

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИС: Комарова Светлана Юрьевна

Должность: Проректор по образовательной деятельности

Дата подписания: 05.11.2020 08:19:17

Уникальный программный ключ:


170b62a2aaba69ca249560a5d2dfa2e1cb0409df5bae3e14ca423f54f1c8e835

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Омский государственный аграрный университет имени П.А. Столыпина»  
Тарский филиал  
Факультет высшего образования**

ОПОП по направлению подготовки 38.03.01 Экономика

**СОГЛАСОВАНО**

Руководитель ОПОП

 Т.И. Захарова




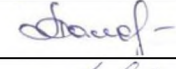

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор

 А.Н. Яцунов

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
дисциплины  
Б1.О.29 Элективные курсы по физической культуре и спорту**

**Профиль «Бухгалтерский учет, анализ и аудит»**

Обеспечивающая преподавание дисциплины кафедра	кафедра гуманитарных, социально – экономических и фундаментальных дисциплин	
Разработчик РП:		С.М. Зубов
Внутренние эксперты:		
Председатель методического совета филиала, канд.экон.наук., доцент		Е.В. Юдина
Начальник отдела ООиНД		И.А. Титова
Заведующая библиотекой		С.В. Малашина
Инженер-программист		А.В. Муравьев

Тара 2022

## **1. ОСНОВАНИЯ ДЛЯ ВВЕДЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ЕЕ СТАТУС.**

### **1.1 Основания для введения учебной дисциплины в учебный план:**

- Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 38.03.01 Экономика, утверждённый приказом Министерства образования и науки от 12.08.2020 № 954;

- примерная программа учебной дисциплины;
- основная профессиональная образовательная программа подготовки бакалавра, по направлению 38.03.01 Экономика, направленность (профиль) «Бухгалтерский учет, анализ и аудит».

### **1.2. Статус дисциплины Б1.О.29 Элективные курсы по физической культуре в учебном плане:**

- относится к вариативной части Блок 1. Дисциплины (модули) ОПОП
- является дисциплиной обязательной для изучения.

**1.3.** В рабочую программу дисциплины в установленном порядке могут быть внесены изменения и дополнения, осуществляемые в рамках годового и ситуативного совершенствования, которые отражаются в п.9 рабочей программы.

## **2. ЦЕЛЕВАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ. ЛОГИЧЕСКИЕ И СОДЕРЖАТЕЛЬНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ДИСЦИПЛИНЫ С ДРУГИМИ ДИСЦИПЛИНАМИ И ПРАКТИКАМИ В СОСТАВЕ ОПОП:**

**2.1. 2.1** Процесс изучения дисциплины в целом направлен на подготовку обучающегося к решению задач профессиональной деятельности следующих типов: аналитического, финансового и расчетно-экономического, предусмотренного федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки, а также ОПОП ВО университета, в рамках которой преподаётся данная дисциплина.

**Цель дисциплины:** формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, развития физических способностей и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

### **Задачи дисциплины:**

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям 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 и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях, последующих жизненных и профессиональных достижений.

**2.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в результате освоения учебной дисциплины:**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

Компетенции, в формировании которых задействована дисциплина		Код и наименование индикатора достижений компетенции	Компоненты компетенций, формируемые в рамках данной дисциплины (как ожидаемый результат ее освоения)		
код	наименование		знать и понимать	уметь делать (действовать)	владеть навыками (иметь навыки)
1			2	3	4
<b>Универсальные компетенции</b>					
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	принципы и закономерности совершенствования физических качеств, направленность профессионально-прикладной физической подготовки	поддерживать и развивать основные физические качества, соблюдать нормы здорового образа жизни	использование средств физической культуры и спорта в оздоровительных целях, в профессионально-прикладной подготовке и физкультурно-спортивной деятельности
		УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	технику изучаемых физических упражнений, средства физической культуры в оздоровительных целях, в профессионально-прикладной подготовке	составлять комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний	самостоятельного выбора вида спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья и конкретной профессиональной деятельности

