

7.9.

ФГБОУ ВО Новосибирский ГАУ
Кафедра Физического воспитания

Рег. № УП. 03-578
«13» 10 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ИЗОП

И Шарыбар С.В.

(ф.и.о.)

(подпись)



ФГОС 2015 г.
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ, 1 из 13: лёгкая атлетика, общая физическая подготовка, лыжная подготовка, коньки, футбол, волейбол, баскетбол, пауэрлифтинг (атлетическая гимнастика), самбо, дартс, скандинавская ходьба, оздоровительная гимнастика, настольный теннис

Шифр и наименование дисциплины

38.03.03 Управление персоналом

Код и наименование направления подготовки

виды профессиональной деятельности: **организационно-управленческая и экономическая**

(профиль и виды деятельности)

Курс 2-5

Семестр: 2,4,6,9

Факультет ИЗОП

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		328		2,4,6,9
В том числе,				
Контактная работа		16		
Лекции		16		
Практические (семинарские) занятия				
Самостоятельная работа, всего		312		
В том числе:				
Курсовой проект (курсовая работа)				
Контрольная работа / реферат				
Форма контроля				
Экзамен (зачет)		Зачет		2,4,6,9

Рабочая программа составлена на основании требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования к содержанию и уровню подготовки выпускников по направлению подготовки 38.03.03 Управление персоналом (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Минобрнауки России от 14.12.2015 № 1461

Программу разработал:

канд. пед. наук, доцент

Гладышева Анна
Анатольевна

старший преподаватель

(должность)



подпись

Гладышев 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: значение физической культуры и спорта в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни; укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий;

– научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни;

– содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность;

– гигиенические правила и структуру самостоятельных занятий, примерные ежедневные и недельные объемы физических нагрузок и времени пребывания на открытом воздухе;

– методические принципы спортивной тренировки, биологические, психолого-педагогические и практические основы физической культуры, спорта и здорового образа жизни.

уметь: составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

– выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх

– выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств,

– осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;

соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений.

владеть: знаниями по основам теории и методики физического воспитания, используя специальную литературу;

– навыками повышения физической подготовленности, совершенствования спортивного мастерства;

– системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте.

1.2 Планируемые результаты освоения образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт: элективные дисциплины, 1из13: лёгкая атлетика, общая физическая подготовка, лыжная подготовка, коньки, футбол, волейбол, баскетбол, пауэрлифтинг (атлетическая гимнастика), самбо, дартс, скандинавская ходьба, оздоровительная гимнастика, настольный теннис» в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 38.03.04 Государственное и муниципальное управление направлена на формирование следующих компетенций:

– *Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).*

– *Знанием основ профессионального развития персонала, процессов обучения, управления карьерой и служебно-профессиональным продвижением персонала, организации работы с кадровым резервом, видов, форм и методов обучения персонала и умением применять их на практике (ПК-6).*

№ п/п	Осваиваемые знания, умения, навыки	Формируемые компетенции (ОК, ОПК, ПК)
1.	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - значение физической культуры и спорта в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни; укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий; <ul style="list-style-type: none"> – научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни; – содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность; – гигиенические правила и структуру самостоятельных занятий, примерные ежедневные и недельные объемы физических нагрузок и времени пребывания на открытом воздухе; – методические принципы спортивной тренировки, биологические, психолого-педагогические и практические основы физической культуры, спорта и здорового образа жизни. 	<p>ОК-8 ПК-6</p>
2.	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; <ul style="list-style-type: none"> – выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх – выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, – осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки; соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений. 	<p>ОК-8 ПК-6</p>
3.	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знаниями по основам теории и методики физического воспитания, используя специальную литературу; <ul style="list-style-type: none"> – навыками повышения физической подготовленности, совершенствования спортивного мастерства; – системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте. 	<p>ОК-8 ПК-6</p>

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина является элективной. Данная дисциплина имеет межпредметные связи с дисциплинами: безопасность жизнедеятельности, психология.

