семестр; кол-во час. всего - 52; кол-во час. в нед. - 3						
1	Легкая атлетика	5	-	6	-	Зачет/норматив
2	Настольный теннис	5	-	10	-	Зачет/норматив
3	Волейбол	5	-	14	-	Зачет/норматив
4	Минифутбол	5	-	10	-	Зачет/норматив
5	Баскетбол	5	-	12	-	Зачет/норматив
6 семестр; кол-во час. всего - 72; кол-во час. в нед. - 4; зачет						
1	Легкая атлетика	6	-	8	-	Зачет/норматив
2	Настольный теннис	6	-	12	-	Зачет/норматив
3	Волейбол	6	-	20	-	Зачет/норматив
4	Минифутбол	6	-	16	-	Зачет/норматив
5	Баскетбол	6	-	16	-	Зачет/норматив

7 семестр; кол-во час. всего - 34; кол-во час. в нед. - 2						
1	Легкая атлетика	7	-	4	-	Зачет/норматив
2	Настольный теннис	7	-	6	-	Зачет/норматив
3	Волейбол	7	-	8	-	Зачет/норматив
4	Минифутбол	7	-	8	-	Зачет/норматив
5	Баскетбол	7	-	8	-	Зачет/норматив
8 семестр; кол-во час. всего - 32; кол-во час. в нед. - 3; зачет						
1	Легкая атлетика	8	-	4	-	Зачет/норматив
2	Настольный теннис	8	-	6	-	Зачет/норматив
3	Волейбол	8	-	8	-	Зачет/норматив
4	Минифутбол	8	-	8	-	Зачет/норматив
5	Баскетбол	8	-	6	-	Зачет/норматив
	ИТОГО			400		

#### 4.2. Лекционные занятия, их содержание

Не предусмотрено

#### 4.3. Практические занятия, их содержание

Номер раздела и темы	Содержание	Форма проведения	Формируемые компетенции
1 семестр; кол-во час. всего - 34			
1	Легкая атлетика - 4 ч.		ОК-10
1.1	Техника бега: высокий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции (по прямой, по повороту); финиширование. Специальные упражнения (выполняются сериями на дистанции 20-60м): бег с ускорением хода с высокого старта; бег с высоким подниманием бедра; семенящий бег; бег с захлестом голени, бег прыжковыми шагами; переменный бег переходом от максимальных усилий к бегу по инерции. Контрольный бег 60-100м;	Практ. занятие	ОК-10
1.2	Бег на средние дистанции (юноши – 3000 м, 1000 м, девушки – 2000 м (без учета времени). Специальные упражнения: выполняются повторно, сериями на отрезках 20-80м; бег с ускорением хода и высокого старта, пружинистый бег на носках, бег с высоким подниманием бедра, переходящий в свободный, бег по прямой и по повороту; тренировка равномерной бег слабой (при частоте пульса до 130 уд./мин.) интенсивности; для мужчин - до 3 км, для женщин - до 1,5км.	Практ. занятие	ОК-10
1.3	Бег с ускорением хода и высокого старта.	Практ. занятие	ОК-10
1.4	Прыжки в длину с места. Специальные упражнения: при медленном беге на 40-60м прыжки в «шаге» через два на третий, при более быстром беге - через четыре шага на пятый, прыжки в длину с мес-	Практ. занятие	ОК-10

