**,ФГБОУ ВО Новосибирский ГАУ**

**Кафедра Физического воспитания**

**УТВЕРЖДАЮ:**

Рег. № 77.03-25

Декан биолого- технологического факультета

«05.06» 2017 г.

**Жучаев К.В.**

(ФИО)

(подпись)

**ФГОС 2014 г.**

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.Б.25 Физическая культура

38.03.07 Товароведение

Профиль: товароведение и экспертиза в сфере производства и обращения сельскохозяйственного сырья и продовольственных товаров
основной вид деятельности: оценочно-аналитический
дополнительный вид деятельности: организационно-управленческая деятельность в области товарного менеджмента, торгово-технологическая

Курс: 1, 2 Семестр: 2,3

Факультет биолого-технологический очная

очная, заочная, очно-заочная

**Объем дисциплины (модуля)**

| **Вид занятий** | Объем занятий [зачетных ед./часов] | | | Семестр |
|---|---|---|---|---|
| | **очная** | **заочная** | **Очно-заочная** | |
| **Общая трудоемкость по учебному плану** | 72 | | | 1,2 |
| В том числе, | | | | |
| ***Контактная работа*** | | | | |
| Лекции | 4 | | | |
| Практические (семинарские) занятия | 28 | | | |
| ***Самостоятельная работа, всего*** | 40 | | | |
| **В том числе:** | | | | |
| Курсовой проект (курсовая работа) | | | | |
| Контрольная работа / реферат | | | | |
| Форма контроля | | | | |
| Экзамен (зачет) | зачет | | | 2.3 |

Новосибирск 2017

5132

Рабочая программа составлена на основании требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования к содержанию и уровню подготовки выпускников по направлению подготовки 38.03.07 Товароведение (уровень бакалавриат), утвержденного приказом № 1429 Минобрнауки России от 04.12. 2015,

**Программу разработали**:

| ст.преподаватель | | Гладышев Александр Александрович |
|---|---|---|
| (должность) | подпись | 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, ОПК, ПК):

1. *Способностью к самоорганизации и самообразованию (ОК-7);*
2. *Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.(ОК -8)*

Таблица 1. Связь результатов обучения с приобретаемыми компетенциями

| № п/п | Осваиваемые знания, умения, навыки | Формируемые компетенции (ОК, ОПК, ПК) |
|---|---|---|
| 1 | **Знать:**<br>-биологические, психолого-педагогические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни;<br>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику вредных привычек;<br>- простейшие способы контроля и оценки физического состояния, физического развития и физической подготовленности. | ОК- 7<br>ОК - 8 |
| 2. | **Уметь:**<br>-выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры, утренней гигиенической гимнастики, профессионально-прикладной физической подготовки; | ОК- 7<br>ОК - 8 |

| | | |
|---|---|---|
| | - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;<br>- использовать средства физической культуры для повышения работоспособности в учебной и трудовой деятельности, подготовки к службе в Вооруженных Силах РФ; | |
| **3** | **Владеть:**<br>-системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности.<br>- навыком преодоления искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения. | ОК- 7<br>ОК - 8 |

## 2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина Б.1Б.25 «Физическая культура» относится к базовой части. Данная дисциплина является основой для изучения дисциплин: безопасность жизнедеятельности.

## 3. Содержание дисциплины (модуля)

| № п/п | Наименование разделов и тем | Количество часов | | | | Формируем. компет |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Лекции, | Практические занятия, | Самостоятельная работа | Всего по теме | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | Семестр № 1.52 | | | | | |
| *1.* | **Теоретический раздел** | | | | | |
| 1.1 | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | 2 | | | 2 | ОК- 7<br>ОК - 8 |
| 1.2 | Социально-биологические основы физической культуры | 2 | | | 2 | |
| *2.* | **Практический раздел** | | | | | |
| 2.1 | Лёгкая атлетика | | 6 | 6 | 12 | ОК- 7<br>ОК - 8 |
| 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 | 72/2з.е | |

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 (6раз по 50-80 м в ¾ 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, отдых10-12 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 приёмам с лыжами и на лыжах – повороты на месте (переступанием вокруг пяток и носков лыж, махом через лыжу вперёд 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 приёмами техники волейбола (перемещение, приём 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 вперёд, 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 вперёд 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-телекоммуникационной 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, справочные и учебные пособия. | http://www.iglib.ru |
| 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.rur/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.goverment.ru/commitees/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 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. – 42с.

