

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Вологодский государственный университет»
(ВоГУ)

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

 Тритенко А.Н.
« 22 » 12 2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

Направление подготовки: 38.03.01 – Экономика

Направленность (профиль): Бизнес-аналитика

Программа академический бакалавриат

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная

Факультет: экономический

Кафедра: физического воспитания

Вологда
2016 г.

Составители рабочей программы

ст. преподаватель _____ / Лебедева Е.Г. /
(должность, уч. степень, звание) (подпись) (Ф. И. О.)

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры физического воспитания

Протокол заседания № 5 от «21» декабря 2016 г.

Заведующий кафедрой

«21» декабря 2016 г. _____ / Федорова Г.А. /
(подпись) (Ф. И. О.)

Рабочая программа одобрена методическим советом / комиссией

факультета физической культуры
(к которому относится кафедра-составитель)

Протокол заседания № 4 от «22» декабря 2016 г.

Председатель методического совета / комиссии

«22» декабря 2016 г. _____ / Елагина Н.Л. /
(подпись) (Ф. И. О.)

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой экономической теории, учета и анализа

(выпускающей данное направление подготовки / специальность)

«22» 12 2016 г. _____ / Кошко О.В. /
(подпись) (Ф. И. О.)

Председатель студенческого комитета
по содействию повышения качества
образования ВоГУ

_____ / Кузнецова О.В. /
(подпись) (Ф. И. О.)

Представители работодателей и их
объединений (в т.ч. выпускники)

Директор ООО _____ / Бекешова И.И. /
«Касин, урем и урало» (должность) (подпись) (Ф. И. О.)

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью физического воспитания обучающихся вузов является формирование культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Настоящая программа по учебной дисциплине "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту" составлена с учетом следующих основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий по физической культуре в высшей школе:

- Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 №329 -ФЗ;

- приказ Минобразования России "Об утверждении государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования от 02.03.2000 N 686;

- приказ Минобразования России "Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования" от 01.12.99 N 1025;

- инструкция по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания высших учебных заведений. Утверждена приказом Государственного комитета Российской Федерации по высшему образованию от 26.07.94 N 777.

Социогуманитарная направленность физической культуры вообще и, особенно, в образовательных учреждениях всех уровней в стране является основным принципиальным положением Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".

Это положение принято за основу и конкретизировано в специальных вышеуказанных приказах Минобразования России.

В высших учебных заведениях "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту" представлены как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки обучающегося в течение всего периода обучения, "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту" входят в число обязательных для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

Свои образовательные и развивающие функции "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту" наиболее полно осуществляют в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные общедидактические принципы: сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности.

Именно этими принципами пронизано все содержание учебной программы для вузов по педагогической учебной дисциплине "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту", которая тесно связана не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности.

Все это в целом находит свое отражение в психофизической надежности будущего специалиста, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности.

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ / ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБРАЗОВАНИЯ И КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ ПО ЗАВЕРШЕНИИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать:

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

уметь:

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

владеть/быть в состоянии продемонстрировать:

- методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение 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;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность обучающегося к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ / МОДУЛЯ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов, в том числе в семестрах:

Таблица 1

Семестр №	Трудоемкость						РГР, курсовая работа, курсовой проект (указывается вид работы)	Форма промежуточной аттестации	
	Всего		Контактная работа			СРС			Экз.
	ЗЕТ	час.	Лк.	Пр.	Лаб.	час.			час.
1		64		64				Зачет	
2		36		36				Зачет	
3		64		64				Зачет	
4		36		36				Зачет	
5		64		64				Зачет	
6		64		64				Зачет	

Учебная дисциплина "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту" включает в качестве обязательного минимума следующие дидактические единицы, интегрирующие тематику теоретического, практического и контрольного учебного материала:

- физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся;

- социально-биологические основы физической культуры;
- основы здорового образа и стиля жизни;
- оздоровительные системы и спорт (теория, методика и практика);
- профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся.

Учебный материал каждой дидактической единицы дифференцирован через следующие разделы и подразделы программы:

- **теоретический**, формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре;

- **практический**, состоящий из двух подразделов: методико-практического, обеспечивающего операциональное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности, и учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самостоятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленному формированию качеств и свойств личности;

- **контрольный**, определяющий дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности обучающихся.

**Распределение учебных часов на освоение основных
разделов учебной дисциплины**

Курс обу- чения	Количество часов по разделам программы				Всего часов
	Теоретиче- ский	Практический		Контрольные	
	Лекции	Методико- практический раздел	Учебно- тренировоч. подраздел		
I	2	8	80	10	100
II	-	10	80	10	100
III	-	10	108	10	128
Итого	2	28	268	30	328

В том числе 2 часа - первое организационно-методическое занятие с обучающимися первого курса.

**Дополнительная тематика методико-практических
занятий для самостоятельного освоения**

1. Методика обучения передвижению по пересеченной местности (пешее передвижение на лыжах, на велосипеде и др.).
2. Проведение обучающимися тематической беседы по физической культуре и спорту по заданной тематике.
3. Проведение обучающимися тематической беседы о значении физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям внешней среды.
4. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
5. Основные положения методики закаливания.
6. Составление индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта.
7. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов, номограмм функциональных проб.
8. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общеподготовительной подготовки за период обучения.
9. Ведение личного дневника самоконтроля.