	та, отталкиваясь двумя ногами, с выносом ног вперед при приземлении; прыжки в длину с места, отталкиваясь одной ногой, с приземлением на две; прыжки в длину с 2-х и 3-х шагов; прыжки в длину с короткого и полного разбега через планку, высотой 20-50 см, установленную на половине длины прыжка, тоже через планку высотой 20-30 см, установленную на 0,5-1 м до места приземления.		
2	Настольный теннис – 6 ч.		
2.1	Техника подачи	Практ. занятие	ОК-10
2.2	Техника ударов справа и слева		
2.3	Индивидуальное состязание		
2.4	Парное состязание.		
3	Волейбол – 8 ч.		
3.1	Техника подачи	Практ. занятие	ОК-10
3.2	Техника приема мяча – снизу и сверху		
3.3	Техника передач сверху и снизу		
3.4	Техника блокирования		
3.5	Техника нападения		
3.6	Командные игры по правилам		
4	Минифутбол – 8 ч.		
4.1	Техника ведения мяча	Практ. занятие	ОК-10
4.2	Техника удара по мячу		
4.3	Техника остановки мяча		
4.4	Обучение технике ударов		
4.5	Двухсторонние игры		
5	Баскетбол – 8 ч.		
5.1	Ведение мяча правой и левой рукой	Практ. занятие	ОК-10
5.2	Броски мяча в корзину		
5.3	Техника игры в защите и нападении		
5.4	Простые тактические перестроения		
5.5	Двухсторонние игры по упрощенным правилам		
2 семестр; кол-во час. всего - 34			
1	Легкая атлетика- 4 ч.		
1.1	Техника бега: высокий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции (по прямой, по повороту); финиширование. Специальные упражнения (выполняются сериями на дистанции 20-60м): бег с ускорением хода с высокого старта; бег с высоким подниманием бедра; семенящий бег; бег с захлестом голени, бег прыжковыми шагами; переменный бег переходом от максимальных усилий к бегу по инерции. Контрольный бег 60-100м;	Практ. занятие	ОК-10
1.2	Бег на средние дистанции (юноши – 3000 м, 1000 м, девушки – 2000 м (без учета времени). Специальные упражнения: выполняются повторно, сериями на отрезках 20-80м; бег с ускорением хода и высокого старта, пружинистый бег на носках, бег с высоким подниманием бедра, переходящий в свободный, бег по прямой и по повороту; трениров-	Практ. занятие	ОК-10



	ка равномерной бег слабой (при частоте пульса до 130 уд./мин.) интенсивности; для мужчин - до 3 км, для женщин - до 1,5 км.		
1.3	Бег с ускорением хода и высокого старта.	Практ. занятие	ОК-10
1.4	Прыжки в длину с места. Специальные упражнения: при медленном беге на 40-60 м прыжки в «шаге» через два на третий, при более быстром беге - через четыре шага на пятый, прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с выносом ног вперед при приземлении; прыжки в длину с места, отталкиваясь одной ногой, с приземлением на две; прыжки в длину с 2-х и 3-х шагов; прыжки в длину с короткого и полного разбега через планку, высотой 20-50 см, установленную на половине длины прыжка, тоже через планку высотой 20-30 см, установленную на 0,5-1 м до места приземления.	Практ. занятие	ОК-10
2	Настольный теннис – 6 ч.		
2.1	Техника подачи	Практ. занятие	ОК-10
2.2	Техника ударов справа и слева		
2.3	Индивидуальное состязание		
2.4	Парное состязание.		
3	Волейбол – 10 ч.		
3.1	Техника подачи	Практ. занятие	ОК-10
3.2	Техника приема мяча – снизу и сверху		
3.3	Техника передач сверху и снизу		
3.4	Техника блокирования		
3.5	Техника нападения		
3.6	Командные игры по правилам		
4	Минифутбол – 8 ч.		
4.1	Техника ведения мяча	Практ. занятие	ОК-10
4.2	Техника удара по мячу		
4.3	Техника остановки мяча		
4.4	Обучение технике ударов		
4.5	Двухсторонние игры		
5	Баскетбол – 8 ч.		
5.1	Ведение мяча правой и левой рукой	Практ. занятие	ОК-10
5.2	Броски мяча в корзину		
5.3	Техника игры в защите и нападении		
5.4	Простые тактические перестроения		
5.5	Двухсторонние игры по упрощенным правилам		
3 семестр; кол-во час. всего - 68; кол-во час. в нед. - 4			
1	Легкая атлетика- 8 ч.		
1.1	Бег на короткие дистанции. Совершенствование техники бега. Специальные упражнения. Бег с ускорением хода, с высокого старта, с низкого старта; ускорение на различных отрезках: пробегание дистанции 60 м с максимальной скоростью, пробегание дистанции 100 м в 3/4 силы и с максимальной скоростью; контрольный бег в условиях соревнований;	Практ. занятие	ОК-10

