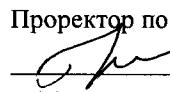


МИНОБРНАУКИ РОССИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Вологодский государственный университет»
(ВоГУ)

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

 Тритенко А.Н.
«25» сб 2017г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

Направление подготовки: 38.03.01 – экономика

Направленность (профиль): Логистика

Программа академический бакалавриат

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная

Факультет: экономический

Кафедра: физического воспитания

Вологда
2017 г.

Составители рабочей программы
доцент
(должность, уч. степень, звание)

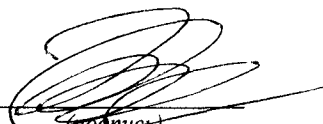

(подпись)

/ Лебедева Е.Г. /
(Ф. И. О.)

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры физического воспитания

Протокол заседания № 11 от «23» июня 2017 г.

Заведующий кафедрой
«13» июня 2017 г.


(подпись)

/ Федорова Г.А. /
(Ф. И. О.)

Рабочая программа одобрена методическим советом / комиссией
факультета физической культуры
(к которому относится кафедра-составитель)

Протокол заседания № 6 от «29» июня 2017 г.

Председатель методического совета / комиссии

«29» июня 2017 г.


(подпись)

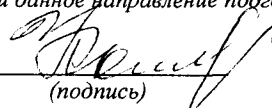
/ Елагина Н.Л. /
(Ф. И. О.)

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой экономической теории, учета и анализа

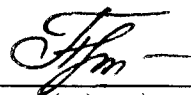
(выпускающей данное направление подготовки / специальность)

«29» июня 2017 г.


(подпись)

/ Кошко О.В. /
(Ф. И. О.)

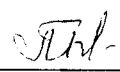
Председатель студенческого комитета
по содействию повышения качества
образования ВоГУ


(подпись)

/ Толстова Е.С. /
(Ф. И. О.)

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

ООО «Наполи, упр. право»
(должность)
Директор


(подпись)

/ Н.В. Бекетова /
(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 "Физическая культура и спорт" 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 «Физическая культура и спорт» представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки обучающегося в течение всего периода обучения, «Физическая культура и спорт» входит в число обязательных дисциплин блока «Дисциплины (модули)» ОПОП ВО.

Свои образовательные и развивающие функции дисциплина «Физическая культура и спорт» наиболее полно осуществляет 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 «Физическая культура и спорт», 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 2 ЗЕТ (72 часа), 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.
			час.			час.			час.
	ЗЕТ	час.	Лк.	Пр.	Лаб.				
2			1	36		36			зачет
4	1	36		36				зачет	

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» 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.

Таблица 2

Распределение учебных часов на освоение основных разделов учебной дисциплины

Курс обу- чения	Количество часов по разделам программы				Всего часов
	Теоретический	Практический		Контрольные	
	Лекции	Методико- практический раздел	Учебно- тренировоч. подраздел		
I		4	26	6	36
II		6	24	6	36
Итого		10	50	12	72

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 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 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
<i>Вводное занятие</i>	-	-
Теория	-	-
Практика: легкая атлетика	12	12
лыжные гонки	10	8
атлетическая гимнастика	2	2
ритмическая гимнастика	2	2
спортивные игры	8	10
подвижные игры	2	2
Всего	36	36

№ 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
<u>2, 4</u> семестр (порядковый номер)						
1	Раздел /тема: Практический. Легкая атлетика.					
	Знать правила соревнований, соблюдать технику безопасности. Уметь выполнять специальные упражнения бегуна, самостоятельно выполнять разминку. Владеть техникой бега на короткой дистанции. (ОК-8)	Практическое занятие: Бег на короткие дистанции, 100 м. Совершенствование техники бега, специальные упражнения бегуна, тренировка в беге на короткие дистанции, контрольный бег в условиях соревнований.		2,4 семестр	На все виды л/а 24 в т.ч. 1 к. – 12 2 к. – 12	Контроль- ный норматив: бег 100 м
2	Раздел /тема: Практический. Легкая атлетика.					
	Знать правила соревнований, соблюдать технику безопасности. Уметь выполнять специальные упражнения бегуна, самостоятельно выполнять разминку. Владеть техникой бега на длинной дистанции. (ОК-8)	Практическое занятие: Бег на длинной дистанции (мужчины 3000м, женщины 2000м). Совершенствование техники бега. Специальные упражнения бегуна. Тренировка в беге на длинной дистанции. Длинный бег в условиях соревнований.		2,4 семестр		Контроль- ный норматив: кросс 3000м (м) 2000м (ж)