### 2.3. Описание показателей, критериев и шкал оценивания компетенций по дисциплине

Индекс и название компетенции	Код индикатора достижений компетенции	Индикаторы компетенции	Показатель оценивания – знания, умения, навыки (владения)	Уровни сформированности компетенций				Формы и средства контроля формирования компетенций
				компетенция не сформирована	минимальный	средний	высокий	
				Оценки сформированности компетенций				
				Не зачтено		Зачтено		
				Характеристика сформированности компетенции				
			Компетенция в полной мере не сформирована. Имеющихся знаний, умений и навыков недостаточно для решения практических (профессиональных) задач	1. Сформированность компетенции соответствует минимальным требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач. 2. Сформированность компетенции в целом соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в целом достаточно для решения стандартных практических (профессиональных) задач. 3. Сформированность компетенции полностью соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в полной мере достаточно для решения сложных практических (профессиональных) задач.				
Критерии оценивания								
УК-7	УК-7.1	Полнота знаний	Знает и понимает принципы и закономерности совершенствования физических качеств, направленность профессионально-прикладной физической подготовки	Не знает и не понимает ценности принципы и закономерности совершенствования физических качеств, направленность профессионально-прикладной физической подготовки	1. Имеет представление о принципах и закономерностях воспитания и совершенствования физических качеств, направленность профессионально-прикладной физической подготовки. 2. Принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств, направленность профессионально-прикладной физической подготовки. 3. Знает принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств, направленность профессионально-прикладной физической подготовки		План-конспект  Нормативы физической подготовленности  Опрос для обучающихся заочной формы обучения	
		Наличие умений	Умеет поддерживать и развивать основные физические качества, соблюдать нормы здорового образа жизни	Не умеет поддерживать и развивать основные физические качества, соблюдать нормы здорового образа жизни	1. Самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями, соблюдает нормы здорового образа жизни. 2. Может продемонстрировать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями, соблюдать нормы здорового образа жизни. 3. Умеет самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями, соблюдать нормы здорового образа жизни			

		Наличие навыков (владение опытом)	Умеет использовать средства физической культуры и спорта в оздоровительных целях, в профессионально-прикладной подготовке и физкультурно-спортивной деятельности	Не умеет использовать средства физической культуры и спорта в оздоровительных целях, в профессионально-прикладной подготовке и физкультурно-спортивной деятельности	1. Имеет представление о различных физических упражнениях, в профессионально-прикладной подготовке и физкультурно-спортивной деятельности. 2. Имеет представление о различных физических упражнениях, в профессионально-прикладной подготовке и физкультурно-спортивной деятельности. 3. Умеет выполнять различные физические упражнения, в профессионально-прикладной подготовке и физкультурно-спортивной деятельности	
УК-7.2		Полнота знаний	Знает технику изучаемых физических упражнений, средства физической культуры в оздоровительных целях, в профессионально-прикладной подготовке	Не знает технику изучаемых физических упражнений, средства физической культуры в оздоровительных целях, в профессионально-прикладной подготовке	1. Имеет представление технике изучаемых физических упражнений, средств физической культуры в оздоровительных целях, в профессионально-прикладной подготовке 2. Понимает технику изучаемых физических упражнений, средства физической культуры в оздоровительных целях, в профессионально-прикладной подготовке 3. Знает технику изучаемых физических упражнений, средства физической культуры в оздоровительных целях, в профессионально-прикладной подготовке	План-конспект
		Наличие умений	составляет комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний	Не составляет комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний	1. имеет представление о комплексах упражнений для профилактики профессиональных заболеваний 2. выполняет комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний 3. составляет комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний	Нормативы физической подготовленности
		Наличие навыков (владение опытом)	самостоятельно о выборе вида спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья и конкретной профессиональной деятельности	Не может самостоятельно выбрать вид спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья и конкретной профессиональной деятельности	1. Имеет представление о самостоятельном выборе вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья и конкретной профессиональной деятельности. 2. Может самостоятельно выбрать вид спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья. 3. Самостоятельно выбирает вид спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья и конкретной профессиональной деятельности	Опрос, Контрольная работа для обучающихся заочной формы обучения

## 2.4 Описание показателей, критериев и шкал оценивания и этапов формирования компетенций в рамках дисциплины

### Логические и содержательные взаимосвязи дисциплины с другими дисциплинами и практиками в составе ОПОП

Дисциплины, практики*, на которые опирается содержание данной дисциплины		Индекс и наименование дисциплин, практик, для которых содержание данной дисциплины выступает основой	Индекс и наименование дисциплин, практик, с которыми данная дисциплина осваивается параллельно в ходе одного семестра
Индекс и наименование	Перечень требований, сформированных в ходе изучения предшествующих (в модальности «знать и понимать», «уметь делать», «владеть навыками»)		
Физическая культура (школьный курс)	развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях	-	Б1.О.24 Физическая культура и спорт
* - для некоторых дисциплин первого года обучения целесообразно указать на взаимосвязь с предшествующей подготовкой обучающихся в старшей школе			

### 2.5. Формы методических взаимосвязей дисциплины с другими дисциплинами и практиками в составе ОПОП

В рамках методической работы применяются следующие формы методических взаимосвязей:

- учёт содержания предшествующих дисциплин при формировании рабочей программы последующей дисциплины;
- согласование рабочей программы предшествующей дисциплины ведущим преподавателем последующей дисциплины;
- совместное обсуждение ведущими преподавателями предшествующей и последующей дисциплин результатов входного тестирования по последующей дисциплине;
- участие ведущего преподавателя последующей дисциплины в процедуре приёма зачета по предыдущей.