3. Содержание дисциплины (модуля)

Учебная дисциплина включает в себя следующие разделы по формированию компетенций:

Таблица 2. Заочная форма обучения

1	Наименование разделов и тем	Количество часов, зачетных единиц				Формируемые компетенции
		Лекции,	Практические занятия,	Самостоятельная работа	Всего по теме	
2	3	4	5	6	7	
	Семестр № 2,4,6,9					
1. Теоретический раздел						
1.1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2			2	ОК-8 ПК-2
1.2	Медико-биологические основы физического воспитания и здоровый образ жизни	2			2	
1.3	Психологические особенности занятий физической культурой и спортом	2			2	
1.4	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	2			2	
1.5	Методика самостоятельных занятий по видам спорта	4			4	
1.6	Производственная физическая культура	4			4	
2. Практический раздел						
	Лёгкая атлетика/ ОФП (общая физическая подготовка)/ Лыжная					ОК-8

	подготовка/ Коньки/ Футбол/ Волейбол/ Баскетбол/ Пауэрлифтинг (атлетическая гимнастика)/ Самбо/ Дартс/ Скандинавская ходьба/ Оздоровительная гимнастика/ Настольный теннис					ПК-2
2.1	Подготовительные, подводящие упражнения по технике вида спорта.			52	52	
2.2	Обучение основным навыкам и техническим приемам.			48	48	
2.3	Стартовые положения и способы перемещения			46	46	
2.4	Изучение технико-тактических действий			46	46	
2.5	Совершенствование технико-тактических действий (технических приемов, взаимодействий)			104	104	
2.6	Зачет			16	16	
	Итого	16		312	328	

Содержание дисциплины

1. Теоретический раздел

Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке

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.

Тема 1.2. Медико-биологические основы физического воспитания и здоровый образ жизни

Понятие об анатомии человека. Значение физических упражнений для формирования скелета и мышц человека. Физиологические и биохимические аспекты. Биомеханика физических упражнений. Общие требования врачебного контроля над здоровьем.

Понятие о гигиенических требованиях и средствах восстановления. Основы медицинского контроля и самоконтроля. Доврачебная помощь при травмах. Методы закаливания и поддержания здорового образа жизни.

Тема 1.3. Психологические особенности занятий физической культурой и спортом

Психологические основы физического обучения и воспитания и межличностное общение.

Формирование морально-волевых и психологических качеств на занятиях по физической культуре и спорту. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.

Тема 1.4. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями

Требования к организации и самостоятельных занятий. Принципы и методы обучения и воспитания. Последовательность обучения физическим упражнениям, планирование величины и характера нагрузки, методика самостоятельных занятий. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств.

Тема 1.5. Методика самостоятельных занятий по видам спорта

Новые физкультурно-спортивные виды. Особенности проведения самостоятельных занятий различных видах спорта. Профилактика предупреждения травматизма и техника безопасности на занятиях.

Тема 1.6. Производственная физическая культура

Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей и самостоятельных занятий физической культурой.

2. Практический раздел

Лёгкая атлетика

2.1. Подготовительные, подводящие упражнения по технике вида спорта.

Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег захлестывание голени назад, семенящий бег, подскоки с ноги на ногу, бег с выносом прямой ноги, беговые ускорения.

2.2. Обучение основным навыкам и техническим приемам. Специальные упражнения спринтера (выполняется сериями на отрезках дистанции 20-60 м), ускорения (6 раз 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; семенящий бег; бег прыжковыми шагами; переменный бег с переходами от максимальных усилий к бегу по инерции; групповые стартовые ускорения на время.

Обучение технике бега на средние дистанции. Бег по прямой и на вираже. Развитие двигательных качеств. Специальные беговые и прыжковые упражнения; повторный бег по виражу с выходом; семенящий бег, переходящий в свободный бег по прямой и повороту; пробегание дистанции. 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 чувства темпа и ритма в беге. Техника бега: бег по дистанции; финиширование

2.3. Стартовые положения и способы перемещения. 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.

Высокий старт и стартовое ускорение.

2.4. Изучение тактических действий. Ознакомление с техникой и тактикой бега на разных по длине стайерских дистанциях в условиях разного прохождения трассы.

2.5. Совершенствование технико-тактических действий (технических приемов, взаимодействий). Кроссовая подготовка: обучение и совершенствование техники бега на длинные дистанции; развитие общей беговой выносливости; развитие специальной выносливости, гибкости.

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

Развитие беговой выносливости: юноши – медленный бег 15 мин или 2000-3000 м; переменный бег; повторный бег 3x1000м; контрольный бег 3000 м;

девушки – медленный бег 10-12 мин; повторный бег; контрольный бег 2000 м.

Общефизическая подготовка (ОФП) с элементами легкой атлетики и полосой препятствия

2.1. Подготовительные, подводящие упражнения по технике вида спорта. Бег и спортивная ходьба. Оздоровительный бег от 5 до 20 мин.