1.2	Бег на средние дистанции. Бег на длинные дистанции. Совершенствование техники высокого старта. Тренировка бега по виражу. Повторный бег. Переменный бег. Кросс. Занятия на местности с использованием элементов легкой атлетики.	Практ. занятие	ОК-10
1.3	Прыжки в длину с места. Совершенствование техники прыжка. Контрольные прыжки.	Практ. занятие	ОК-10
2	Настольный теннис – 12 ч.		
2.1	Техника и тактика подачи	Практ. занятие	ОК-10
2.2	Техника и тактика ударов справа и слева		
2.3	Индивидуальное состязание		
2.4	Парное состязание.		
3	Волейбол – 16 ч.		
3.1	Отработка ранее приобретенных навыков. Игры в командах по правилам.	Практ. занятие	ОК-10
3.2	Подача, прием мяча, передача, игра в парах, игры в квадрате, техника нападения, техника блокирования.	Практ. занятие	ОК-10
3.3	Тактика игры.	Практ. занятие	ОК-10
4	Минифутбол – 16 ч.		
4.1	Совершенствование технической подготовки. Совершенствование ударов по воротам: удар подъемом по воротам, удар внутренней и внешней стороной стопы, ведение и удар по воротам, удар после подачи угловых, добивание отскочившего мяча, крученный удар (внешней и внутренней стороной стопы).	Практ. занятие	ОК-10
4.2	Игра в «квадратах» 3*1, 4*2, 5*3.		
4.3	Двухсторонние игры. Тактическая подготовка.		
5	Баскетбол – 16 ч.		
5.1	Бег; прыжки; остановки; повороты на 90°, 180° и 360°.	Практ. занятие	ОК-10
5.2	Совершенствование ловли и передачи мяча. Ловля, передача мяча на месте в парах или тройках без сопротивления и с сопротивлением; ловля и передача мяча на месте в одно касание одной, двумя руками; ловля и передача мяча в парах и тройках с броском по кольцу без сопротивления и с сопротивлением.		
5.3	Обучение обманным движениям (финтам): финты без мяча и с мячом; финты на проход; финты на передачу; финты на бросок.		
5.4	Совершенствование игры в защите и нападении.		
5.5	Игры в командах.		
4 семестр; кол-во час. всего - 72; кол-во час. в нед. – 4; зачет			
1	Легкая атлетика- 8 ч.		
1.1	Бег на короткие дистанции. Совершенствование техники бега. Специальные упражнения. Бег с ускорением хода, с высокого старта, с низкого старта; ускорение на различных отрезках: пробегание дистанции 60 м с максимальной скоростью, пробегание дистанции 100 м в 3/4 силы и с максимальной ско-	Практ. занятие	ОК-10

	ростью; контрольный бег в условиях соревнований;		
1.2	Бег на средние дистанции. Бег на длинные дистанции. Совершенствование техники высокого старта. Тренировка бега по виражу. Повторный бег. Переменный бег. Кросс. Занятия на местности с использованием элементов легкой атлетики.	Практ. занятие	ОК-10
1.3	Прыжки в длину с места. Совершенствование техники прыжка. Контрольные прыжки.		
2	Настольный теннис – 12 ч.		
2.1	Техника и тактика подачи	Практ. занятие	ОК-10
2.2	Техника и тактика ударов справа и слева		
2.3	Индивидуальное состязание		
2.4	Парное состязание.		
3	Волейбол – 20 ч.		
3.1	Отработка ранее приобретенных навыков. Игры в командах по правилам.	Практ. занятие	ОК-10
3.2	Подача, прием мяча, передача, игра в парах, игры в квадрате, техника нападения, техника блокирования.		
3.3	Тактика игры.		
4	Минифутбол – 16 ч.		
4.1	Совершенствование технической подготовки. Совершенствование ударов по воротам: удар подъемом по воротам, удар внутренней и внешней стороной стопы, ведение и удар по воротам, удар после подачи угловых, добивание отскочившего мяча, крученный удар (внешней и внутренней стороной стопы).	Практ. занятие	ОК-10
4.2	Игра в «квадратах» 3*1, 4*2, 5*3.		
4.3	Двухсторонние игры. Тактическая подготовка.		
5	Баскетбол – 16 ч.		
5.1	Бег; прыжки; остановки; повороты на 90°, 180° и 360°.	Практ. занятие	ОК-10
5.2	Совершенствование ловли и передачи мяча. Ловля, передача мяча на месте в парах или тройках без сопротивления и с сопротивлением; ловля и передача мяча на месте в одно касание одной, двумя руками; ловля и передача мяча в парах и тройках с броском по кольцу без сопротивления и с сопротивлением.		
5.3	Обучение обманным движениям (финтам): финты без мяча и с мячом; финты на проход; финты на передачу; финты на бросок.		
5.4	Совершенствование игры в защите и нападении.		
5.5	Игры в командах.		
5 семестр; кол-во час. всего - 52; кол-во час. в нед. - 3			
1	Легкая атлетика- 6 ч.		
1.1	Бег на короткие дистанции (100 м). Техника бега. Специальные упражнения бегуна (выполняются сериями на отрезках 20-60 м); бег с переходами от максимальных усилий к бегу по инерции; бег по наклонной дорожке вниз с выходом на горизонтальную дорожку, бег вверх по наклонной дорожке с	Практ. занятие	ОК-10

