

ФГБОУ ВО Новосибирский ГАУ
Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ:

Рег. № ИУП.03-30

И.о. декана факультета экономики и
управления

« 05 » 10 2022г.

Волосский А.А.

(ф.и.о.)


(подпись)

ФГОС 2016 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
(МОДУЛЯ)**

Б1.Б.30 Физическая культура
38.03.02 Менеджмент

Код и наименование направления подготовки

профиль: **Логистика и управление цепями поставок**

основной вид деятельности: **аналитическая, научно-исследовательская**

дополнительный вид деятельности: **информационно-аналитическая**

(профиль и виды деятельности)

Курс: 1

Семестр: 1,2

Факультет Экономики и
Управления

заочная

Форма обучения

Объем дисциплины (модуля)

Вид занятий	Объем занятий [зачетных ед./часов]			Семестр
	очная	заочная	очно-заочная	
Общая трудоемкость по учебному плану		72/2		1,2
В том числе,				
Контактная работа		12		
Лекции		12		
Практические (семинарские) занятия				
Самостоятельная работа, всего		60		
В том числе:				
Курсовой проект (курсовая работа)				
Контрольная работа / реферат				1,2
Форма контроля				
Экзамен (зачет)		3		1,2

Новосибирск 2022

Рабочая программа составлена на основании требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования к содержанию и уровню подготовки выпускников по направлению подготовки 38.03.02 *Менеджмент* квалификация «бакалавр», утвержденного приказом Минобрнауки России от 12 января 2016 г. № 7

Программу разработали:

канд. пед. наук, доцент

(должность)

подпись

Гладышева Анна
Анатольевна

ФИО

ст.преподаватель

(должность)

подпись

Колесов Александр
Александрович

ФИО

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

1.1 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

В результате изучения дисциплины студент должен:

знать:

- биологические, психолого-педагогические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику вредных привычек;
- простейшие способы контроля и оценки физического состояния, физического развития и физической подготовленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры, утренней гигиенической гимнастики, профессионально-прикладной физической подготовки;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- использовать средства физической культуры для повышения работоспособности в учебной и трудовой деятельности, подготовки к службе в Вооруженных Силах РФ;

владеть:

- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности.
- навыком преодоления искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения.

1.2 Планируемые результаты освоения образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура» в соответствии с требованиями ФГОС ВО направлена на формирование следующих компетенций ОК:

1. Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК -7)

2. Таблица 1. Связь результатов обучения с приобретаемыми компетенциями

№ п/п	Осваиваемые знания, умения, навыки	Формируемые компетенции (ОК, ОПК, ПК)
1	Знать: -биологические, психолого-педагогические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику вредных привычек; - простейшие способы контроля и оценки физического состояния, физического развития и физической подготовленности.	ОК - 7
2.	Уметь: -выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры, утренней гигиенической гимнастики, профессионально-прикладной физической подготовки; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	ОК - 7

	- использовать средства физической культуры для повышения работоспособности в учебной и трудовой деятельности, подготовки к службе в Вооруженных Силах РФ;	
3	Владеть: -системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности. - навыком преодоления искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения.	ОК - 7

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина Физическая культура относится к базовой части. Данная дисциплина является основой для изучения дисциплин: Безопасность жизнедеятельности.

3. Содержание дисциплины (модуля)

Распределение часов по темам и видам занятий представляется в таблице по каждой форме обучения (очная, заочная, очно-заочная)

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов				Форм ируем · компе т
		Лекции,	Практическ ие занятия,	Самостоятельн ая работа	Всего по теме	
1	2	3	4	5	6	7
	Семестр № 1,2					
1.	Теоретический раздел					
1.1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2			2	ОК - 7
1.2	Социально-биологические основы физической культуры	2			2	
2.	Практический раздел					
2.1	Лёгкая атлетика		6	6	12	ОК - 7
2.2	ОФП (общая физическая подготовка)		6	6	12	
2.3	Лыжная подготовка		8	6	14	
2.4	Спортивные игры		8	4	12	