Профессиональная направленность образовательного процесса по элективной дисциплине по физической культуре и спорту объединяет все три раздела программы, выполняя связующую, координирующую и активизирующую функцию.

Практический раздел

Учебный материал направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение в ней личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства прикладной физической культуры и спорта. Практический раздел программы реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях в учебных группах (12-15 чел.)

Основные виды спорта: легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, атлетическая гимнастика, ритмическая гимнастика (аэробика), спортивные игры (баскетбол, волейбол, ручной мяч (гандбол), мини-футбол и др.), подвижные игры.

Таблица 3

Расчет часов

Наименование разделов	Курсы		
	I	II	III
Вводная лекция	2	-	-
Теория	4	2	2
Практика: легкая атлетика	26	28	34
лыжные гонки	12	12	14
плавание	2	-	-
атлетическая гимнастика	8	8	10
ритмическая гимнастика	8	8	10
спортивные игры	30	32	48
подвижные игры	8	10	10
Всего	100	100	128

№ п/п	Результаты обучения поэтапно	Семестр, раздел / тема. Виды учебной деятельности. Краткое содержание	Образова- тельные технологии	Неделя	Трудоем- кость, час	Форма текущего контроля
1	2	3	4	5	6	7
1 семестр (порядковый номер)						
1	Раздел /тема: Физическая культура и спорт в ВоГУ					
	Знать цели и задачи физической культуры. Уметь выбрать для дополнительных занятий вид спорта ОСС. Владеть информацией о лучших спортсменах ВУЗа, о Спартакиаде университета. (ОК-8)	Вводная лекция		1	2	опрос
2	Раздел /тема: Теоретический раздел (содержание)					
	Знать цели и задачи физической культуры. Уметь адаптивно, творчески использовать полученные знания для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового образа жизни при выполнении учебной, социокультурной деятельности. Владеть системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической	Тема 1. Физкультура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры. Тема 3. Основы здорового образа жизни обучающегося. Физическая культура в обеспечении здоровья. Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Тема 5. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания. Тема 6. Основы методики самостоятельных		1 семестр	4	опрос

	культуры общества и личности. (ОК-8)	занятий физическими упражнениями. Правила соревнований по игровым видам спорта (баскетболу, волейболу, мини-футболу, ручному мячу).				
3 семестр (порядковый номер)						
	Знать определение понятия «спорт», виды спорта. Уметь выбрать вид спорта или систему упражнений. Владеть основами занятий различными оздоровительными системами. (ОК-8)	Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.		3 семестр	2	опрос
	Знать календарь студенческих соревнований. Уметь определять цели и задачи спортивной подготовки в избранном виде спорта. Владеть физической, технической, тактической, психической подготовкой. (ОК-8)	Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.				
	Знать виды диагностики, её цели и задачи; врачебно-педагогический контроль, их содержание и виды. Уметь вести дневник самоконтроля. Определять нагрузку по показаниям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания. Владеть методикой занятий физическими упражнениями. (ОК-8)	Тема 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.				

5 семестр (порядковый номер)						
	Знать Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. Уметь Применять ППФП на учебных занятиях и во внеучебное время. Владеть Методикой подбора средств ППФП. (ОК-8)	Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся.		5 семестр	2	опрос
	Знать календарь студенческих соревнований. Уметь определять цели и задачи спортивной подготовки в избранном виде спорта. Владеть физической, технической, тактической, психической подготовкой. (ОК-8)	Тема 11. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.				
3	Раздел /тема: Практический. Легкая атлетика.					
		Основная задача: развитие физических качеств выносливости, быстроты, ловкости.				Контроль- ный норматив: бег 100 м
	Знать правила соревнований, соблюдать технику безопасности. Уметь выполнять спец. упражнения бегуна, самостоятельно выполнять разминку. Владеть техникой бега на короткие дистанции. (ОК-8)	Бег на короткие дистанции (100м): Совершенствование техники бега. Специальные упражнения бегуна. Тренировка в беге на короткие дистанции. Контрольный бег в условии соревнований.				

Знать правила соревнований, соблюдать технику безопасности. Уметь выполнять спец. упражнения бегуна, самостоятельно выполнять разминку. Владеть техникой бега на длинные дистанции. (ОК-8)	Бег на длинные дистанции (мужчины 3000м, женщины 2000м). Совершенствование техники бега. Специальные упражнения бегуна. Тренировка в беге на длинные дистанции. Длинный бег в условиях соревнований.		В теч.уч.года (сентябрь-май)	88 в т.ч. 1 к. – 26 2 к. – 28 3 к. – 34	Контроль- ный норматив: кросс 3000м (м) 2000м (ж)
Знать правила соревнований, соблюдать технику безопасности. Уметь выполнять спец. упражнения прыгуна, самостоятельно выполнять разминку. Владеть техникой прыжка в длину с места. (ОК-8)	Прыжки в длину с места. Совершенствование техники прыжка с места. Специальные упражнения прыгуна в длину. Тренировка. Контрольные прыжки в условиях соревнований.				Контроль- ный норматив: прыжки в длину с места
Знать правила соревнований, соблюдать технику безопасности. Уметь выполнять спец. упражнения прыгуна, самостоятельно выполнять разминку. Владеть техникой прыжка в длину с разбега. (ОК-8)	Прыжки в длину с разбега. Совершенствование техники прыжка согнув ноги. Специальные упражнения прыгуна в длину. Разметка бега. Тренировка. Контрольные прыжки в условиях соревнований.				Контроль- ный норматив: прыжки в длину с разбега