	различными углами подъема, тренировка в беге на короткие дистанции; короткие пробежки под уклон в гору; контрольный бег в условиях соревнований.		
1.2	Бег на средние дистанции без учета времени (муж. - 3000 м., жен. - 2000 м). Техника бега: старт, бег по дистанции (по прямой и повороту), финиширование. Специальные упражнения бегуна (выполняются повторно) сериями на отрезках 200-300 м, бег с ускорением с хода и высокого старта, пружинистый бег на носках, бег с высоким подниманием бедра, переходящий в свободный бег по прямой и повороту тренировка – равномерный бег слабый (при ЧСС до 130 уд/мин) или средней (при ЧСС 150 уд/мин) интенсивности; для мужчин – до 5 км, для женщин – до 3 км; переменный бег слабой, средней, большой (ЧСС до 170 уд/мин) интенсивности; для мужчин до 2 км, для женщин – 1 км; повторный бег с соревновательной скоростью на отрезках дистанции: для женщин – 200-300 м; тренировка на дистанции; контрольный бег.	Практ. занятие	ОК-10
1.3	Кросс (мужчины - 1000 м, женщины - 500 м). Бег по грунту, бег с преодолением препятствий. Тренировка – равномерный бег (на местности) слабой, средней, большой интенсивности; для мужчин – до 4 км, для женщин – до 1,5 км. Повторный бег на местности с соревновательной скоростью на отрезках дистанции; для мужчин – 300-800 м, для женщин – 100-300 м; тренировка и контрольный кросс в условиях соревнований.		
1.4	Прыжки в длину с места; совершенствование техники прыжка; специальные упражнения прыгуна.		
2	Настольный теннис – 10 ч.		
2.1	Совершенствование основных технических и тактических приемов.	Практ. занятие	ОК-10
2.2	Подача, прием, нападение, защита.		
2.3	Совершенствование перемещений.		
2.4	Индивидуальное состязание.		
2.5	Парное состязание.		
3	Волейбол – 14 ч.		
3.1	Совершенствование ранее приобретенных навыков.	Практ. занятие	ОК-10
3.2	Подача, прием мяча, передача, игра в парах, игры в квадрате.		
3.3	Техника нападения, техника блокирования.		
3.4	Игры в командах.		
4	Минифутбол – 10 ч.		
4.1	Совершенствование технической подготовки.	Практ. занятие	ОК-10
4.2	Передача и остановка мяча.		
4.3	Совершенствование ударов по воротам.		
4.4	Подача угловых ударов. Штрафные удары. Пенальти.		