### 2.6. Социально-воспитательный компонент дисциплины

В условиях созданной вузом социокультурной среды в результате изучения дисциплины: формируются мировоззрение и ценностные ориентации обучающихся; интеллектуальные умения, научное мышление; способность использовать полученные ранее знания, умения, навыки, развитие творческих начал.

Воспитательные задачи реализуются в процессе общения преподавателя с обучающимися, в использовании активных методов обучения, побуждающих обучающихся проявить себя в совместной деятельности, принять оценочное решение. Коллективные виды деятельности способствуют приобретению навыков работы в коллективе, умения управления коллективом. Самостоятельная работа способствует выработке у обучающихся способности принимать решение и навыков самоконтроля.

Через связь с НИРС, осуществляемой во внеучебное время, социально-воспитательный компонент ориентирован на:

- 1) адаптацию и встраивание обучающихся в общественную жизнь ВУЗа, укрепление межличностных связей и уверенности в правильности выбранной профессии;
- 2) проведение систематической и целенаправленной профориентационной работы, формирование творческого, сознательного отношения к труду;
- 3) формирование общекультурных компетенций, укрепление личных и групповых ценностей, общественных ценностей, ценности непрерывного образования;
- 4) гражданско-правовое воспитание личности;
- 5) патриотическое воспитание обучающихся, формирование модели профессиональной этики, культуры экономического мышления, делового общения.

Объединение элементов образовательной и воспитательной составляющей дисциплины способствует формированию общекультурных компетенций выпускников, компетенций социального взаимодействия, самоорганизации и самоуправления, системно-деятельностного характера, создает условия, необходимые для всестороннего развития личности.

### 3. СТРУКТУРА И ТРУДОЕМКОСТЬ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина изучается для обучающихся очной формы в 1-4 семестрах; для обучающихся очно-заочной формы в 1 семестре.

Продолжительность семестров: 1 семестр 17 4/6 недель, 2 семестр – 19 1/6 недель, 3 семестр - 17 2/6 недель, 4 семестр - 19 1/6 недель.

Дисциплина изучается на 1 курсе для обучающихся заочной формы

Продолжительность теоретического обучения на 1 курсе составляет - 36 3/6 недель

Общая трудоемкость дисциплины: 328 часов.

Вид учебной работы	Трудоемкость, час					
	семестры					
	очная форма				очно-заочная/заочная форма	
	1 сем.	2 сем.	3 сем.	4 сем.	1 курс	2 курс
<b>1. Аудиторные занятия, всего</b>	<b>36</b>	<b>38</b>	<b>34</b>	<b>38</b>	<b>6/6</b>	<b>-</b>
- практические занятия (включая семинары)	36	38	34	38	6/6	-
<b>2. Внеаудиторная академическая работа</b>	<b>46</b>	<b>44</b>	<b>48</b>	<b>44</b>	<b>322/318</b>	<b>-</b>
<b>2.1 Фиксированные виды внеаудиторных самостоятельных работ:</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>20/20</b>	<b>-</b>
- план-конспект	10	10	10	10	-	-
- контрольная работа					20/20	
<b>2.2 Самостоятельное изучение тем/вопросов программы</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>302/294</b>	<b>-</b>
<b>2.3 Самоподготовка к аудиторным занятиям</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>38</b>	<b>34</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
<b>2.4 Самоподготовка к участию и участие в контрольно-оценочных мероприятиях, проводимых в рамках текущего контроля освоения дисциплины (за исключением учтённых в пп. 2.1 – 2.2):</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
<b>3. Получение зачёта по итогам освоения дисциплины</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>	<b>-</b>
<b>4. Контроль</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-/4</b>	<b>-</b>
<b>ОБЩАЯ трудоемкость дисциплины:</b>	<b>Часы 328</b>	<b>82</b>	<b>82</b>	<b>82</b>	<b>82</b>	<b>328</b>
	<b>Зачетные единицы</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
<i>Примечание:</i>						
* – <b>семестр</b> – для очной и очно-заочной формы обучения, <b>курс</b> – для заочной формы обучения;						
** – КР/КП, реферата/эссе/презентации, контрольной работы (для обучающихся заочной формы обучения), расчетно-графической (расчетно-аналитической) работы и др.;						