4	Раздел /тема: Практический. Лыжные гонки.					
	Знать правила соревнований, соблюдать технику безопасности. Уметь подбирать инвентарь, выполнять спец. подготовительные упражнения без лыж, имитирующие лыжные ходы. Владеть техникой лыжных ходов, подъемов, спусков, торможений и поворотов на лыжах. (ОК-8)	Основная задача: Совершенствование техники лыжных ходов, развитие выносливости. Практический материал. Строевые приемы на лыжах. Совершенствование техники передвижения на лыжах. Способы лыжных ходов: попеременный двухшажный; одновременные: безшажный, одношажный и двухшажный; комбинированные; коньковый ход. Совершенствование техники подъемов, спусков, торможений и поворотов на лыжах. Специальные подготовительные упражнения: упражнения без лыж, имитирующие лыжные ходы попеременный двухшажный и одновременные (без палок и с палками); упражнения на лыжах без палок и с палками: ступающий шаг, скользящий шаг, и коньковый ход. Тренировка. Контрольное прохождение в условиях соревнований для мужчин – 5 км, для женщин 3 км.		2, 4, 6 семестр (февраль-март)	38 в т.ч. 1 к. – 12 2 к. – 12 3 к. – 14	Контроль- ный норматив: 5000м (м) 3000м (ж)
5	Раздел /тема: Практический. Плавание.					
	Знать правила соревнований, соблюдать технику безопасности на воде. Уметь самостоятельно выполнять общеразвивающие и спец. упражнения на суше. Владеть техникой способов плавания. (ОК-8)	Основная задача: обучение и совершенствование техники плавания, развитие выносливости. Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Подготовительные упражнения для освоения с водой: передвижение по дну, погружения, всплытия, скольжения. Техника способов плавания: плавание на груди или на спине, или на боку. Старты и повороты. Тренировка; преодоление увеличивающихся по длине отрезков и дистанций с равномерной и переменной скоростью. Повторные преодоления отрезков с соревновательной скоростью. Контрольное плавание в условиях соревнований- 50 метров.		1 семестр (октябрь)	2	Контроль- ный норматив: 50 м

6	Раздел /тема: Практический. Атлетическая гимнастика.					
	Знать правила соревнований, соблюдать технику безопасности на занятиях в тренажерном зале. Уметь подбирать вес индивидуально для работы на тренажерах, самостоятельно выполнять гантельную гимнастику. Владеть техникой выполнения упражнений. (ОК-8)	Основная задача: Развитие силы и скоростно-силовых качеств. Упражнения направленные на формирование правильной осанки. Упражнения с отягощением для развития силы рук, плечевого пояса, шеи, туловища и ног; упражнения с гириями, гантелями, набивными мячами, грифом и дисками штанги; упражнения на тренажерах, с партнером. Согласование силовых упражнений с дыханием.		Октябрь-апрель	26 в т.ч. 1 к. – 8 2 к. – 8 3 к. – 10	Контроль-ные нормативы: подтягивание (м); в висе поднимание ног до касания перекладины; силовой переворот в упоре на перекладине
7	Раздел /тема: Практический. Ритмическая гимнастика (аэробика).					
	Знать правила соревнований, соблюдать технику безопасности, виды аэробики. Уметь индивидуально подбирать комплексы упражнений. Владеть техникой выполнения упражнений. (ОК-8)	Основная задача (для женских групп). Развитие физических качеств: силы, гибкости, выносливости. Аэробика, или ритмическая гимнастика, это серии упражнений, выполняемых поточным способом под ритмичную музыку, направленных на развитие силы мышц рук, ног, брюшного пресса, спины, развитие подвижности в суставах и позвоночнике, соединенными танцевальными упражнениями, бегом, элементами акробатики и прыжками. Комплекс аэробики используется на занятиях физической культуры, как в подготовительной части занятия, так и в основной, в зависимости от постановки задач на занятии.		Октябрь-апрель	26 в т.ч. 1 к. – 8 2 к. – 8 3 к. – 10	Контроль-ные нормативы: поднимание туловища из положения лёжа (ж); сгибание, разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки

Спортивные игры						
8	Раздел /тема: Практический. Баскетбол.					
	Знать правила соревнований, соблюдать технику безопасности. Уметь применять тактические действия во время игры. Владеть техникой владения мячом, игры в защите, перемещений, овладение мячом. (ОК-8)	Совершенствование техники. Техника игры в нападении. Техники перемещений: бег обычный и приставными шагами с изменениями скорости и направления, прыжки, остановки, повороты, старты. Техника владения мячом: ловля и передачи мяча правой и левой рукой, двумя руками, на месте и в движении шагом и бегом; броски мяча в корзину; штрафные броски. Техника игры в защите. Техника перемещений; защитная стойка, передвижение спиной вперед. Техника овладения мячом: овладение мячом при отскоке от щита или корзины, вырывание, выбивание и перехваты мяча; способы противодействия броскам в корзину. Элементы техники игры: индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух, трех и более игроков, командные действия, варианты тактических систем в нападении и защите. Тренировка. Двусторонняя игра.		в теч.уч.года (сентябрь-май)	на все спортивные игры 110 в т.ч. 1 к. – 30 2 к. – 32 3 к. – 48	Текущая аттестация: правила соревнований
9	Раздел /тема: Практический. Волейбол.					
	Знать правила соревнований, соблюдать технику безопасности. Уметь применять тактические действия во время игры. Владеть техникой нападения, защиты. (ОК-8)	Совершенствование техники. Техника нападения: стойки и перемещения, подачи, передачи, нападающие удары. Техника защиты: стойки и перемещения, прием мяча, блокирование. Элементы техники игры: индивидуальные, групповые и командные действия, варианты тактических систем в нападении и защите. Тренировка. Двусторонняя игра.		в теч.уч.года (сентябрь-май)		Текущая аттестация: правила соревнований

