

**ФГБОУ ВО Новосибирский ГАУ  
Кафедра Физического воспитания**

Рег. № ЭКС. 03-69  
« 18 » мая 2017г.

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Декан экономического факультета  
Щелковников С.А.



16.05.17

**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

38.03.01 Экономика

Код и наименование направления подготовки

профиль: **Бухгалтерский учет, анализ и аудит**

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

дополнительный вид деятельности: **учетная, организационно-управленческая**

(профиль и виды деятельности)

Курс 2,3,4/2-4/2,3,4

Семестр: 3-7/4,6,8/3-7

Факультет экономический

очная, заочная, очно-заочная

очная, заочная, очно-заочная

**Объем дисциплины (модуля)**

Вид занятий	Объем занятий [зачетных ед./часов]			Семестр
	очная	заочная	очно-заочная	
<b>Общая трудоемкость по учебному плану</b>	328	328	328	3-7/4,6,8/3-7
В том числе,				
<b>Контактная работа</b>	150	12	10	
Лекции	10	12	10	
Практические (семинарские) занятия	140			
<b>Самостоятельная работа, всего</b>	178	316	318	3-7/4,6,8/3-7
<b>В том числе:</b>				
Курсовой проект (курсовая работа)				
Контрольная работа / реферат				
Форма контроля				
Экзамен (зачет)	Зачет	Зачет	Зачет	3-7/4,6,8/3-7

Новосибирск 2017

Рабочая программа составлена на основании требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования к содержанию и уровню подготовки выпускников по направлению подготовки: 38.03.01 Экономика (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Минобрнауки России от 12 ноября 2015 г. № 1327

**Программу разработал:**

канд. пед. наук, доцент

(должность)



подпись

Гладышева Анна  
Анатольевна

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 38.03.01 Экономика направлена на формирование следующих компетенций:

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

– *Способностью, используя отечественные и зарубежные источники информации, собрать необходимые данные проанализировать их и подготовить информационный обзор и/или аналитический отчет (ПК-7).*

№ п/п	Осваиваемые знания, умения, навыки	Формируемые компетенции (ОК, ОПК, ПК)
1.	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– 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;</li> <li>– научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни;</li> <li>– содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность;</li> <li>– гигиенические правила и структуру самостоятельных занятий, примерные ежедневные и недельные объемы физических нагрузок и времени пребывания на открытом воздухе;</li> <li>– методические принципы спортивной тренировки, биологические, психолого-педагогические и практические основы физической культуры, спорта и здорового образа жизни.</li> </ul>	ОК-8 ПК-7
2.	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;</li> <li>– выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх</li> <li>– выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств,</li> <li>– осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;</li> <li>– соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений.</li> </ul>	ОК-8 ПК-7
3.	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– знаниями по основам теории и методики физического воспитания, используя специальную литературу;</li> <li>– навыками повышения физической подготовленности, совершенствования спортивного мастерства;</li> </ul> <p>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-7

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

Дисциплина является элективной. Данная дисциплина имеет межпредметные связи с дисциплиной: безопасность жизнедеятельности.

## 3. Содержание дисциплины (модуля)

### Очная форма обучения

	Наименование разделов и тем	Количество часов, зачетных единиц				Формируемые компетенции
		Лекции,	Практические занятия,	Самостоятельная работа	Всего по теме	
1	2	3	4	5	6	7
	Семестр № 3-7					
<b>1. Теоретический раздел</b>						
1.1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2			2	ОК-8 ПК-7
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	2			2	
<b>2. Практический раздел</b>						
2.1	Лёгкая атлетика/ ОФП (общая физическая подготовка)/ Лыжная подготовка/ Коньки/ Футбол/ Волейбол/ Баскетбол/ Пауэрлифтинг (атлетическая гимнастика)/ Самбо/ Дартс/ Скандинавская ходьба/ Оздоровительная гимнастика/ Настольный теннис					ОК-8 ПК-7
2.2	Подготовительные, подводящие		24	28	52	