2.2. Обучение основным навыкам и техническим приемам. Прыжки в длину с места и тройной с места.

2.3. Стартовые положения и способы перемещения. Кроссовый бег с элементами спортивной ходьбы от 800 до 3000 метров. Спринтерский бег от 30 до 100 м.

2.4. Изучение тактических действий. Прохождение полосы препятствий: рукоход, змейка, переползание по-пластунски и др.

2.5. Совершенствование технико-тактических действий (технических приемов, взаимодействий). Эстафеты. Метания мячей баскетбольного, набивного и др. на дальность и в цель из различных положений с использованием техники метания копья и толкания ядра. Выполнение общеразвивающих и специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств бегуна, прыгуна и метателя.

Оздоровительная гимнастика

2.1. Подготовительные, подводящие упражнения по технике вида спорта. Различные виды аэробики, каланетика, занятие на фитболах, стрейчинг, йога. Упражнения с гимнастическими палками, обручами, гантелями. Прыжки через скакалку.

2.2. Обучение основным навыкам и техническим приемам. Различные виды аэробики, каланетика, занятие на фитболах, стрейчинг, йога. Упражнения с гимнастическими палками, обручами, гантелями. Прыжки через скакалку.

2.3. Стартовые положения и способы перемещения. Различные виды аэробики, каланетика, занятие на фитболах, стрейчинг, йога. Упражнения с гимнастическими палками, обручами, гантелями. Прыжки через скакалку.

2.4. Изучение тактических действий. Упражнения с гимнастическими палками, обручами, гантелями. Прыжки через скакалку.

2.5. Совершенствование технико-тактических действий (технических приемов, взаимодействий). Упражнения для развития силовой выносливости, координации, ловкости и гибкости, совершенствование осанки.

Волейбол

2.1. Подготовительные, подводящие упражнения по технике вида спорта. Техника безопасности. Правила и судейство игры. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости.

2.2. Обучение основным навыкам и техническим приемам. Прием. Подача. Передачи. Нападающий удар. Блокирование. Страховка.

2.3. Стартовые положения и способы перемещения. Стойки. Перемещения

2.4. Изучение тактических действий. Тактика и техника игры.

2.5. Совершенствование технико-тактических действий (технических приемов, взаимодействий). Совершенствование и изучение технических приемов игры в волейбол. Двусторонняя игра. Сдача контрольных нормативов.

Пауэрлифтинг/Атлетическая гимнастика

2.1. Подготовительные, подводящие упражнения по технике вида спорта.

Упражнения для развития силы и силовой выносливости, подвижности в суставах, тренировки вестибулярного аппарата. Упражнения с набивными мячами, резиновыми амортизаторами. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие гибкости и суставной подвижности.

2.2. Обучение основным навыкам и техническим приемам. Техника безопасности. Обучение технике жима штанги лежа на скамье. Обучение технике становой тяги. Упражнения с отягощениями и сопротивлениями. Обучение технике приседания со штангой на спине. Развитие силы мышц ног.

2.3. Стартовые положения и способы перемещения. Стойки и исходные положения. Положение корпуса, верхних и нижних конечностей при выполнении упражнений. Проекция центра тяжести.

2.4. Изучение тактических действий. Упражнения со штангой, гирями, гантелями. Упражнения на точность и ловкость движений. Развитие силы мышц спины. Развитие гибкости и суставной подвижности.

2.5. Совершенствование технико-тактических действий (технических приемов, взаимодействий). Жим штанги лежа на скамье, приседание со штангой на спине, становая тяга. 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.

Прием контрольных нормативов /жим штанги лежа на скамье, приседание со штангой на спине, становая тяга/.

Лыжная подготовка

2.1. Подготовительные, подводящие упражнения по технике вида спорта. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, общей, силовой и статической выносливости, силы, ловкости, быстроты движений, гибкости (используются различные беговые, прыжковые упражнения).

2.2. Обучение основным навыкам и техническим приемам. Классические ходы: одно-, двух- и четырехшажные, безшажный. Одновременные и попеременные ходы. Коньковый ход.

2.3. Стартовые положения и способы перемещения. Раздельные, общие, групповые старты и старты для гонки преследования. Общие правила.

2.4. Изучение тактических действий. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.

2.5. Совершенствование технико-тактических действий (технических приемов, взаимодействий). Переход с одновременных ходов на переменные. Преодоление подъемов и спусков. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Прохождение дистанции.