2.5	Зачет			18	18	
	Итого	4	28	40	72/23.e	

Очно-заочная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов				Форм ируем · компе т
		Лекции,	Практическ ие занятия,	Самостоятельн ая работа	Всего по теме	
1	2	3	4	5	6	7
	Семестр № 1,2					
1.	Теоретический раздел					
1.1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2			2	ОК - 7
1.2	Социально-биологические основы физической культуры	2			2	
2.	Практический раздел					
2.1	Лёгкая атлетика		6	6	12	ОК - 7
2.2	ОФП (общая физическая подготовка)		6	6	12	
2.3	Лыжная подготовка		8	6	14	
2.4	Спортивные игры		8	4	12	
2.5	Зачет			18	18	
	Итого	4	28	40	72/23.e	

Заочная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов				Форм ируем · компе т
		Лекции,	Практическ ие занятия,	Самостоятельн ая работа	Всего по теме	
1	2	3	4	5	6	7
	Семестр № 1,2					
I.	Теоретический раздел					
1.1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	6			6	ОК - 7
1.2	Социально-биологические основы физической культуры	6			6	
2.	Практический раздел					
2.1	Лёгкая атлетика			14	14	ОК - 7
2.2	ОФП (общая физическая подготовка)			12	12	
2.3	Лыжная подготовка			12	12	
2.4	Спортивные игры			14	14	
2.5	Зачет			8	8	
	Итого	12		60	72/23.e	

Учебная деятельность состоит из лекций, практических занятий, самостоятельной работы.

3.1.Содержание отдельных разделов и тем

Раздел 1.Теоретический раздел

Материал раздела предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личности и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового образа жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

Содержание обязательных лекций в обобщенном виде включает в себя:

- основные понятия и термины, ведущие научные идеи и основные закономерности теории;
- принципы, положения, раскрывающие сущность явлений в физической культуре, объективные связи между ними;

- тематическую информацию и научные факты, объясняющие и формирующие убеждения, рекомендации по использованию полученных знаний и приобретению опыта в занятиях избранным видом спорта или системой физических упражнений.

Раздел 1. Теоретический

№	Тема лекции	Кратко затрагиваемые вопросы
1.1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта.
		ФЗ № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности.
		Сущность физической культуры как социального института. Ценности физической культуры.
		Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности.
		Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
		Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.
1.2	Социально-биологические основы физической культуры	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
		Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
		Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.
		Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
		Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Раздел 2. Практический раздел

2.1. Лёгкая атлетика

Ознакомление с программными требованиями по легкой атлетике.

Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.

Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов лёгкой атлетики. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в лёгкой атлетике. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой. Особенности организации и планирования занятий лёгкой атлетикой в связи с выбранной профессией.

Контроль – экспресс-тесты:

- бег 30 м с высокого старта;
- прыжки в длину с места;
- кросс 3000 м (юноши), 2000 м (девушки)

Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра (2-3 р. х 30м), бег захлестывание голени назад (2-3 р. х 30м), семенящий бег (2-3 р. х 30м), подскоки с ноги на ногу (2-3 р. х 30м), бег на прямых ногах (2-3 р. х 30м), беговые ускорения (3-4 р. х 40-50 м)

Бег на короткие дистанции (обучение бегу на 100 м)

Техника бега: начало бега – низкий старт, высокий старт, полунизкий старт с опорой на одну руку; стартовое ускорение; бег по дистанции; финиширование.

Специальные упражнения спринтера (выполняется сериями на отрезках дистанции 20-60 м)- ускорения (браз по 50-80 м в $\frac{3}{4}$ силы на технику); бег с ускорением с хода; ускорение с высокого старта на отрезке 30-40 м по команде «Старт» и «Марш»; семенящий бег; бег прыжковыми шагами; переменный бег с переходами от максимальных усилий к бегу по инерции; групповые низкие старты на время (6-8 раз по 40-50 м, 1 по 100м)

Обучение технике бега на средние дистанции.

Бег по прямой и на вираже. Развитие двигательных качеств.

