

ФГБОУ ВО Новосибирский ГАУ
Кафедра физического воспитания

Рег. № ЛУ.03-30
« 18 » мая 2017г.

УТВЕРЖДАЮ:
Декан Экономического факультета
Шелковников С.А.



16.05.17

ФГОС 2016 г.
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
(МОДУЛЯ)

Б1.Б.30 Физическая культура

Шифр и наименование дисциплины

38.03.02 Менеджмент

Код и наименование направления подготовки

профиль: **Логистика и управление цепями поставок**
основной вид деятельности: **организационно-управленческая**
дополнительный вид деятельности: **информационно-аналитическая**
(профиль и виды деятельности)

Курс: 1 / 1 / 1

Семестр: 1,2 / 1,2 / 1,2

Факультет (институт)
экономический

очная, заочная, очно-заочная
очная, заочная, очно-заочная

Объем дисциплины (модуля)

Вид занятий	Объем занятий [зачетных ед./часов]			Семестр
	очная	заочная	очно-заочная	
Общая трудоемкость по учебному плану	2/72	2/72	2/72	1,2/ 1,2 / 1,2
В том числе,				
Контактная работа	32	12	32	1,2/ 1,2 / 1,2
Лекции	4	12	4	
Практические (семинарские) занятия	28		28	
Самостоятельная работа, всего	40	60	40	1,2/ 1,2 / 1,2
В том числе:				
Курсовой проект (курсовая работа)				
Контрольная работа / реферат				
Форма контроля				
Экзамен (зачет)	Зачет	Зачет	Зачет	1,2/ 1,2 / 1,2

Новосибирск 2017

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. *Способность 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				Формируемые компетенции
		Лекции,	Практические занятия,	Самостоятельная 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	72/2з.е	

Очно-заочная форма обучения

№ 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 № 1,2					
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	72/2з.е	

Заочная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов				Формируемые компетенции
		Лекции,	Практические занятия,	Самостоятельная 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	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	72/2з.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 (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, 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 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.html
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.	<i>MS Windows 7 Prof MS Windows Vista Home</i>	<i>1</i>	<i>Microsoft</i>
2.	<i>MS Office Prof 2003, 2007 (Word, Excel, PowerPoint)</i>	<i>1</i>	<i>Microsoft</i>
3.	<i>БраузерMozillaFireFox</i>	<i>1</i>	<i>MozillaPublicLicense</i>

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

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

5. Описание материально-технической базы

Таблица 6. Перечень используемых помещений:

№ аудитории	Тип аудитории	Перечень оборудования
<i>А-4 лекционная</i>	<i>Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа</i>	<i>Видеопроектор, проекционный экран, ноутбук, аудио усиливающая система, микрофоны 2 шт., экран, док-камера, доска маркерная</i>
<i>Спортивный корпус</i>	<i>Игровой зал 36x18: волейбольная площадка, баскетбольные площадки – 2</i>	<i>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</i>

		<i>шт, гантели (2-24 кг) 60 шт, гири в наборе, стрелковый тир 10x5 мест, Столы теннисные 10 шт., стол для армреслинга 1 шт., боксерские груши 8 шт., стойки для бадминтона 2 шт.</i>
<i>Тир стрелковый</i>	<i>тир 50x4,5</i>	<i>пневматические винтовки 3 шт, пневматический пистолет 1шт</i>
<i>Тренажерный зал</i>	<i>Тренажерный зал 20x12</i>	<i>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.</i>
<i>Лыжехранилище</i>	<i>Лыжная база</i>	<i>Комплекты лыж и лыжных палок (80 пар)</i>
<i>Хоккейная коробка</i>	<i>Хоккейная коробка 60x30</i>	<i>Коньки (20 пар).</i>
<i>Тренажерная площадка</i>	<i>Открытая тренажерная площадка</i>	<i>Комплект общеразвивающих тренажеров</i>

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 « 24 » апреля 2017 г. № 5.

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

Заведующий кафедрой физического воспитания



Гладышева А.А.

Председатель методической комиссии



Утешева И.О.