4.5	Игра в «квадратах» 3*1, 4*2, 5*3.	Практ. занятие	ОК-10
4.6	Двухсторонние игры.		
5	Баскетбол – 12 ч.		
5.1	Совершенствование технических приемов.	Практ. занятие	ОК-10
5.2	Игра в защите и нападении, перемещения, владение мячом, овладение мячом и противодействие.		
5.3	Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействия двух и трех игроков без «противника» и с «противником», командные действия.		
5.4	Тренировка и двусторонняя игра.		
5.5	Судейство.		
6 семестр; кол-во час. всего - 72; кол-во час. в нед. – 4; зачет			
1	Легкая атлетика- 8 ч.		
1.1	Бег на короткие дистанции (100 м). Техника бега. Специальные упражнения бегуна (выполняются сериями на отрезках 20-60 м); бег с переходами от максимальных усилий к бегу по инерции; бег по наклонной дорожке вниз с выходом на горизонтальную дорожку, бег вверх по наклонной дорожке с различными углами подъема, тренировка в беге на короткие дистанции; короткие пробежки под уклон в гору; контрольный бег в условиях соревнований.	Практ. занятие	ОК-10
1.2	Бег на средние дистанции без учета времени (муж.- 3000 м., жен. - 2000 м). Техника бега: старт, бег по дистанции (по прямой и повороту), финиширование. Специальные упражнения бегуна (выполняются повторно) сериями на отрезках 200-300 м, бег с ускорением с хода и высокого старта, пружинистый бег на носках, бег с высоким подниманием бедра, переходящий в свободный бег по прямой и повороту тренировка – равномерный бег слабый (при ЧСС до 130 уд/мин) или средней (при ЧСС 150 уд/мин) интенсивности; для мужчин – до 5 км, для женщин – до 3 км; переменный бег слабой, средней, большой (ЧСС до 170 уд/мин) интенсивности; для мужчин до 2 км, для женщин – 1 км; повторный бег с соревновательной скоростью на отрезках дистанции: для женщин – 200-300 м; тренировка на дистанции; контрольный бег.		
1.3	Кросс (мужчины - 1000 м, женщины - 500 м). Бег по грунту, бег с преодолением препятствий. Тренировка – равномерный бег (на местности) слабой, средней, большой интенсивности; для мужчин – до 4 км, для женщин – до 1,5 км. Повторный бег на местности с соревновательной скоростью на отрезках дистанции; для мужчин – 300-800 м, для женщин – 100-300 м; тренировка и контрольный кросс в условиях соревнований.		
1.4	Прыжки в длину с места; совершенствование техники прыжка; специальные упражнения прыгуна.		

2	Настольный теннис – 12 ч.		
2.1	Совершенствование основных технических и тактических приемов.	Практ. занятие	ОК-10
2.2	Поддача, прием, нападение, защита.	Практ. занятие	ОК-10
2.3	Совершенствование перемещений.		
2.4	Индивидуальное состязание.		
2.5	Парное состязание.		
3	Волейбол – 20 ч.		
3.1	Совершенствование ранее приобретенных навыков.	Практ. занятие	ОК-10
3.2	Поддача, прием мяча, передача, игра в парах, игры в квадрате.		
3.3	Техника нападения, техника блокирования.		
3.4	Игры в командах.		
4	Минифутбол – 16 ч.		
4.1	Совершенствование технической подготовки.	Практ. занятие	ОК-10
4.2	Передача и остановка мяча.		
4.3	Совершенствование ударов по воротам.		
4.4	Поддача угловых ударов. Штрафные удары. Пенальти.		
4.5	Игра в «квадратах» 3*1, 4*2, 5*3.		
4.6	Двухсторонние игры.		
5	Баскетбол – 16 ч.		
5.1	Совершенствование технических приемов.	Практ. занятие	ОК-10
5.2	Игра в защите и нападении, перемещения, владение мячом, овладение мячом и противодействие.		
5.3	Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействия двух и трех игроков без «противника» и с «противником», командные действия.		
5.4	Тренировка и двусторонняя игра.		
5.5	Судейство.		
7 семестр; кол-во час. всего - 34; кол-во час. в нед. - 2			
1	Легкая атлетика- 4 ч.		
1.1	Бег на короткие дистанции (100 м): совершенствование техники бега; специальные упражнения; тренировка: бег с ускорением хода, с высокого старта, с низкого старта, ускорение на различных отрезках; пробегание дистанции 60 м; с максимальной скоростью; контрольный бег в условиях соревнований.	Практ. занятие	ОК-10
1.2	Бег на длинные дистанции (мужчины - 3000м., женщины - 2000м) без учета времени: совершенствование техники старта, бега по дистанции и финиширования; специальные упражнения бегуна: упражнения для развития силы основных мышечных групп бегуна; упражнения для развития подвижности в тазобедренных суставах; упражнения на расслабление; тренировка: равномерный бег, переменный бег разной интенсивности на отрезках 400-800 м, пробегание отрезков на развитие общей выносливости, равномерный длительный бег в медленном		