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

##### 4.1 Укрупненная содержательная структура дисциплины и общая схема ее реализации в учебном процессе

1	Номер и наименование раздела дисциплины. Укрупненные темы раздела	Трудоемкость раздела и ее распределение по видам учебной работы, час.						9	10	
		общая	Аудиторная работа				ВАРС			
			всего	лекции	занятия		всего			Фиксированные виды
2	3	4	5	6	7	8	9	10		
<b>Очная форма обучения</b>										
1	Общая физическая подготовка	178	-	-	-	-	178	20	ОК-7	
2	Учебно-тренировочные занятия в избранном виде спорта	146	146	-	146	-	-	-	ОК-7	
	Промежуточная аттестация		x	x	x	x	x	x	зачет	
	Итого по дисциплине	328	146	-	146		178	20		
<b>Очно-заочная/заочная форма обучения</b>										
1	Общая физическая подготовка	160/160					160/160		ОК-7	
2	Учебно-тренировочные занятия в избранном виде спорта	168/164	6/6	-	6/6	-	162/158	20/20	ОК-7	
	Промежуточная аттестация	0/4	x	x	x	x	0/4	x	зачет	
	Итого по дисциплине	328	6	-	6		322/318	20		

##### 4.2 Лекционный курс

Не предусмотрен учебным планом



### 4.3 Тематический план практических занятий по разделам дисциплины

№		Содержание учебно-тренировочных занятий в избранном виде спорта	Трудоемкость по разделу, час.		Заочная форма	Связь занятия с ВАРС*
раздела (модуля)	занятия		очная форма	Очно-заочная форма		
1	2	3	4	5	6	7
<b>Модуль 1 – Игровые виды спорта. Формирование спортивной техники в игровых видах спорта</b>						
<b>1 семестр</b>						
2		<b>Баскетбол:</b> - Формирование техники ловли мяча двумя руками Овладение техникой передачи мяча двумя руками сверху в баскетболе. - Формирование техники броска одной рукой от плеча в движении. Овладение техникой высокого ведения баскетбольного мяча. - Учебная игра	36	6	6	ОСП
	<b>Футбол:</b> - Формирование техники передвижения игрока. - Формирование техники удара различными способами: по неподвижному, по катящемуся мячу. - Учебная игра					
	<b>Волейбол:</b> - Формирование техники приема мяча двумя руками снизу в волейболе. - Формирование техники прямой подачи сверху в волейболе. - Учебная игра					
	<b>Настольный теннис:</b> -Обучение технике хвата ракетки -Обучение стойке и передвижениям -Обучение подачам -Обучение ударам сверху, сбоку, снизу					
	<b>Бадминтон</b> - Жонглирование поочередно правой и левой рукой, передавая ракетку из руки в руку. - Ловля волана ракеткой. - Жонглирование (одним из вариантов) с касанием свободной рукой пола каждый раз после удара по волану. - Жонглирование спереди назад. - Парная игра					
<b>2 семестр</b>						
		<b>Баскетбол:</b> - Формирование техники штрафного броска. - Овладение техникой финтов с мячом в баскетболе. - Учебная игра	38	-	-	ОСП
	<b>Волейбол:</b> - Формирование техники приема мяча двумя руками сверху. - Формирование техники приема мяча двумя руками сверху в опорном положении с последующим падением при приеме передачи. - Учебная игра					