3	Раздел /тема: Практический. Легкая атлетика.					
	Знать правила соревнований, соблюдать технику безопасности. Уметь выполнять специальные упражнения прыгуна, самостоятельно выполнять разминку. Владеть техникой прыжка в длину с места. (ОК-,8)	Практическое занятие: Прыжки в длину с места. Совершенствование техники прыжка с места. Специальные упражнения прыгуна. Тренировка. Контрольные прыжки в условиях соревнований.		2,4 семестр		Контроль-ный норматив: прыжки в длину с места
4	Раздел /тема: Практический. Легкая атлетика.					
	Знать правила соревнований, соблюдать технику безопасности. Уметь выполнять специальные упражнения прыгуна, самостоятельно выполнять разминку. Владеть техникой прыжка в длину с разбега. (ОК-,8)	Практическое занятие: Совершенствование техники прыжка согнув ноги. Специальные упражнения прыгуна в длину. Разметка бега. Тренировка. Контрольные прыжки в условиях соревнований.		2,4 семестр		Контроль-ный норматив: прыжки в длину с разбега

5	Раздел /тема: Практический. Лыжные гонки.					
	Знать правила соревнований, соблюдать технику безопасности. Уметь подбирать инвентарь, выполнять специальные упражнения без лыж, имитирующие лыжные ходы. Владеть техникой лыжных ходов, подъемов, спусков, торможений и поворотов на лыжах. (ОК-,8)	Практическое занятие: Основная задача: Совершенствование техники лыжных ходов, развитие выносливости. Практический материал. Строевые приёмы на лыжах. Совершенствование техники передвижения на лыжах. Способы лыжных ходов: по переменной двухшажной; одновременные: без шажный, 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 – 5км, для женщин – 3км.		2,4семестр	18 в т.ч. 1 к. – 10 2 к. – 8	Контроль- ный норматив: 5000м (м) 3000м (ж)
6	Раздел /тема: Практический. Атлетическая гимнастика					
	Знать правила соревнований, соблюдать технику безопасности на занятиях в тренажёрном зале. Уметь подбирать вес индивидуально для работы на тренажёрах, самостоятельно выполнять гантельную гимнастику. Владеть техникой выполнения упражнений. (ОК-8)	Практическое занятие: 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 тренажёрах, с партнёром. Согласование силовых упражнений с дыханием.		2,4семестр	4 в т.ч. 1 к. – 2 2 к. – 2	Контроль- ный норматив: подтягива- ние (м)
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)	Практическое занятие: <i>Основная задача (для женских групп).</i> <i>Развитие физических качеств: силы, гибкости, выносливости. Аэробика, или ритмическая гимнастика, это серии упражнений, выполняемых поточным способом под ритмическую музыку, направленных на развитие силы мышц рук, ног, брюшного пресса, спины, развитие подвижности в суставах и позвоночнике, соединёнными танцевальными упражнениями, бегом, элементами аэробики 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.</i>		2,4 семестр	4 в т.ч. 1 к. – 2 2 к. – 2	Контроль- ный норматив: поднимание туловища из положения лёжа (ж)
--	---	--	--	-------------	---	--

8	Раздел /тема: Практический. Спортивные игры. Баскетбол. Спортивные игры					
	Знать правила соревнований, соблюдать технику безопасности. Уметь применять тактические действия во время игры. Владеть техникой владения мячом, игры в защите, перемещений, овладения мячом. (ОК-,8)	Практическое занятие: 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 передача 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 владения 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, трёх и более игроков, командные действия, варианты технических систем в нападении и защите. Тренировка. Двусторонняя игра.		2,4 семестр	На все спортивные игры 18 в т.ч. 1 к. – 8 2 к. – 10	Текущая аттестация: правила соревнований
9	Раздел /тема: Практический. Спортивные игры. Волейбол.					
	Знать правила соревнований, соблюдать технику безопасности. Уметь применять тактические действия во время игры. Владеть техникой нападения, защитой. (ОК-,8)	Практическое занятие: Совершенствование техники. Техника нападения: стойки и перемещения, подачи, передачи, нападающие удары. Техника защиты: стойки и перемещения, приём мяча, блокирование. Элементы техники игры: индивидуальные, групповые и командные действия, варианты тактических систем в нападении и защите. Тренировка. Двусторонняя игра.		2,4 семестр		Текущая аттестация: правила соревнований
10	Раздел /тема: Практический. Спортивные игры. Ручной мяч (гандбол).					