	ременный и повторный бег разной интенсивности; контрольный бег; участие в соревнованиях.		
1.3	Прыжки с места: совершенствование техники прыжка, подготовка к отталкиванию, отталкивание, полет, приземление. Контрольные прыжки.		
2	Настольный теннис – 6 ч.		
2.1	Совершенствование ранее приобретенных технических и тактических навыков в игровых ситуациях, играх.	Практ. занятие	ОК-10
2.2	Командные игры.		
3	Волейбол – 8 ч.		
3.1	Совершенствование ранее приобретенных технических и тактических навыков в игровых ситуациях, играх.	Практ. занятие	ОК-10
3.2	Командные игры.		
4	Минифутбол – 8 ч.		
4.1	Совершенствование ранее приобретенных технических и тактических навыков в игровых ситуациях, играх.	Практ. занятие	ОК-10
4.2	Командные игры.		
5	Баскетбол – 8 ч.		
5.1	Совершенствование ранее приобретенных технических и тактических навыков в игровых ситуациях, играх.	Практ. занятие	ОК-10
5.2	Командные игры.		
8 семестр; кол-во час. всего - 32; кол-во час. в нед. – 3; зачет			
1	Легкая атлетика- 4 ч.		
1.1	Бег на короткие дистанции (100 м): совершенствование техники бега; специальные упражнения; тренировка: бег с ускорением хода, с высокого старта, с низкого старта, ускорение на различных отрезках; пробегание дистанции 60 м; с максимальной скоростью; контрольный бег в условиях соревнований.	Практ. занятие	ОК-10
1.2	Бег на длинные дистанции (мужчины - 3000м., женщины - 2000м) без учета времени: совершенствование техники старта, бега по дистанции и финиширования; специальные упражнения бегуна: упражнения для развития силы основных мышечных групп бегуна; упражнения для развития подвижности в тазобедренных суставах; упражнения на расслабление; тренировка: равномерный бег, переменный бег разной интенсивности на отрезках 400-800 м, пробегание отрезков на развитие общей выносливости, равномерный длительный бег в медленном темпе на равнине и по пересеченной местности, переменный и повторный бег разной интенсивности; контрольный бег; участие в соревнованиях.		
1.3	Прыжки с места: совершенствование техники прыжка, подготовка к отталкиванию, отталкивание, полет, приземление. Контрольные прыжки.		

2	Настольный теннис – 6 ч.		
2.1	Совершенствование ранее приобретенных технических и тактических навыков в игровых ситуациях, играх.	Практ. занятие	ОК-10
2.2	Командные игры.		
3	Волейбол – 8 ч.		
3.1	Совершенствование ранее приобретенных технических и тактических навыков в игровых ситуациях, играх.	Практ. занятие	ОК-10
3.2	Командные игры.		
4	Минифутбол – 8 ч.		
4.1	Совершенствование ранее приобретенных технических и тактических навыков в игровых ситуациях, играх.	Практ. занятие	ОК-10
4.2	Командные игры.		
5	Баскетбол – 6 ч.		
5.1	Совершенствование ранее приобретенных технических и тактических навыков в игровых ситуациях, играх.	Практ. занятие	ОК-10
5.2	Командные игры.		

#### 4.4. Вид и форма промежуточной аттестации

Промежуточный контроль проводится на 1-4 курсах

На 8-9 неделе каждого семестра осуществляется проставление промежуточной аттестации по итогам 50% посещаемости и сдачи контрольных нормативов.



## 5. ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В процессе физического воспитания студентов в рамках предмета «Физическая культура», применяются образовательные технологии:

- технология дифференцированного обучения;
- технология здоровьеразвивающего обучения;
- технология здоровьесберегающего обучения;
- технология опережающего обучения;
- игровые технологии.

Доля занятий с использованием активных и интерактивных методов составляет 100 %.

## 6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

### 6.1. Текущий контроль

Оценка качества изучаемых двигательных действий проводится в виде экспертной оценки их выполнения с выявлением погрешностей в технике и рекомендациями по их устранению.