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 2007* | *1* | *Microsoft* |
| *2.* | *MS Office 2007 prof (Word, Excel,* | *1* | *Microsoft* |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | *PowerPoint)* | | |
| *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 |
|---|---|---|
| *НК-А2 лекционная* | *Аудитория для проведения занятий лекционного типа* | *Ноутбук, проектор, экран, видеопроектор, проекционный экран, аудиоусиливающая система, микрофон 2шт, доска маркерная, док.камера* |
| *Спортивный корпус* | *Игровой зал 36х18: 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 320х12, 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 | Форми-руемые компе-тенции ОК |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | 2 | лекция | работа в малых группах, творческие задания | ОК-7 ОК-8 |
| 2. | Социально- | 2 | лекция | работа в малых | ОК-7 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | биологические основы физической культуры | | | группах, творческие задания | ОК-8 |
| 3. | Лёгкая атлетика | 6 | практическое | метод целостного обучения, комбинированный (повторно-переменный) | ОК-7 ОК-8 |
| 4. | ОФП (общая физическая подготовка | 6 | практическое | творческие задания (в ходе проведения разминки), метод целостного обучения, круговой тренировки, интервальной тренировки | ОК-7 ОК-8 |
| 5. | Лыжная подготовка | 8 | практическое | метод целостного обучения, комбинированный (повторно-переменный) | ОК-7 ОК-8 |
| 6. | Спортивные игры | 8 | практическое | метод целостного обучения, игровой, соревновательный | ОК-7 ОК-8 |
| 7. | итого | 32 | | | |

## 7. Порядок аттестации студентов по дисциплине

Студенты, занимающиеся по дисциплине 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 |
| Женщины | | | | | |
| 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 | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| о стену (кол-во раз на каждой) | | | | | |
| Мужчины | | | | | |
| 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. | Удовлетвори-тельно | Хорошо | Отлично |
|---|---|---|---|
| Средняя оценка тестов в очках | 2,0 | 3,0 | 3,5 |
| | **«ЗАЧТЕНО»** | | |

Оценка «**Зачтено**» ставится при получении студентом не менее 2 баллов.
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 « 24 » апреля 2017 г. № 5

Рабочая программа обсуждена и утверждена на заседании кафедры протокол от « 02 » мая 2017 г. №8

Заведующий кафедрой Гладышева А.А.

| Председатель учебно-методического совета, д.б.н., профессор | | М.Л.Кочнева |
|---|---|---|
| (должность) | подпись | ФИО |

**ФГБОУ ВО НОВОСИБИРСКИЙ ГАУ**

**Кафедра физического воспитания**

**УТВЕРЖДЕН**

Рег. №_ТТ.03-25_ на заседании кафедры

«05» 05 2017г. Протокол от «_02_» мая_2017 г. № 8

Заведующий кафедрой

_____ А.А. Гладышева

(подпись)

# ФОНД

# ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Б.1Б.25 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

38.03.07 Товароведение

Профиль: товароведение и экспертиза в сфере производства и обращения сельскохозяйственного сырья и продовольственных товаров
основной вид деятельности: оценочно-аналитический
дополнительный вид деятельности: организационно-управленческая деятельность в области товарного менеджмента, торгово-технологическая

Новосибирск 2017

32

# Паспорт
# фонда оценочных средств

| № п/п | Контролируемые разделы (темы) дисциплины* | Код контролируемой компетенции (или ее части) | Наименование оценочного средства |
|---|---|---|---|
| 1 | Теоретический раздел [1] | ОК - 7<br>ОК - 8 | Вопросы для устного опроса<br>Темы рефератов |
| | Практический раздел [2] | | |
| 45. | Тема № 1 Лёгкая атлетика | ОК - 7<br>ОК - 8 | Тесты, контрольные нормативы |
| 46. | Тема № 2 ОФП (общая физическая подготовка) | ОК - 7<br>ОК - 8 | Тесты, контрольные нормативы |
| 47. | Тема № 3Лыжная подготовка | ОК - 7<br>ОК - 8 | Тесты, контрольные нормативы |
| 48. | Тема№ 4 Спортивные игры | ОК - 7<br>ОК - 8 | Тесты, контрольные нормативы |