	упражнения по технике вида спорта.					
2.3	Обучение основным навыкам и техническим приемам.		24	24	48	
2.4	Стартовые положения и способы перемещения		20	26	46	
2.5	Изучение технико-тактических действий		20	26	46	
2.6	Совершенствование технико-тактических действий (технических приемов, взаимодействий)		52	29	81	
2.7	Зачет			45	45	
	Итого	10	140	178	328	

#### Заочная форма обучения

	Наименование разделов и тем	Количество часов, зачетных единиц				Формируемые компетенции
		Лекции,	Практические занятия,	Самостоятельная работа	Всего по теме	
1	2	3	4	5	6	7
	Семестр № 4,6,8					
<b>1. Теоретический раздел</b>						
1.1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2			2	ОК-8 ПК-7
1.2	Медико-биологические основы физического воспитания и здоровый образ жизни	2			2	
1.3	Психологические особенности занятий	2			2	

	физической культурой и спортом					
1.4	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	2			2	
1.5	Методика самостоятельных занятий по видам спорта	2			2	
1.6	Производственная физическая культура	2			2	
<b>2. Практический раздел</b>						
2.1	Лёгкая атлетика/ ОФП (общая физическая подготовка)/ Лыжная подготовка/ Коньки/ Футбол/ Волейбол/ Баскетбол/ Пауэрлифтинг (атлетическая гимнастика)/ Самбо/ Дартс/ Скандинавская ходьба/ Оздоровительная гимнастика/ Настольный теннис					ОК-8 ПК-7
2.2	Подготовительные, подводящие упражнения по технике вида спорта.			58	58	
2.3	Обучение основным навыкам и техническим приемам.			52	52	
2.4	Стартовые положения и способы перемещения			40	40	
2.5	Изучение технико-тактических действий			30	30	
2.6	Совершенствование технико-тактических действий (технических приемов, взаимодействий)			124	124	
2.7	Зачет			12	12	
	Итого	12		316	328	

**Очно-заочная форма обучения**

	Наименование разделов и тем	Количество часов, зачетных единиц				Формируемые компетенции
		Лекции,	Практические занятия,	Самостоятельная работа	Всего по теме	
1	2	3	4	5	6	7
	Семестр № 3-7					
<b>1. Теоретический раздел</b>						
1.1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2			2	ОК-8 ПК-7
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	1			1	
1.6	Производственная физическая культура	1			1	
<b>2. Практический раздел</b>						
2.1	Лёгкая атлетика/ ОФП (общая физическая подготовка)/ Лыжная подготовка/ Коньки/ Футбол/ Волейбол/ Баскетбол/ Пауэрлифтинг (атлетическая гимнастика)/ Самбо/ Дартс/ Скандинавская ходьба/ Оздоровительная гимнастика/ Настольный теннис					ОК-8 ПК-7
2.2	Подготовительные, подводящие упражнения по технике вида спорта.			58	58	

2.3	Обучение основным навыкам и техническим приемам.			52	52	
2.4	Стартовые положения и способы перемещения			40	40	
2.5	Изучение технико-тактических действий			32	32	
2.6	Совершенствование технико-тактических действий (технических приемов, взаимодействий)			91	91	
2.7	Зачет			45	45	
	Итого	10		318	328	

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

### Содержание дисциплины

#### 1. Теоретическая подготовка

##### ***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**

**1.1. 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 3000 м (юноши), 2000 м (девушки).

Развитие беговой выносливости: юноши – медленный бег 15 мин или 2000-3000 м; переменный бег; повторный бег 3x1000 м; контрольный бег 3000 м; девушки – медленный бег 10-12 мин; повторный бег; контрольный бег 2000 м.