	<i>Знать</i> правила соревнований, соблюдать технику безопасности. <i>Уметь</i> применять тактические действия во время игры. <i>Владеть</i> техникой владения мячом, нападения, защиты, основными элементами техники игры вратаря. (ОК-,8)	Практическое занятие: Совершенствование техники владения мячом: ловля, держание, владение и передача мяча. Техника нападения и защиты: передвижение и заслоны, обманные движения (финты), блокирования, перехват мяча, персональная, зонная и смешанная защита, броски мяча в ворота. Основные элементы техники игры вратаря. Двусторонняя игра.		2,4 семестр		Текущая аттестация: правила соревнований
11	Раздел /тема: Практический. Спортивные игры. Мини-футбол.					
	<i>Знать</i> правила соревнований, соблюдать технику безопасности. <i>Уметь</i> применять тактические действия во время игры. <i>Владеть</i> техникой владения мячом, нападения, защиты, основными элементами техники игры вратаря. (ОК-8)	Практическое занятие: Совершенствование техники игры. Техника полевого игрока: передвижение, 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. Двусторонняя игра.		2,4 семестр		Текущая аттестация: правила соревнований
12	Раздел /тема: Практический. Подвижные игры.					
	<i>Знать</i> правила игры, соблюдать технику безопасности. <i>Уметь</i> применять тактические действия во время игры. <i>Владеть</i> техникой игры. (ОК-,8)	Практическое занятие: 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, лыжный спорт и т.д.)		2,4 семестр	4 в т.ч. 1 к. – 2 2 к. – 2	Текущая аттестация: правила игры
ИТОГО		Общий объем дисциплины			72	

в том числе:	Контактная работа	1 к. – 36 2 к. – 36	
	СРС	–	
	Подготовка к промежуточной аттестации, аттестация		Зачет, 2,4 семестр

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 формировании, 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) логистика (ЭТУиА) 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 во 2 и 4 семестрах сдают зачет 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.5)

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 «Физическая культура и спорт», 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

Таблица 4
Обязательные тесты определения физической подготовленности

Характеристика направленности тестов	Женщины					мужчины				
	Оценка в баллах									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1. Тест на скоростно-силовую подготовленность										
- бег 100 м (сек)	15,7	16,3	17,0	17,9	18,7	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
- прыжки в длину с места	190	180	168	160	150	250	240	230	223	215
2. Тест на силовую подготовленность										
- поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	40	35	30	25	20					
- подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5
3. Тест на общую выносливость										
- бег 2000 ж (мин., сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15					
- бег 3000 м (мин., сек)						12.00	12.35	13.10	13.50	14.00

Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в вуз и активность проведения обучающимся 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.

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

Таблица 5

Упражнения	Оценка в баллах					
		5	4	3	2	1
І к. 2 сем.- срез физической подготовленности для обучающихся основного отделения						
1. Бег 100 м.	(м)	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
	(ж)	15,7	16,3	17,0	17,9	18,7
2. Прыжки в длину с места	(м)	250	240	230	223	215
	(ж)	190	180	168	160	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 3000 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. Прыжки в длину с разбега	(м)	480	460	425	410	390
	(ж)	365	350	325	300	280
ІІ к. 4 сем. - Срез физической подготовленности для обучающихся основного отделения (см. результаты І курса 2 семестра)						

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 ://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 : ://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:	3

ВоГТУ, 2008. – 92 с. - Режим доступа: http://www.library.vstu.edu.ru/biblio/marina/book1/2008_marina_streetball.pdf	ЭБ ВоГУ
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.	12 ЭБ ВоГУ

Рассказова, Л. С. Малиновская и др.; под ред. Г. А. Федоровой]. - 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 Лузанова Н.В. Лузанова

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
	Крытые (комплексные) физкультурно-спортивные сооружения, уч.корпус №3 (ул. Гагарина, 81):	
	- 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)

Логистика (ЭТУиА)

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