10	Раздел /тема: Практический. Ручной мяч (гандбол).					
	Знать правила соревнований, соблюдать технику безопасности. Уметь применять тактические действия во время игры. Владеть техникой владения мячом, нападения, защиты, основными элементами техники игры вратаря. (ОК-8)	Совершенствование техники владения мячом: ловля, держание, ведение и передача мяча. Техника нападения и защиты: передвижение и заслоны, обманные движения (финты), блокирование, перехват мяча, персональная, зонная и смешанная защита, броски мяча в ворота. Основные элементы техники игры вратаря. Двусторонняя игра.		в теч.уч.года (сентябрь-май)		Текущая аттестация: правила соревнований
11	Раздел /тема: Практический. Мини-футбол.					
	Знать правила соревнований, соблюдать технику безопасности. Уметь применять тактические действия во время игры. Владеть техникой владения мячом, нападения, защиты, основными элементами техники игры вратаря. (ОК-8)	Совершенствование техники игры. Техника полевого игрока: передвижения, обманные движения (финты), остановка и ведение мяча, отбор мяча, удары по мячу, вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника вратаря: передвижение вратаря, ловля, отбивание и перевод мяча. Элементы техники игры: функции игроков; индивидуальная, групповая и командная техника; тактика нападения и защиты; варианты тактических систем в нападении и защите. Тренировка. Двухсторонняя игра.		в теч.уч.года (сентябрь-май)		Текущая аттестация: правила соревнований
12	Раздел /тема: Практический. Подвижные игры.					
	Знать правила игры, соблюдать технику безопасности. Уметь применять тактические действия во время игры. Владеть техникой игры. (ОК-8)	Основная задача. Развитие физических качеств, силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. Подвижные игры проводятся на учебных занятиях по различным видам спорта (баскетбол, волейбол, футбол, легкая атлетика, плавание, лыжный спорт и т.д.).		в теч.уч.года (сентябрь-май)	28 в т.ч. 1 к. – 8 2 к. – 10 3 к. – 10	Текущая аттестация: правила соревнований

ИТОГО	Общий объем дисциплины	328	
в том числе:	Контактная работа	1 к. – 100 2 к. – 100 3 к. – 128	
	СРС	–	
	Подготовка к промежуточной аттестации, аттестация		Зачет в каждом семестре

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

5.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Место дисциплины в структуре ОПОП, этапы формирования компетенций в процессе освоения обучающимися ОПОП отражены в матрице междисциплинарных связей (п.4.2 ОПОП), в матрице компетентностно-дисциплинарных связей (п.4.3 ОПОП) и в п.2 настоящей рабочей программы дисциплины.

Перечень развиваемых в дисциплине компетенций ОК-8, описание компетенций и этапы их формирования в процессе изучения дисциплины представлены в предшествующих п.п. 3 и 4.

5.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Оценивание уровня сформированности компетенций ОК-8 у обучающихся на соответствие их подготовки ожидаемым результатам, описание их показателей, критериев и шкал оценивания в процессе освоения ОПОП осуществляется по курсам обучения по направлению подготовки экономика и направленности (профилю) бизнес-аналитика согласно сквозной программе соотнесения результатов промежуточных аттестаций обучающихся в дисциплинарном и компетентностном форматах (раздел 4.9. ОПОП).

Для процесса изучения дисциплины и проведения промежуточной аттестации описание показателей, критериев и шкал оценивания компетенций представлено в п.7.4 ОПОП.

При проведении промежуточной аттестации в форме зачета соответствие оценок и требований к результатам аттестации представляется следующим образом

Обучающиеся данного направления подготовки бакалавров, выполнившие, рабочую учебную программу в каждом семестре сдают зачет по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту. Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

Критерием успешности освоения учебного материала обучающимся является экспертная оценка преподавателя регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов соответствующих тестов (см. табл.6)

По каждому из нижеуказанных подразделов выставляется отдельная оценка. Общая оценка за семестр определяется как среднее арифметическое положительных оценок по всем разделам учебной деятельности.

Промежуточная аттестация проводится в форме устного опроса по теоретическому и практическому разделам программы.

Обучающийся, завершивший обучение по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», должен иметь общую и специальную физическую подготовленность, соответствующие требованиям федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по данной обязательной дисциплине. Зачет не дифференцирован.