Коньки

2.1. Подготовительные, подводящие упражнения по технике вида спорта. Равновесие. Положение тела, положение ног и рук. Развитие силовых и скоростно-силовых качеств.

2.2. Обучение основным навыкам и техническим приемам. Основные технические элементы. Стойка. Скольжение на одной ноге с толчком другой.

2.3. Стартовые положения и способы перемещения. Старт и бег коротким ударным шагом. Передвижение скрестным шагом. Бег переступанием боком.

2.4. Изучение тактических действий. Скольжение по дуге (поворот). Скольжение спиной вперед по прямой без отрыва коньков ото льда.

2.5. Совершенствование технико-тактических действий (технических приемов, взаимодействий). Поворот на внутренней ноге попеременным толчком внешней. Поворот «переступанием». Прыжки. Торможение «волокуша». Торможение с поворотом туловища на 90°. Торможение при движении спиной вперед «плугом». Торможение при движении спиной вперед «полуплугом». Бег по прямой спиной вперед переступанием. Поворот переступанием при движении спиной вперед. Поворот из положения лицом вперед в положение спиной вперед. Поворот из положения лицом вперед в положение спиной вперед и обратно прыжком.

Баскетбол

2.1. Подготовительные, подводящие упражнения по технике вида спорта. Правила и судейство игры. Беговая подготовка. Упражнения с мячом. Выполнение специальных упражнений для развития скоростно-силовых качеств, прыжковой выносливости, быстроты и реакции.

2.2. Обучение основным навыкам и техническим приемам. Передачи: от груди, из-за головы, двумя руками. Броски в корзину.

2.3. Стартовые положения и способы перемещения. Ведение мяча. Бросок в два шага. Ошибки в передвижении.

2.4. Изучение тактических действий. Финты; индивидуальные, групповые, командные. Тактические действия в нападении и в защите.

2.5. Совершенствование технико-тактических действий (технических приемов, взаимодействий).

Позиционное нападение. Зонная защита. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Техничко-тактические приемы игры. Техника безопасности. Двусторонняя игра. Сдача контрольных нормативов.

Настольный теннис

2.1. Подготовительные, подводящие упражнения по технике вида спорта. Техника безопасности. Правила игры и судейство. Способы хватки ракетки. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, быстроты игровых действий, специальной выносливости.

2.2. Обучение основным навыкам и техническим приемам. Техника ударов. Виды подач.

2.3. Стартовые положения и способы перемещения. Стойки. Передвижения.

2.4. Изучение тактических действий. Тактика игры – одиночной и парной.

2.5. Совершенствование технико-тактических действий (технических приемов, взаимодействий). Индивидуальные технические задания. Двусторонняя игра.

Футбол

2.1. Подготовительные, подводящие упражнения по технике вида спорта. Средства футбола в обеспечении здоровья. Правила проведения соревнований по футболу. Права и обязанности судей.

2.2. Обучение основным навыкам и техническим приемам. Изучение: ведения мяча, передачам, удар по воротам.

2.3. Стартовые положения и способы перемещения. Техники передвижений с мячом и без мяча. Закрепление: ведения мяча, виды передач, удары по воротам.

2.4. Изучение тактических действий. Тактики позиционной игры в нападении; тактики игры в нападении – быстрый прорыв; тактики персональной игры в защите (каждый с каждым); тактики позиционной игры в защите; смешанных типов тактики игры в защите; тактики позиционной игры в защите; смешанных типов тактики игры в нападении.

2.5. Совершенствование технико-тактических действий (технических приемов, взаимодействий). Совершенствование: ведение мяча, передачи, удары по воротам. Учебные игры.

Дартс

2.1. Подготовительные, подводящие упражнения по технике вида спорта. Техника безопасности. Правила игры и судейство. Упражнения для развития точности, меткости, психологической устойчивости, специальной выносливости.

2.2. Обучение основным навыкам и техническим приемам. Способы хвата дротика. Техника бросков. Виды подач.

2.3. Стартовые положения и способы перемещения. Стойки.

2.4. Изучение тактических действий. Тактика игры: большой раунд, раунд, 501 и др.

2.5. Совершенствование технико-тактических действий (технических приемов, взаимодействий). Совершенствование техники бросков. Учебные игры.

Самбо

2.1. Подготовительные, подводящие упражнения по технике вида спорта. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости. Специальные акробатические упражнения. Приемы самостраховки. Специальные упражнения борца.