### 6.2. Образцы тестовых заданий текущего контроля

Контрольные нормативы по общей физической подготовке (1-7 семестры)

#### Юноши

Очки	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Бег 100м	13,0	13,2	13,4	13,6	13,8	14,0	14,2	14,4	14,5	14,6
Бег 3000м	Без учета времени									
Подтягивание	18	15	14	12	11	10	9	7	6	5
Прыжки в длину с места	260	250	245	240	235	230	225	220	218	215
Отжимание	50	40	35	33	30	27	25	20	17	15
баллы										
Баллы	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Сумма 5 контр. тестов	40-37	36-33	32-29	28-25	24-21	20-17	16-13	12-9	8-5	4-0

#### Девушки

Очки	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Бег 100м	15,5	15,7	16,2	16,7	17,0	17,5	17,9	18,0	18,3	18,7
Бег 2000м	Без учета времени									
Поднимание туловища	65	60	55	50	45	40	35	30	25	20
Прыжки в длину с места	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150
Отжимание	20	19	15	12	11	10	9	8	6	5
баллы										
Баллы	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Сумма 5 контр. тестов	40-37	36-33	32-29	28-25	24-21	20-17	16-13	12-9	8-5	4-0

Тесты-нормативы проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в ВУЗ, активность проведения студентом самостоятельных занятий в каникулярное время, и в конце – как определяющие сдвиг за прошедший учебный период:

- итоговая оценка «отлично» - от 9 до 10 баллов;
- итоговая оценка «хорошо» - от 7 до 8 баллов;
- итоговая оценка «удовлетворительно» - от 5 до 6 баллов;
- итоговая оценка «неудовлетворительно» - 4 балла и ниже.

#### Контрольные нормативы по общей физической подготовке для студентов 4 курса (8 семестр)

##### Юноши

Очки	5	4	3	2	1
Бег 100м	13,0-13,4	13,5-13,9	14,0-14,4	14,5	14,6
Подтягивание	18-16	15-12	11-8	7-5	4-3
Прыжки в длину с места	260-250	249-235	234-220	219-211	210-200
Сумма 5 контр. тестов	15-13	12-10	9-5	4-2	1
Баллы	5	4	3	2	1

##### Девушки

Очки	5	4	3	2	1
Бег 100м	15,5-16,0	16,1-16,9	17,0-17,9	18,0-18,3	18,4-19,0
Поднимание туловища	65-60	59-50	49-35	34-25	24-20
Прыжки в длину с места	195-190	189-180	179-170	169-155	154-150
Сумма 5 контр. тестов	15-13	12-10	9-5	4-2	1
Баллы	5	4	3	2	1

#### 6.3. Тематика рефератов, эссе, докладов

Студентам, имеющим ограничения по медицинским показателям, освобождение от занятий физической культурой, предоставляется возможность теоретического изучения предмета с последующим отчетом в виде защиты реферативной работы:

1. Гигиенические основы физической культуры и спорта.
2. Гигиенические правила организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой и спортом.
3. Физическая культура как средство оздоровления студентов.
4. Возникновение функциональных отклонений в организме человека.
5. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.

сти; весоростовой показатель.

6. Физическая культура и спорт в режиме труда и отдыха.
7. Основы методики самостоятельных занятий.
8. Утренняя гигиеническая гимнастика; ритмическая гимнастика.
9. Самоконтроль за состоянием своего организма при занятиях физической культурой и спортом.
10. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями тренировочной направленности.
11. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
12. Методы самооценки и коррекции осанки телосложения.
13. Методы самоконтроля состояния здоровья при занятиях физической культурой.
14. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.
15. Методы определения энергозатрат при занятиях физической культурой и спортом.
16. Составление меню и оценки качеств пищи.
17. Методические основы расчетов двигательной активности студентов.
18. Методы, формы и средства теории здорового образа жизни, направленные на улучшение физического здоровья.
19. Методы и средства пропаганды здорового образа жизни.
20. Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.
21. Методика оказания первой доврачебной медицинской помощи при несчастных случаях и травмах.
22. Методика профилактики отдельных групп заболеваний средствами лечебно-оздоровительной гимнастики.
23. Методические принципы расчета энергозатрат при занятиях лечебно-оздоровительной гимнастикой.
24. Методы определения санитарно-гигиенических показателей: температуры, влажности, освещенности помещений и спортивных сооружений.
25. Методы санитарно-гигиенической оценки мест занятий лечебно-оздоровительной физической культурой.
26. Распределение учебного времени по формам занятий.
27. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями тренировочной направленности.
28. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
29. Методы самооценки и коррекции осанки телосложения.
30. Методы самоконтроля состояния здоровья при занятиях лечебно-оздоровительной физической культурой.
31. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.