Высокий старт и стартовое ускорение. Развитие чувства темпа и ритма в беге. Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения бегуна- каждое выполняется по 2 раза на отрезке с переходом на бег; повторный бег по виражу с выходом на прямую – юноши 6-8 раз по 150 м, девушки 4-5 раз по 150 м; семенящий бег, переходящий в свободный бег по прямой и повороту; пробегание дистанции.

Кроссовая подготовка:

- обучение и совершенствование техники бега на длинные дистанции;
- развитие общей беговой выносливости;
- развитие специальной выносливости, гибкости;
- ознакомление с техникой и тактикой бега на разных по длине стайерских дистанциях в условиях разного прохождения трассы.

Техника бега на средние и длинные дистанции по пересеченной местности, развитие общей и специальной выносливости: стартовое ускорение, бег на равнинных участках по прямой и повороту, бег по мягкому, твердому и скользкому грунту; бег под уклон.

Развитие беговой выносливости:

юноши - медленный бег 15 мин или 2000-3000 м; переменный бег 6-8 раз по 200м по времени 40,0 с или при пульсе 160-170 уд/мин; переменный бег различных отрезков дистанции (100+200+300+200+100) х 2 серии, отдых через 100, 200, 300; повторный бег 3х1000м со скоростью 4.00 мин, отдых восстановление пульса до 110-120 уд/мин.упражнения на дыхание и гибкость – 10-12 упр; контрольный бег 3000 м

девушки – медленный бег 10-12 мин; повторный бег 6- раз по 100м 18,0-19,0 с через 100м ходьбы; повторный бег 2х500 м за 2,10-2,15 мин, отдых снижение пульса до 120 уд/мин; повторный бег 2х1000 м за 5,30-5,40 мин. Отдых снижение пульса до 11 уд/мин; повторный бег 1х1500 м за 8,0-8,10 мин, отдых 10-12 мин. Контрольный бег 2000 м.

2.2. ОФП (общая физическая подготовка)

Упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища и шеи, для ног; упражнения для развития силы, быстроты, выносливости; координации движений, подвижности в суставах (гибкости); упражнения на расслабление; упражнения на снарядах (тренажерах) с использованием нескольких снарядов.

(гимнастика – девушки)

Формирование навыков быстрого и четкого построения. Воспитание внимательности, активности, дисциплинированности. Развитие силы рук. Организация чувств ритма. Развитие быстроты, ловкости, точности движения. Развитие силы рук и мышц брюшного пресса. Развитие навыка выполнения гимнастических упражнений с палкой. Развитие прыгучести, ловкости, координации движений, воспитание чувства

коллективизма. Развитие групповых взаимодействий. Закрепление навыка обращения с гимнастическим инвентарем. Совершенствование ловкости, координации движений. Формирование навыков быстрого и четкого построения.

(силовая подготовка - юноши)

Прием контрольных нормативов /жим штанги лежа на скамье, приседание со штангой на спине, становая тяга/ Обучение технике жима штанги лежа на скамье. Развитие силы мышц груди. Развитие гибкости и суставной подвижности. Обучение технике жима штанги лежа на скамье. Развитие силы мышц груди. Развитие гибкости и суставной подвижности

Обучение технике становой тяги. Развитие силы мышц спины. Развитие гибкости и суставной подвижности. Обучение технике приседания со штангой на спине. Развитие силы мышц ног. Развитие гибкости и суставной подвижности. Прием контрольных нормативов /жим штанги лежа на скамье, приседание со штангой на спине, становая тяга/.

2.3. Лыжная подготовка

Основы техники безопасности на занятиях по лыжному спорту. Освоение техники лыжных ходов. Повороты. Подъемы и спуски с гор. Прохождение дистанции. Правила соревнований, основы судейства. Обучение строевым приемам с лыжами и на лыжах – повороты на месте (переступанием вокруг пяток и носков лыж, махом через лыжу вперед и назад, прыжком с опорой и без опоры на палки).