2.2. Обучение основным навыкам и техническим приемам. Приемы борьбы стоя. Приемы борьбы лежа. Удушающие приемы, болевые приемы

2.3. Стартовые положения и способы перемещения. Основные стойки и перемещения. Захваты.

2.4. Изучение тактических действий. Тактика ведения схватки с противником: ниже ростом, выше ростом, левой и др. Тактика противодействия противнику с оружием.

2.5. Совершенствование технико-тактических действий (технических приемов, взаимодействий). Учебные схватки.

Сдача контрольных нормативов.

Скандинавская ходьба

2.1. Подготовительные, подводящие упражнения по технике вида спорта. Выбор палок. Разминка, выбор интенсивности тренировки. Укрепляющая, тренировочная, спортивная ходьба.

2.2. Обучение основным навыкам и техническим приемам. Положение тела. Техника ходьбы. Техника «кошачьей походки». Применение «елочной» техники. Типичные ошибки. Техника попеременного шага. Техника одновременного шага.

2.3. Стартовые положения и способы перемещения. Протяженность дистанции. Раздельный старт.

2.4. Изучение тактических действий. Движение по трассе, обгоны, старт, финиш. Завершение обгона.

2.5. Совершенствование технико-тактических действий (технических приемов, взаимодействий). Ходьба по дистанции.

4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

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.

Периодические издания

1. Теория и практика физической культуры.

2. Спорт: экономика, право, управление.
3. Физкультура и спорт.

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, образовани, 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/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 (модуля) и самостоятельной работы

1. Применение метода круговой тренировки на занятиях по физическому воспитанию: метод. указания /Новосиб.гос. аграр.ун-т. Юридич.фак-т; сост.: З.Г. Лебедева, Т.А. Подковырова – Новосибирск, 2015. – 25с.

2. Гладышева А.А. (Клетнева А.А.), Давыдова С.А. Цикл лекций: Оздоровительная физическая культура. База данных. Свидетельство о регистрации № 2014621257. – 2014.

3. Колесов А.А., Фотина З.В. Развитие физических качеств у студенток I-II курса (методические рекомендации по развитию гибкости у девушек и силовой выносливости у юношей). – Новосибирск, 2016. – 41с.

4. Гладышев А.А., Богатов А.М., Поломошнова О.Н. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания: Метод. рекомендации. – Новосибирск, 2017. – 25с.

4.5. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), 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 2007</i>	1	<i>Microsoft</i>
2.	<i>MS Office 2007 prof (Word, Excel, PowerPoint)</i>	1	<i>Microsoft</i>
3.	<i>Браузер Mozilla FireFox</i>	1	<i>Mozilla Public License</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>
9.	<i>Презентация</i>	<i>Обучение и совершенствование самостраховке.</i>	<i>30 слайдов</i>
10.	<i>Презентация</i>	<i>Игровые единоборства.</i>	<i>19 слайдов</i>

5. Описание материально-технической базы

Таблица 6. Перечень используемых помещений:

№ аудитории	Тип аудитории	Перечень оборудования
<i>НК-А2 лекционная</i>	<i>Аудитория для проведения занятий лекционного типа</i>	<i>Ноутбук, проектор, экран, видеопроектор, проекционный экран, аудиоусиливающая система, микрофон 2шт, доска маркерная, док.камера</i>
<i>Спортивный</i>	<i>Игровой зал 36x18:</i>	<i>Мини-ворота 2 шт; комплекты мячей</i>

корпус	волейбольная площадка, баскетбольные площадки – 2	(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 10x5 мест, Столы теннисные 10 шт., стол для армреслинга 1 шт., боксерские груши 8 шт., стойки для бадминтона 2 шт.
Тир стрелковый	тир 50x4,5	пневматические винтовки 3 шт, пневматический пистолет 1шт
Тренажерный зал	Тренажерный зал 20x12	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 60x30	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 ОК, ПК
1.	Теоретический раздел. Лекции 1-6.	6	лекция	работа в малых группах, творческие задания	ОК-8 ПК-6
	Итого	6			

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
<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 № 5 от «24» апреля 2017 г.

Рабочая программа обсуждена и утверждена на заседании кафедры, протокол от «12» октября 2017 г. № 4

Заведующая кафедрой ФВ



Гладышева А.А.

Председатель методической комиссии
ИЗОП



Вышегуров М.С.