Оценка	Характеристика требований к результатам аттестации в форме зачета
«Зачтено»	Теоретическое содержание курса освоено полностью без пробелов или в целом, или большей частью, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы или в основном сформированы, все или большинство предусмотренных рабочей программой учебных заданий выполнены, отдельные из выполненных заданий содержат ошибки
«Не зачтено»	Теоретическое содержание курса освоено частично, необходимые навыки работы не сформированы или сформированы отдельные из них, большинство предусмотренных рабочей учебной программой заданий не выполнено либо выполнено с грубыми ошибками, качество их выполнения оценено числом баллов близким к минимуму.

5.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной деятельности

5.3.1. Разделы / темы, перечень контрольных вопросов для проведения текущего контроля и / или промежуточной аттестации

Таблица 4

№ п/п	Раздел/тема. Контрольные вопросы
1	2
1.	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.
	1.1. Физическая культура и спорт - часть общечеловеческой культуры; 1.2. Компоненты физической культуры (физическое воспитание, развитие и совершенство психофизическая подготовка, виды и средства физической культуры); 1.3. Физическая культура обучающегося; Профессиональная направленность физического воспитания.; 1.4. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении. Их гуманитарная значимость.
2.	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры
	2.1. Функциональные системы организма Воздействие внешней среды на его жизнедеятельность; 2.2. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Утомление и восстановление; 2.3. Гипокинезия и гиподинамия. Средства физической культуры.
3.	Тема 3. Основы здорового образа жизни обучающегося. Физическая культура в обеспечении здоровья.
	3.1. Понятие «здоровье», его содержание; 3.2. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни. Режим труда, отдыха, сна, питания. Профилактика вредных привычек; 3.3. Организация двигательной активности, самовоспитание, закаливание.
4.	Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
	4.1. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма обучающегося Изменение состояния организма обучающихся под влиянием различных режимов и условий обучения; 4.2. Работоспособность и влияние на нее различных факторов. Общие закономерности изменения работоспособности обучающихся в процессе обучения. Изменение работоспособности в течение рабочего дня, учебной недели, по семестрам и в целом за учебный год; 4.3. Состояние и работоспособность обучающихся в экзаменационный период. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния обучающихся в экзаменационный период.

5.	Тема 5. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
5.1.Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи; 5.2. Техническая подготовленность спортсмена. Физическая подготовленность спортсмена. Тактическая подготовленность спортсмена. Психическая подготовленность спортсмена; 5.3.Возможность и условия коррекции физического развития и телосложения средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Возможности и условия коррекции двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.	
6.	Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями
6.1.Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность; 6.2.Формы самостоятельных занятий; 6.3.Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки. ЧСС у лиц разного возраста; 6.4. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности; 6.5.Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания. Гигиена. Места занятий, одежда, обувь. Профилактика травматизма; 6.6.Правила соревнований по игровым видам спорта (баскетболу, волейболу, мини-футболу, ручному мячу).	
7.	Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
7.1.Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.7.2.Массовый спорт, его цели и задачи. Спорт высших достижений.7.3.Студенческий спорт, его организационные особенности.7.4.Спорт в высшем учебном заведении.7.5.Спорт в свободное время обучающихся. Разновидности занятий и их организационная основа. Студенческие спортивные соревнования.7.6.Система студенческих спортивных соревнований – внутривузовские, межвузовские, международные. Общественные студенческие спортивные организации и объединения.7.7.Организационные основы занятий различными оздоровительными системами в свободное время обучающихся.	
8.	Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
8.1.. Краткая историческая справка о виде спорта (системе физических упражнений)/ 8.2. Определение цели и задач спортивной подготовки (занятий системой физических упражнений) в избранном виде спорта в условиях вуза.8.3.Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности: физической, технической, тактической и психической.8.4..Календарь студенческих внутривузовских и вневузовских соревнований по избранному виду спорта.	
9.	Тема 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
9.1. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, ее цели и задачи.9.2. Врачебно-педагогический контроль, его содержание. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность.9.3.Педагогический контроль, его содержание и виды.9.4.Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля. 9.5.Определение нагрузки по показаниям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания.	
10.	Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся.
10.1.Краткая историческая справка о направленном использовании физических упражнений для подготовки к труду. 10.2.Положения, определяющие личную и социальноэкономическую необходимость специальной психофизической подготовки к труду. 10.3.Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. 10.4. Место ППФП в системе	

Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в вуз и активность проведения обучающимися самостоятельных занятий в каникулярное время, и в конце — как определяющие сдвиг за прошедший учебный период.

Оценка физического развития: отлично — 16 баллов, хорошо — 14 баллов, удовлетворительно — 10 баллов.

Характеристика	направленности	тестов				
		5	4	3	2	1
1. Тест на скоростно-силовую подготовленность - бер 100 м (сек) - прыжки в длину с места 2. Тест на силовую подготовленность и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) - подтягивание на перекладине (кол-во раз) 3. Тест на общую выносливость - бер 2000 ж (мин., сек) - бер 3000 м (мин., сек)		5	4	3	2	1
		15,7 190 40 10,15	16,3 180 35 10,50	17,0 168 30 11,15	17,9 160 25 11,50	18,7 150 20 12,15
Оценка в баллах		5	4	3	2	1
Мужчины		14,6 215 13,2	14,0 230 13,6	14,3 223 13,2	12,35 240 13,2	12,00 250 13,2
Женщины		12,00 250 13,2	12,35 240 13,6	13,10 230 14,0	13,50 223 14,3	14,00 215 14,6