Обучение технике:

- двухшажного попеременного хода;
- одновременного одношажного хода;
- спуска с горы в высокой и основной стойке;
- подъема лесенкой;
- переступанием в движении;
- бесшажного хода;
- преодоление подъема средней крутизны скользящим шагом. Прохождение в

переменном темпе дистанции 3 км и 5 км

2.4. Спортивные игры

Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми.

Волейбол. Занятия включают: изучение, овладение основными приемами техники волейбола (перемещение, прием и передача мяча, подачи, нападающие удары, блокирование). Совершенствование навыков игры в волейбол. Общая и специальная подготовка волейболиста. Техника и тактика игры. Правила соревнований, основы судейства.

Ознакомление и обучение техническим приемам игры в волейбол:

- стойка волейболиста;
- перемещение (шагом, бегом, спиной вперед, приставными шагами влево, вправо);
- постановка рук при выполнении верхней передачи;
- передача мяча (передача над собой, передача в колоннах, в парах);

Развитие быстроты.

Ознакомление и обучение техническим приемам:

- передача мяча снизу двумя руками (выполняется предплечьем обеих рук за счет движений в плечевом и локтевом суставах);
- передача мяча после передвижения;
- блокирование;

Развитие прыгучести.

Совершенствование и изучение технических приемов игры в волейбол:

- совершенствование передач - верхней и нижней;
- изучение техники подачи мяча;

- совершенствование защитных передач.

Развитие выносливости.

Совершенствование и изучение технических приемов игры в волейбол:

- обучение прямому нападающему удару;

- совершенствование передач.

Развитие быстроты, прыгучести. Учебные игры

Баскетбол.

Баскетбол. Занятия по баскетболу включают: общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку (упражнения для развития, силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, скоростной реакции, упражнения для развития ориентировки); освоение техники передвижений, остановки и поворотов без мяча и с мячом, передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и двумя руками, ведения мяча, обводка противника, бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками. Осваиваются: обманные движения (финты), финт на проход, финт на бросок в корзину, финт на рывок; техника защиты; техника перемещений (основная, защитная стойка и все виды перемещений защитника), техника овладения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват; противодействие ведению, проходам, броскам в корзину; овладение мячом, отскочившим от щита. Правила игры и основы судейства.

Техника нападения. Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча, выбор места, своевременный выход на свободное место; взаимодействие 2 или 3 игроков; техника финтов – финт на проход влево-проход вправо, бросок в движении; финт на бросок – проход-бросок с места.

Техника защиты. Защитная стойка; передвижение обычным и приставным шагами, спиной вперед и в других направлениях, вырывание мяча рывком на себя и с поворотом туловища.

Командные действия. Расстановка игроков по площадке; функции игроков; взаимодействие.

Учебная игра, эстафеты с мячами.

4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

4.1. Список основной литературы

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура [текст] : учебное пособие для студентов вузов / Ю. И. Евсеев. – 8-е изд, исправ. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2012. – 444 с. - (Высшее образование). – Прил. : с. 430-440. – ISBN 978-5-222-19464-5.

4.2. Список дополнительной литературы

1. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [текст] : учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. – М.: КноРус, 2013. – 240 с. - (Бакалавриат). – Библиогр. : с. 229-230. – Глос. : с. 227-228. - Прил. : с. 231-239. – ISBN 978-5-406-02935-0.

4.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Таблица 3. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет»

№ п/п	Наименование	Адрес
1.	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.	http://lib.sportedu.ru/
2.	Интернет-библиотека образовательных изданий, в которых собраны электронные учебники,	http://www.iglib.ru