1 для студентов освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья

2 для студентов основного отделения

## *МАТРИЦА СООТВЕТСТВИЯ КРИТЕРИЕВ ОЦЕНКИ УРОВНЮ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ*

| Критерии оценки | Уровень сформированности компетенций |
|---|---|
| **Оценка по пятибалльной системе** | |
| «*Отлично*» | «*Высокий уровень*» |
| «*Хорошо*» | «*Повышенный уровень*» |
| «*Удовлетворительно*» | «*Пороговый уровень*» |
| «*Неудовлетворительно*» | «*Не достаточный*» |
| **Оценка по системе «зачет – незачет»** | |
| | |
| «*Зачтено*» | «*Достаточный*» |
| «*Не зачтено*» | «*Не достаточный*» |

**Методические материалы, определяющие процедуру оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

1. Положение «О балльно-рейтинговой системе аттестации студентов»: СМК ПНД 08-01-2015, введено приказом от 28.09.2011 №371-О, утверждено ректором 12.10.2015 г. (http://nsau.edu.ru/file/403: режим доступа свободный);

2. Положение «О проведении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся в ФГБОУ ВО Новосибирский ГАУ»: СМК ПНД 77-01-2015, введено в действие приказом от 03.08.2015 №268а-О (http://nsau.edu.ru/file/104821: режим доступа свободный).

# ВВЕДЕНИЕ

Разработанный фонд оценочных средств (ФОС) по дисциплине «***Физическая культура»*** представляет собой совокупность контрольно-измерительных материалов (КИМ), предназначенных для измерения уровня достижения студентом необходимых знаний, умений, навыков и уровня сформированности компетенций, определенных в ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.07 Товароведение.

В ФОС входят оценочные средства текущего контроля успеваемости и оценочные средства промежуточной аттестации студентов, соответствующие требованиям рабочей программы реализуемой учебной дисциплины на каждом этапе обучения.

## 1. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

*Критерием успешности освоения материала в основном и спортивном отделениях* является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнения на оценку «удовлетворительно» и выше тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности, а также установленных в данном семестре требований.

**1. Оценка по теоретическому разделу** (для студентов основного и спортивного отделения) может определяться на основании: устных ответов, выполнения тестовых заданий, контрольно-реферативных работ.

Текущая аттестация

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»).

Итоговая аттестация

Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

Общая оценка за семестр определяется средним арифметическим из положительных оценок по двум разделам учебной деятельности.

**ПЕРВЫЙ РАЗДЕЛ[1]**. Теоретические и методические знания, овладение методическими умениями и навыками.

Усвоение материала раздела определяется по уровню овладения теоретическими и методическими знаниями, на оценку не ниже удовлетворительно. Метод контроля – опрос.

**ВТОРОЙ РАЗДЕЛ[2]**. Общая физическая и спортивно-техническая подготовка.

В каждом семестре студенты выполняют не более 5 тестов, включая три обязательных теста контроля общей физической подготовленности в каждом полугодии.

**Текущий контроль**. Обязательные тесты определения физической подготовленности (тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в вуз, и в конце – как определяющие сдвиг за прошедший период)

| Характеристика направленности тестов | Пол | Оценка | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 34. Тест на скоростно-силовую подготовленность<br>бег 100 м (сек) | муж.<br>жен. | 13,2<br>15,7 | 13,6<br>16,0 | 14,0<br>17,0 | 14,3<br>17,9 | 14,6<br>18,7 |
| 35. Тест на силовую подготовленность:<br>- подтягивание на перекладине (кол-во раз)<br>- поднимание туловища (лежа, ноги закреплены, руки за головой) кол-во раз | муж.<br><br>жен | 15<br><br>60 | 12<br><br>50 | 9<br><br>40 | 7<br><br>30 | 5<br><br>20 |
| 36. Тест на общую выносливость:<br>бег 3000 м (мин)<br>бег 2000 м (мин) | муж<br>жен | 12,00<br>10,15 | 12,35<br>10,50 | 13,10<br>11,15 | 13,50<br>11,50 | 14,00<br>12,15 |

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

| Тесты | Оценка | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| <u>Женщины</u><br>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><br>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 |

## 2. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

### 2.1. Критерии оценки

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. | Удовлетвори-тельно | Хорошо | Отлично |
|---|---|---|---|
| Средняя оценка тестов в очках | 2,0 | 3,0 | 3,5 |
| | **«ЗАЧТЕНО»** | | |

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

**Теоретический раздел**

Для студентов, освобожденных от практических занятий

**Примерная тематика рефератов для студентов специального медицинского отделения (освобожденных от практических занятий по физической культуре).**

**1-й семестр.**

111. Социально-биологические основы физической культуры.

112. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Двигательный режим.

113. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека (аутогенная тренировка, психофизическая тренировка, медитация).

114. Традиционные и нетрадиционные методики дыхательной гимнастики.

115. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.

**2-й семестр.**

116. Режим двигательной активности и работоспособности студентов.

117. Физическая культура и спорт как социальные феномены. Физическое воспитание в вузе.

118. Физическая культура в жизни студента. Производственная гимнастика.

119. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.

120. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Рациональный режим труда и отдыха.

Реферат выполняется по одной из тем, предложенных в перечне. По согласованию с ведущим преподавателем тема может быть сформулирована самостоятельно.

Реферат представляет собой изложение теоретических вопросов, определяемых соответствующей тематикой. Объем реферата – не менее 15 страниц текста, выполненного на компьютере формата А-4.

При разработке реферата студенты должны руководствоваться следующими правилами оформления рефератов: поля стандартные, отступ 1,25, интервал 1,5, шрифт TimesNewRoman, 14 пт, выравнивание по ширине.

Предлагается следующая структура реферата:

– титульный лист,

– содержание,

– введение (1-2 страницы) – показывается значение и актуальность проблемы, ставится цель, формулируются задачи работы и краткое содержание разделов реферата;

– в основном разделе должна быть раскрыта сущность рассматриваемых в реферате проблем, подтвержденная научными аргументами и историческими фактами, обязательными являются ссылки на литературу по теме реферата;

– в заключение (1-2 страницы) формулируются общие выводы по теме, необходимые рекомендации по дальнейшему анализу проблемы.

Ссылки на цитаты должны даваться в сносках на соответствующих страницах. Страницы должны быть пронумерованы.

Таблицы, рисунки, диаграммы нумеруются и подписываются. Нумерация сквозная.

В конце работы должен быть приведен список использованных материалов и литературы с указанием фамилии и инициалов автора, названия работы, издательства и года издания номеров журналов. Используется не менее 10 источников.

Реферат подшивается в папку в один файл или без файлов.

***Критерии оценки реферата***

| Оценка | Зачет | Требования |
|---|---|---|
| 5 | зачтено | Выполнены все требования к написанию реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению. |
| 4 | | Основные требования к реферату выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении. |
| 3 | доработка | Имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата. Не соблюдены правила оформления. |
| 2 | | Тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы. |

***Краткие методические указания по составлению электронной презентации***

Электронная презентация составляется по одной из тем, предложенных в перечне. По согласованию с ведущим преподавателем тема может быть сформулирована самостоятельно.

Презентация представляет собой изложение теоретических вопросов, определяемых соответствующей тематикой. Объем презентации – 10-15 слайдов, выполненных в программе PowerPoint.

При разработке презентации студенты должны руководствоваться следующими правилами: в оформлении используется не более 3-х цветов, шрифт единый на всех слайдах, читаемый в проекции.

Предлагается следующая структура реферата:

– титульный слайд (название, выполнил – ФИО, группа; проверил – ФИО, должность);

– цель, задачи;

– значение и актуальность проблемы;

– сущность рассматриваемой проблемы, подтвержденная научными аргументами и историческими фактами, обязательными являются ссылки на литературу и сайты;

– заключение: краткие выводы по теме;

– рекомендации по применению или дальнейшему анализу проблемы.

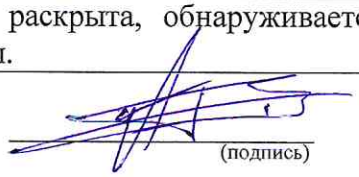
Обязательное использование рисунков, схем, диаграмм, которые должны быть пронумерованы и подписаны. Нумерация сквозная.

Полностью текстовые слайды допускаются только на первых трех слайдах (титул, цель, задачи, актуальность) и на слайде выводов.

В конце работы должен быть приведен список использованных интернет-материалов, с указанием даты скачивания и автора материалов и литературы с указанием фамилии и инициалов автора, названия работы, издательства и года издания номеров журналов.

***Критерии оценки презентации***

| Оценка | Зачет | Требования |
|---|---|---|
| 5 | зачтено | Ставится, если выполнены все требования к составлению презентации: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём не менее 10 слайдов, соблюдены требования к внешнему оформлению. |
| 4 | | Основные требования к презентации выполнены, но при этом допущены недочёты: имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём презентации; имеются ошибки в оформлении. |
| 3 | доработка | Имеются существенные отступления от требований к презентации: тема освещена лишь частично; допущены логические и фактические ошибки в содержании. |
| 2 | | Тема не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы. |

Составитель  А.А. Гладышев

(подпись)

«02» мая 2017 г