Таблица 5

5.3.2. Обязательные тесты определения физической подготовленности

11.	Тема 11. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста	11.1. Производственная физическая культура, ее цели и задачи. 11.2. Методические основы производственной физической культуры. 11.3. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК. 11.4. Производственная физическая культура в рабочее время. 11.5. Вводная гимнастика. 11.6. Физкультурная пауза. 11.7. Физкультурная минутка. 11.8. Микропауза активного отдыха. 11.9. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня. 11.10. Физическая культура и спорт в свободное время. 11.11. Утренняя гимнастическая гимнастика. 11.12. ППФП специалистов в свободное время. 11.13. Утренние или вечерние специально направленные физические упражнения. 11.14. Краткие занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв. 11.15. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей. 11.16. Лопутная тренировка. 11.17. Профилатика профессиональных заболеваний и травмами физической культуры. 11.18. Роль личности руководителя во внедрении физической культуры в производственный коллектив.
		Физического воспитания обучающихся. 10.5. Основные факторы, определяющие содержание ППФП. 10.6. Дополняющие факторы, определяющие содержание ППФП. 10.7. Методика подбора средств ППФП обучающихся. 10.8. Организация и формы ППФП в вузе. 10.9. Система контроля ППФП обучающихся. 10.10. Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП. 10.11. ППФП обучающихся на учебных занятиях. 10.12. ППФП обучающихся во внеучебное время.

**ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ОСНОВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ ДЛЯ ВСЕХ НАПРАВЛЕНИЙ
ПОДГОТОВКИ БАКАЛАВРОВ**

Таблица 6

Упражнения	Оценка в баллах					
		5	4	3	2	1
І к. 1 сем.- срез физической подготовленности для обучающихся основного отделения						
1. Бег 100 м.	(м) (ж)	13,2 15,7	13,6 16,3	14,0 17,0	14,3 17,9	14,6 18,7
2. Прыжки в длину	(м) (ж)	250 190	240 180	230 168	223 160	215 150
3. Подтягивание на перекладине	(м)	15	12	9	7	5
4. Поднимание туловища из положения лежа	(ж)	40	35	30	25	20
5. Кросс 3060 м.	(м)	12,00	12,35	13,10	13,50	14,30
6. Кросс 2000 м.	(ж)	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15
7. Плавание 50 м.	(м) (ж)	40,0 54,0	44,0 1,03	48,0 1,14	57,0 1,24	б/вр б/вр
8. Теория						
І к. 2 сем.- срез физической подготовленности для обучающихся основного отделения						
1. Прыжки в длину с разбега	(м) (ж)	480 365	460 350	425 325	410 300	390 280
ІІ к. 3 сем.						
1. Сгибание, разгибание рук в упоре на брусьях	(м)	15	12	9	7	5
2. В висе поднимание ног до касания перекладины	(м)	10	7	5	3	2
3. Сгибание, разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки	(ж)	16	14	12	10	8
4. Теория						
ІІ к. 4 сем.- срез физической подготовленности для обучающихся основного отделения						
1. Прыжки в длину с разбега		(см. результаты.І к. 2 сем.)				
ІІІ к. 5 сем.						
1. Силовой переворот в упоре на перекладине	(м)	8	5	3	2	1
2. Сгибание, разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки	(ж)	(см. результаты ІІ к. 3 сем.)				
3.Теория 4. проведение самостоятельно практических занятий						
ІІІ к. 6 сем. - Срез физической подготовленности для обучающихся основного отделения						

5.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Нормативно-методическое обеспечение системы оценки знаний, умений, навыков и/или опыта деятельности, характеризующих формирование компетенций, представлено в разделе 7 ОПОП.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ / МОДУЛЯ

6.1 Учебно-методическое обеспечение

Библиографическое описание по ГОСТ	Кол-во экземпляров в НБ ВоГУ
1	2
Обязательная литература	
1. Евсеев, Ю. И. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Ю. И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. - 448 с. : табл. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591	ЭБС «Университетская библиотека online»
2. Шулятьев, В. М. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие / В. М. Шулятьев, В. С. Побыванец. – Москва: Российский университет дружбы народов, 2012. – 287 с. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226786	ЭБС «Университетская библиотека online»
3. Чеснова, Е. Л. Физическая культура : [Электронный ресурс] учебное пособие / Е. Л. Чеснова. - Москва : Директ-Медиа, 2013. - 160 с. – Режим доступа : http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945	ЭБС «Университетская библиотека online»
Дополнительная литература	
1. Спортивные игры: учебное пособие / [под ред. Г. А. Федоровой]. – Вологда: ВоГТУ, 2006. – 175 с. - Режим доступа: http://www.library.vstu.edu.ru/biblio/fedorova/book2/2006_fedorova_sportigr.pdf	4 ЭБ ВоГУ
2. Лебедева, Е. Г. Волейбол: учебное пособие для вузов / Е. Г. Лебедева. – Вологда: ВоГТУ, 2006. – 139, [1] с. - Режим доступа: http://www.library.vstu.edu.ru/biblio/lebedeva/book2/2006_lebedeva_voleibol.pdf	4 ЭБ ВоГУ
3. Бушманова, О. И. Круговая тренировка в физическом воспитании студентов: учебное пособие / О. И. Бушманова. – Вологда: ВоГТУ, 2006. – 99 с. - Режим доступа: http://www.library.vstu.edu.ru/biblio/bushmanova/book2/2006_bushmanova_kt_up.pdf	4 ЭБ ВоГУ
4. Физическая подготовка студентов: учебное пособие для вузов / [Г. А. Федорова [и др.]. – Вологда: ВоГТУ, 2006. – 131 с. - Режим доступа: http://www.library.vstu.edu.ru/biblio/fedorova/book7/2006_fedorova_fps.pdf	9 ЭБ ВоГУ
5. Пак, О. В. Мини-футбол: учеб.пособие для вузов / О. В. Пак. – Вологда: ВоГТУ, 2007. – 107 с. - Режим доступа: http://www.library.vstu.edu.ru/biblio/pac/book4/2007_pac_minifootball.pdf	3 ЭБ ВоГУ
6. Лобанова, С. Ю. Настольный теннис: учебное пособие / С. Ю. Лобанова. – Вологда: ВоГТУ, 2007. – 94 с. - Режим доступа: http://www.library.vstu.edu.ru/biblio/lobanova/book2/2007_lobanova_tennis.pdf	4 ЭБ ВоГУ
7. Лыжная подготовка студентов: учебное пособие для вузов / И. Ю. Ермолаева, М. Г. Куликова, А. В. Никулин, А. С. Шабалов. – Вологда: ВоГТУ, 2007. – 139 с. - Режим доступа: http://www.library.vstu.edu.ru/biblio/ermolaeva/book1/2007_ermolaeva_fv.pdf	3 ЭБ ВоГУ
8. Марина, И. В. Стритбол: учебное пособие / И. В. Марина. – Вологда: ВоГТУ, 2008. – 92 с. - Режим доступа:	3 ЭБ ВоГУ