32. Составление меню и оценка качества пищи.
33. Основы теории здорового образа жизни, направленные на улучшение физического здоровья.
34. Методы и средства пропаганды здорового образа жизни.
35. Основы методики самомассажа.
36. Основы и методы суставного массажа.
37. Методика составления индивидуальной программы физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью.
38. Методика коррекции для гимнастики глаз; составление комплекса для студентов и инженеров, работающих с компьютерами.
39. Методика определения нагрузки по показателям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания.
40. Методика определения тяжести нагрузки по изменениям массы тела и динамометрии.
41. Оценка функциональной подготовленности по задержке дыхания на вдохе и выдохе.
42. Методика релаксации и восстановления жизненных сил.
43. Методика аутотренинга.

#### 6.4. Темы курсовых работ, критерии оценивания

Не предусмотрена.

#### 6.5. Методические указания по организации самостоятельной работы

Не предусмотрена.

#### 6.6. Промежуточный контроль

По итогам обучения в I - VIII семестрах студенты получают зачет.

Студенты, выполнившие требования учебной программы, сдают зачет по физической культуре. Критерием оценки успешности освоения учебного материала выступает экспертная оценка преподавателя и оценка результатов соответствующих нормативов по разработанной таблице.

В каждом семестре рекомендуется планировать выполнение студентами не более 4-5 нормативов, включая три обязательных. Оценка их выполнения определяется по среднему количеству очков, набранных во всех нормативов, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на одно очко.

Общая оценка за семестр определяется участием в сдаче не менее 3-х нормативов плюс 100% посещения практических занятий.

## 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### Основная литература

1. Лечебная физическая культура: учебник / Под ред. С.Н. Попова. – М., 2008.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник. – М., 2005.
3. Физическая культура: учеб пособие / Под ред. Е.В. Конева. – М., 2006.
4. Хозяинов Г.И., Кузьмина Н.В., Варфоломеева Л.Е. Акмеология физической культуры и спорта: учеб пособие. – М., 2007.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб пособие. – М., 2006.

### Дополнительная литература

1. Барчуков И.С., Нестеров А.А. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб пособие / Под общ. ред Н.Н. Маликова. – М., 2008.
2. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: учеб пособие. – М., 2008.
3. Деметр Г.С. Очерки по истории отечественной физической культуры и олимпийского движения. – М., 2005.
4. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учеб. пособие для вузов. – М., 2005.
5. Епифанова Н.Н. Физическое воспитание и спортивная игровая деятельность студентов в вузе: учеб. пособие для студ. всех спец. – М., 2008.
6. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. – М., 2008.
7. Железняк Ю.Д., Минбулатов В.М. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учеб пособие. – М., 2006.
8. Залевский А.В. Физическая культура и здоровье сбережение студента: учеб. пособие для студентов всех спец. – Саратов, 2008.
9. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: учеб. пособие / Под ред. Железняка Ю.Д. – М., 2005.
10. Петров П.К. Информационные технологии в физической культуре и спорте: учеб пособие. – М., 2008.
11. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб пособие для студентов сред. проф. образования. – М., 2005.
12. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / Под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчукова. – М., 2007.
13. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учеб пособие. – М., 2007.

## 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Проведение занятий по предмету «Физическая культура» осуществляется на базе спортивного комплекса филиала БГУЭП в г. Усть-Илимске. В составе спортивного комплекса:

- зал для спортивных игр с размерами 30 м на 9 м.
- зал для настольного тенниса под 9 игровых столов.
- тренажерный зал с комплексом тренажеров.
- гимнастический зал.

Спортивные залы обеспечены необходимым для проведения занятий инвентарем:

- мячи волейбольные;
- мячи баскетбольные;
- мячи для минифутбола;
- мячи для настольного тенниса;
- перекладины гимнастические;
- маты гимнастические;
- щиты баскетбольные;
- сетка волейбольная;
- столы теннисные с наборами сеток и ракеток.