	справочные и учебные пособия.	
3.	Научная электронная библиотека журналов.	http://www.elibrary.ru
4.	Журнал «Теория и практика физической культуры»	http://www.lib.sportedu.ru/Press/TPFK/ http://www.teoriya.ru/journals/
5.	Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»	http://www.lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/ http://www.teoriya.ru/fkvot/
6.	Российская Спортивная Энциклопедия.	http://www.libsport.ru/
7.	Электронные учебники по физической культуре	http://zolkin.gym5cheb.ru/p22aa1.html
8.	Информационные сайты по новым массовым видам физической культуры	http://aerobic.newmail.ru/ http://www.yamama.ru/fitness/pilates/index.Html/
9.	Страница Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму	http://www.infosport.ru/minsport/
10.	Сайт ЗАО «Инфоспорт»	http://www.infosport.ru/
11.	Сайт международного телекоммуникационного канала «Евроспорт»	http://www.eurosport.com/
12.	Страница Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму	http://www.government.ru/committees/gkfkct.htm!
13.	Сайт Олимпийского комитета России	http://www.olympic.ru/
14.	Правовая страница Национальной информационной сети «Спортивная Россия»	http://www.infosport.ru/main/law.htm

4.4. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модулю) и самостоятельной работы

1. Обучение технике бега на короткие дистанции: метод. указания /Новосиб.гос. аграр.ун-т. Юридич.фак-т; сост.: З.Г. Лебедева, Т.А. Подковырова– Новосибирск, 2015. – 25с.
2. Развитие физических качеств у студенток I-II курса (методические рекомендации по развитию гибкости у девушек и силовой выносливости у юношей) /Новосиб.гос. аграр.ун-т. Юридич.фак-т; сост.: Колесов А.А., Фотина З.В., 2016. – 41с.
3. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания: Метод. рекомендации /Новосиб.гос. аграр.ун-т. Юридич.фак-т; сост.: Гладышев А.А., Богатов А.М., Поломошнова О.Н., 2017. – 35с.

4.5. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем, наглядных пособий

1. Использование ПК при подготовке разработке лекций.
2. Использование мультимедийного оборудования для демонстрации презентаций.

Таблица 4. Перечень лицензионного программного обеспечения

№ п/п	Наименование	Кол-во ключей	Тип лицензии или правообладатель
1.	MS Windows 7 Prof MS Windows Vista Home	1	Microsoft
2.	MS Office Prof 2003, 2007 (Word, Excel, PowerPoint)	1	Microsoft
3.	Браузер Mozilla FireFox	1	Mozilla Public License

Таблица 5. Перечень плакатов (по темам), карт, стендов, макетов, презентаций, фильмов и т.д.

№ п/п	Тип	Наименование	Примечание
1.	Презентация	Виды ОФК. Аквааэробика.	15 слайдов
2.	Презентация	Виды ОФК. Бодифлекс.	8 слайдов
3.	Презентация	Виды ОФК. Пилатес.	10 слайдов
4.	Презентация	Виды ОФК. Шейпинг.	26 слайдов
5.	Презентация	Виды ОФК. Гимнастика Ниши.	8 слайдов
6.	Презентация	Виды ОФК. Сухожильные упражнения Александра Засса.	12 слайдов
7.	Презентация	ЗОЖ. Влияние алкоголя на здоровье человека.	18 слайдов
8.	Презентация	Комплексные методы оздоровления.	13 слайдов

5. Описание материально-технической базы

Таблица 6. Перечень используемых помещений:

№ аудитории	Тип аудитории	Перечень оборудования
А-4 лекционная	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа	Видеопроектор, проекционный экран, ноутбук, аудио усиливающая система, микрофоны 2 шт., экран, док-камера, доска маркерная
Спортивный корпус	Игровой зал 36x18: волейбольная площадка, баскетбольные площадки – 2	Мини-ворота 2 шт; комплекты мячей (волейбольные, баскетбольные, футбольные), параллельные брусья; перекладины подвесные 2 шт, гимнастические скамейки; гимнастические палки, гимнастические маты, гимнастические обручи, скакалки, шведские стенки 2 шт. Беговая дорожка с резиновым покрытием 100 м. Тренажерный зал 320x12, помост тяжелоатлетический и штанги с набором дисков 3 компл., станок для пауэрлифтинга 3