http://www.library.vstu.edu.ru/biblio/marina/book1/2008_marina_streetball.pdf	
9. Гандбол: учебное пособие / [Э. Р. Исламуратова]. – Вологда: ВоГТУ, 2008. – 99, [1] с. - Режим доступа: http://www.library.vstu.edu.ru/biblio/islamuratova/book1/2008_gandboll.pdf	3 ЭБ ВоГУ
10. Федорова, Г. А. Бейсбол: учебное пособие / Г. А. Федорова, А. А. Рассказова, Л. С. Малиновская. – Вологда: ВоГТУ, 2008. – 72 с. - Режим доступа: http://www.library.vstu.edu.ru/biblio/fedorova/book1/2008_fedorova_beisbol.pdf	3 ЭБ ВоГУ
11. Принцева, Е. В. Бадминтон: учебное пособие / Е. В. Принцева. – [2-е изд., испр. и доп.]. – Вологда: ВоГТУ, 2009. – 143, [1] с. - Режим доступа: http://www.library.vstu.edu.ru/biblio/princeva/book1/2009_princeva_bm.pdf	2 ЭБ ВоГУ
12. Ермолаева, И. Ю. Легкая атлетика в вузе: учебное пособие / И. Ю. Ермолаева. – Вологда: ВоГТУ, 2009. – 172 с. - Режим доступа: http://www.library.vstu.edu.ru/biblio/ermolaeva/book2/2009_ermolaeva_lav.pdf	2 ЭБ ВоГУ
13. Федорова, Г. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка спасателя: учебное пособие / Г. А. Федорова, В. В. Малиновский, К. А. Абдалов. – Вологда: ВоГУ, 2014. – 108 с. - Режим доступа: http://www.library.vstu.edu.ru/biblio/fedorova/book11/2014_fedorova_podgotovka_spas.pdf	11 ЭБ ВоГУ
14. Лебедева, Е. Г. Подвижные игры с мячом в игровых видах спорта: учебное пособие / Е. Г. Лебедева, А. А. Рассказова, М. Г. Куликова. – Вологда: ВоГУ, 2014 – 86 с. - Режим доступа: http://www.library.vstu.edu.ru/biblio/lebedeva/book10/2014_lebedeva_podviji_igry.pdf	13 ЭБ ВоГУ
15. Митрофанова, А. Г. Аэробика: учебное пособие / А.Г. Митрофанова. – Вологда: ВоГУ, 2014. – 84 с. - Режим доступа: http://www.library.vstu.edu.ru/biblio/mitrofanova/book4/2014_mitrofanova_aerob.pdf	16 ЭБ ВоГУ
16. Правила соревнований по спортивным играм (волейбол, футбол, баскетбол, гандбол): учебное пособие / Е. Г. Лебедева, Г. А. Федорова, А. А. Рассказова, О. И. Бушманова. – Вологда: ВоГТУ, 2010. – 106 с. - Режим доступа: http://www.library.vstu.edu.ru/biblio/lebedeva/book6/2010_lebedeva_rules.pdf	4 ЭБ ВоГУ
17. Физическая культура для студентов специальных медицинских групп: учебное пособие / Г. А. Федорова, А. А. Рассказова, Е. Г. Лебедева [и др.]. – Вологда: ВоГТУ, 2012. – 68 с. - Режим доступа: http://www.library.vstu.edu.ru/biblio/fedorova/book6/2012_fedorova_lfk.pdf	3 ЭБ ВоГУ
18. Физическая культура: теоретический курс: учебное пособие [для студентов, обучающихся по программам бакалавриата технических высших учебных заведений]: [в 2 ч.]. [Ч. 1] / [Г. А. Федорова, А. А. Рассказова, Л. С. Малиновская и др.; под ред. Г. А. Федоровой]. - Вологда: ВоГТУ, 2012. - 164 с. - Режим доступа: http://www.library.vstu.edu.ru/biblio/fedorova/book9/2012_fedorova_fk1.pdf	12 ЭБ ВоГУ
19. Физическая культура: теоретический курс: учебное пособие [для студентов, обучающихся по программам бакалавриата технических высших учебных заведений]: [в 2 ч.]. [Ч. 2] / [Г. А. Федорова, А. А. Рассказова, Л. С. Малиновская и др.; под ред. Г. А. Федоровой]. -	12 ЭБ ВоГУ