### **Общезначительная 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 попеременные. Преодоление подъемов и спусков. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжника. 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**

**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**

**Виленский М.Я.** Физическая культура и здоровый образ жизни студента [текст] : учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - Москва : 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. 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 информационных ресурсов

№ п/п	Наименование	Адрес
1.	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.	<a href="http://lib.sportedu.ru/">http://lib.sportedu.ru/</a>
2.	Интернет-библиотека образовательных изданий, в которых собраны электронные учебники, справочные и учебные пособия.	<a href="http://www.iglib.ru">http://www.iglib.ru</a>
3.	Научная электронная библиотека журналов.	<a href="http://www.elibrary.ru">http://www.elibrary.ru</a>
4.	Журнал «Теория и практика физической культуры»	<a href="http://www.lib.sportedu.ru/Press/TPFK/">http://www.lib.sportedu.ru/Press/TPFK/</a> <a href="http://www.teoriya.ru/journals/">http://www.teoriya.ru/journals/</a>
5.	Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»	<a href="http://www.lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/">http://www.lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/</a> <a href="http://www.teoriya.ru/fkvot/">http://www.teoriya.ru/fkvot/</a>
6.	Российская Спортивная Энциклопедия.	<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>
7.	Электронные учебники по физической культуре	<a href="http://zolkin.gym5cheb.ru/p22aa1.html">http://zolkin.gym5cheb.ru/p22aa1.html</a>
8.	Информационные сайты по новым массовым видам физической культуры	<a href="http://aerobic.newmail.ru/">http://aerobic.newmail.ru/</a> <a href="http://www.yamama.ru/fitness/pilates/index.html">http://www.yamama.ru/fitness/pilates/index.html</a>
9.	Страница Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму	<a href="http://www.infosport.ru/minsport/">http://www.infosport.ru/minsport/</a>
10.	Сайт ЗАО «Инфоспорт»	<a href="http://www.infosport.ru/">http://www.infosport.ru/</a>
11.	Сайт международного телекоммуникационного канала «Евроспорт»	<a href="http://www.eurosport.com/">http://www.eurosport.com/</a>
12.	Страница Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму	<a href="http://www.government.ru/committees/gkfkct.htm">http://www.government.ru/committees/gkfkct.htm!</a>
13.	Сайт Олимпийского комитета России	<a href="http://www.olympic.ru/">http://www.olympic.ru/</a>
14.	Правовая страница Национальной информационной сети «Спортивная Россия»	<a href="http://www.infosport.ru/main/law.htm">http://www.infosport.ru/main/law.htm</a>

### 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. – 25с.

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 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>Браузер MozillaFireFox</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. Аквааэробика.</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>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 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 ОК;ПК
Лёгкая атлетика/ ОФП (общая физическая подготовка)/ Лыжная подготовка/ Коньки/ Футбол/ Волейбол/ Баскетбол/ Пауэрлифтинг (атлетическая гимнастика)/ Самбо/ Дартс/ Скандинавская ходьба/ Оздоровительная гимнастика/ Настольный теннис					
1.	Подготовительные, подводящие упражнения по технике	6	практическое	метод целостного обучения, комбинированный	ОК-8 ПК-7

	вида спорта. Физическая подготовка.			(повторно-переменный)	
2.	Обучение основным навыкам и техническим приемам.	6	практическое	метод целостного обучения, интервальной тренировки	ОК-8 ПК-7
3.	Стартовые положения и способы перемещения	6	практическое	метод целостного обучения,	ОК-8 ПК-7
4.	Изучение технико-тактических действий	6	практическое	метод целостного обучения, комбинированный (повторно-переменный)	ОК-8 ПК-7
5.	Совершенствование технико-тактических действий (технических приемов, взаимодействий)	10	практическое	творческие задания, круговой тренировки, метод игровой, комбинированный (повторно-переменный), соревновательный	ОК-8 ПК-7
	Итого	34			

### 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	250	240	230	223	215

с места (см)					
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
	<b>«ЗАЧТЕНО»</b>		

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 «23» мая 2017 г. № 2

Заведующая кафедрой ФВ



Гладышева А.А.

Председатель методической комиссии  
экономического факультета



Утешева И.О.