		шт, гантели (2-24 кг) 60 шт, гири в наборе, стрелковый тир 10х5 мест, Столы теннисные 10 шт., стол для армреслинга 1 шт., боксерские груши 8 шт., стойки для бадминтона 2 шт.
Тир стрелковый	тир 50х4,5	пневматические винтовки 3 шт, пневматический пистолет 1шт
Тренажерный зал	Тренажерный зал 20х12	Тренажеры, помост тяжелоатлетический и штанги с набором дисков-3 комп., станок для пауэрлифтинга-3 шт., гантели (2-24 кг) – 60 шт., гири в наборе, стойки для приседа 4 шт., стойки для жима 6 шт.
Лыжехранилище	Лыжная база	Комплекты лыж и лыжных палок (80 пар)
Хоккейная коробка	Хоккейная коробка 60х30	Коньки (20 пар).
Тренажерная площадка	Открытая тренажерная площадка	Комплект общеразвивающих тренажеров

6. Используемые интерактивные формы и методы обучения по дисциплине

Таблица 7. Активные и интерактивные формы и методы обучения

№	Тема	Кол-во часов	Вид учебных занятий	Используемые интерактивные образовательные технологии	Формируемые компетенции
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2	лекция	работа в малых группах, творческие задания	ОК - 7
2.	Социально-биологические основы физической культуры	2	лекция	работа в малых группах, творческие задания	ОК - 7
3.	Лёгкая атлетика	6	практическое	метод целостного обучения, комбинированный (повторно-переменный)	ОК - 7
4.	ОФП (общая физическая подготовка)	6	практическое	творческие задания (в ходе проведения разминки), метод целостного обучения, круговой тренировки, интервальной тренировки	ОК - 7
5.	Лыжная подготовка	8	практическое	метод целостного обучения, комбинированный	ОК - 7

				(повторно-переменный)	
6.	Спортивные игры	8	практическое	метод целостного обучения, игровой, соревновательный	ОК - 7
	Всего	32			

7. Порядок аттестации студентов по дисциплине

Студенты, занимающиеся по дисциплине «Физическая культура» в основном, спортивном и специальном отделениях и освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные требования по физической культуре с соответствующей записью в зачетной книжке студента («зачтено»).

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов основного и спортивного учебного отделения

Тесты	Оценка				
	5	4	3	2	1
<u>Женщины</u>					
1. Бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
2. Бег 2000 м (мин)	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15
3. Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150
4. Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) раз	20	16	10	6	4
5. Поднимание туловища (лежа, ноги закреплены, руки за головой) кол-во раз	60	50	40	30	20
6. Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой)	12	10	8	6	4
<u>Мужчины</u>					
1. Бег 100 м (сек)	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
2. Бег 3000 м (мин)	12,00	12,30	13,10	13,50	14,00
3. Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215
4. Подтягивание на перекладине (раз)	15	12	9	7	5
5. Сгибание рук в упоре на брусьях (раз)	15	12	9	7	5
6. В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	3	2
7. Силой переворот в упор на перекладине (кол-во раз)	8	5	3	2	1

Оценка по практическому разделу (для студентов основного отделения) определяется по таблице, при условии выполнения каждого из запланированного тестов не ниже, чем на одно очко.

Оценка тестов общей физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовленности.	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка тестов в очках	2,0	3,0	3,5

	«ЗАЧТЕНО»
--	------------------

1. Оценка **«Зачтено»** ставится при получении студентом не менее 2 баллов.
2. Оценка **«Не зачтено»** ставится при получении студентом менее 2 баллов

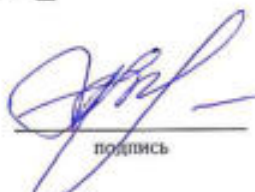
8. Согласование рабочей программы

Соответствует учебному плану, утвержденному Ученым советом ФГБОУ ВО Новосибирского ГАУ, протокол от «29» сентября 2022 г. № 7

Рабочая программа обсуждена и утверждена
на заседании кафедры
протокол от «09» сентября 2022 г. № 1

Заведующий кафедрой

(должность)



подпись

Т.П. Шмакова

ФИО

Председатель учебно-методического
совета (комиссии)

(должность)



подпись

О.Г. Антошкина

ФИО