Вологда: ВоГТУ, 2012. - 116 с. - Режим доступа: http://www.library.vstu.edu.ru/biblio/fedorova/book9/2012_fedorova_fk2.pdf	
20. Буликов, Н. А. Методика преподавания легкой атлетики: учебное пособие для вузов по специальности "Физ. культура" / Н. А. Буликов. – Вологда: ВоГТУ, 2006. – 155 с. - Режим доступа: http://www.library.vstu.edu.ru/biblio/bulikov/book1/2006_bulikov_met_prep_la.pdf	12 ЭБ ВоГУ
21. Ильинич, В. И. Физическая культура студента: учебник / В. И. Ильинич. - Москва: Гардарики, 2007. – 447 с.	48
22. Физическая и техническая подготовка студентов на занятиях по волейболу и баскетболу: метод. рекомендации / [сост.: В. М. Шахнина, О. И. Бушманова, Е. В. Принцева, Е. Ю. Григоренко]. - Вологда: ВоГТУ, 2006. - 19 с. - Режим доступа: http://www.library.vstu.edu.ru/biblio/shachnina/book2/2006_shahnina_vol_basket.pdf	4 ЭБ ВоГУ
23. Прыжки в длину с разбега. Техника и методика обучения: методические рекомендации для преподавателей и студентов / [сост.: Н. А. Буликов, И. В. Орехова]. - Вологда: ВоГТУ, 2007. - 14 с.: ил. - Режим доступа: http://www.library.vstu.edu.ru/biblio/bulikov/book3/2007_bulikov_pryg.pdf	14 ЭБ ВоГУ
Учебно-методическая литература	
1. Лыжная подготовка - средство оздоровления организма: методические рекомендации / [сост. Куликова М. Г.]. - Вологда: ВоГТУ, 2008. - 23 с. - Режим доступа: http://www.library.vstu.edu.ru/biblio/kulikova/book1/2008_kulikova_lyji_zdor.pdf	4 ЭБ ВоГУ
2. Аэробика: влияние занятий аэробикой на студентов: методические рекомендации / сост. А. Г. Митрофанова. - Вологда: ВоГТУ, 2010. - 19, [1] с. - Режим доступа: http://www.library.vstu.edu.ru/biblio/mitrofanova/book2/2010_mitro_aerob.pdf	5 ЭБ ВоГУ
3. Физвоспитание: методы развития силовых способностей студентов вузов: методические рекомендации для студентов всех форм обучения / сост.: С. Г. Вьюшин, А. А. Рассказова. - Вологда: ВоГУ, 2014. - 15 с. - Режим доступа: http://www.library.vstu.edu.ru/biblio/vjushin/book2/2014_vjushin_metody_rasv_silov_spos.pdf	14 ЭБ ВоГУ
4. Тактика нападения игры в баскетбол: методические рекомендации / сост.: М. Г. Азаренко, В. В. Филь. - Вологда: ВоГУ, 2015. - 27, [1] с. - Режим доступа: http://www.library.vstu.edu.ru/biblio/asarenko/book1/2015_asarenko_basket.pdf	3 ЭБ ВоГУ

Ответственный за библиографию Шарапова А. Е. Шарапова А. Е.

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ / МОДУЛЯ

№№ п/п	Перечень основного оборудования	Нумерация разделов/тем
1	2	3
	Открытые физкультурно-спортивные плоскостные сооружения:	
	Стадион «Политехник»:	
	- беговая дорожка	1,2
	- сектора для прыжков	3,4
	- футбольное поле	11
	- 2 площадки для игры в мини-футбол	11
	- площадка для игры в ручной мяч	10
	- 2 площадки для игры в баскетбол	8
	- 3 площадки для игры в волейбол	9
	- нестандартное оборудование	6
	Стадион уч.корпуса №3 (ул. Гагарина, 83):	
	- беговая дорожка	1,2
	- площадка для игры в баскетбол	8
	- 2 площадки для игры в волейбол	9
	- 2 площадки для игры в мини-футбол	11
	Крытые (комплексные) физкультурно-спортивные сооружения, спорт.корпус (ул. Зосимовская, 4):	
	- универсальный игровой зал	8,9,10,11
	- волейбольный зал	9
	- тренажёрный зал	6
	- зал аэробики	7
	- лыжная база	5
	- конференц-зал с мультимедийным оборудованием	2
	- методический кабинет	2
	Крытые (комплексные) физкультурно-спортивные сооружения, уч.корпус №3 (ул. Гагарина, 83):	
	- универсальный игровой зал	8,9,10,11

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО, а также с учетом рекомендаций ПООП ВО по направлению подготовки

Экономика

и направленности (профилю)

Бизнес-аналитика

и согласно рабочему учебному плану указанных направления подготовки и направленности (профиля).