		<b>Футбол:</b> - Формирование техники остановки мяча (бедром, стопой). - Формирование техники удара по воротам. - Формирование техники ведения мяча с изменением направления движения (дриблинг). - Учебная игра				
		<b>Настольный теннис:</b> -Обучение стойке и передвижениям -Обучение подачам -Обучение ударам сверху, сбоку, снизу -Обучение правилам одиночной игры - Парная игра				
		<b>Бадминтон</b> - Жонглирование поочередно правой и левой рукой, передавая ракетку из руки в руку. - Ловля волана ракеткой. - Жонглирование (одним из вариантов) с касанием свободной рукой пола каждый раз после удара по волану. - Жонглирование спереди назад. - Парная игра				
<b>2 семестр</b>						
		<b>Баскетбол:</b> - Овладение техникой перехвата мяча в баскетболе. - Учебно-тренировочная игра на два кольца. - Учебная игра				
		<b>Волейбол:</b> - Закрепление техники приема мяча двумя руками сверху в опорном положении с последующим падением при приеме передачи через сетку в волейболе. - Закрепление нападающего удара с высокой передачи в волейболе. - Учебная игра				
		<b>Футбол:</b> - Обучение обманным движениям в футболе (финт). - «Уход» выпадом, «остановкой» мяча, обманное движение «ударом» по мячу ногой. Развитие скоростно-силовых способностей. - Учебная игра	34	-	-	ОСП
		<b>Настольный теннис</b> -Обучение технике хвата ракетки -Обучение стойке и передвижениям -Обучение подачам -Обучение ударам сверху, сбоку, снизу - Парная игра				
		<b>Бадминтон:</b> - Высокое жонглирование. - Жонглирование поочередно открытой и закрытой стороной ракетки. - Жонглирование спереди назад. - Парная игра				
		<b>Баскетбол:</b> - Овладение техникой перехвата мяча в баскетболе. - Учебно-тренировочная игра на два кольца. - Учебная игра				
<b>4 семестр</b>						
		<b>Баскетбол:</b> - Взаимодействия игроков в личной защите. - Совершенствование техники взаимодействий при		-		

		подборе мяча в баскетболе. - Учебная игра				
		<b>Волейбол:</b> - Совершенствование техники приема мяча двумя руками снизу в волейболе. - Совершенствование техники прямой подачи сверху в волейболе.				
		<b>Футбол:</b> - Закрепление техники передачи мяча верхом, низом. - Учебная двусторонняя игра. Развитие ловкости - Учебная игра				
		<b>Настольный теннис:</b> - Закрепление техники передвижений - Закрепление техники подач - Закрепление техники основных ударов - Одиночная игра - Парная игра	38		-	ОСП
		<b>Бадминтон:</b> - Высокое жонглирование. - Жонглирование поочередно открытой и закрытой стороной ракетки. - Жонглирование спереди назад. - Парная игра				
		Всего практических занятий по дисциплине:	час.	Из них в интерактивной форме:		час.
		- очная форма обучения	328	очная форма обучения		-
		- очно-заочная форма обучения	6	- очно-заочная форма обучения		-
		- заочная форма обучения	6	- заочная форма обучения		-
<i>* Условные обозначения:</i>						
<b>ОСП</b> – предусмотрена обязательная самоподготовка к занятию; <b>УЗ СРС</b> – на занятии выдается задание на конкретную ВАРС; <b>ПР СРС</b> – занятие содержательно базируется на результатах выполнения обучающимся конкретной ВАРС.						
<b>**</b> Наименование МООК - «Физическая культура». Платформа - ОмГАУ-Moodle. ВУЗ разработчик - ФГАОУ ВО Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, доступ – <a href="https://openedu.ru/course/spbstu/PHYSFUL/">https://openedu.ru/course/spbstu/PHYSFUL/</a>						
<i>Примечания:</i>						
- материально-техническое обеспечение практических занятий – см. Приложение 6;						
- обеспечение практических занятий учебной, учебно-методической литературой и иными библиотечно-информационными ресурсами и средствами обеспечения образовательного процесса – см. Приложения 1 и 2.						

## Модуль 2 – Силовые виды и единоборства. Формирование спортивной техники в силовых видах спорта

№		Содержание учебно-тренировочных занятий в избранном виде спорта	Трудоемкость по разделу, час.		Заочная форма	Связь занятия с ВАРС*
раздела (модуля)	занятия		очная форма	Очно-заочная форма		
1	2	3	4	5	6	7
<b>1 семестр</b>						
2		<b>Греко-римская борьба:</b> - Основные положения в борьбе (стойка, партер, дистанция) - Элементы маневрирования (в стойке, партере) - Выведение партнера из равновесия  Партер - Перевороты скручиванием (защита, контрприем) - Перевороты забеганием (защита, контрприем) - Перевороты переходом (защита, контрприем) - Примерные комбинации - Тренировочные схватки	36	6	6	ОСП

	<p style="text-align: center;"><b>Стойка</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Сваливание сбиванием (защита, контрприем)</li> <li>- Переводы в партер (защита, контрприем)</li> <li>- Броски подворотом (защита, контрприем)</li> <li>- Тренировочные схватки</li> </ul>				
	<p><b>Гиревой спорт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Изучение техники толчка;</li> <li>- Изучение техники рывка;</li> <li>- Изучение техники просовка рук в дужку гири;</li> <li>- Изучение техники сброса гири;</li> <li>- Изучение техники забросов гирь;</li> <li>- Изучение элементов силового жонглирования;</li> <li>- Изучение общефизических упражнений с гирей;</li> <li>- Сдача специально-физических нормативов по гиревому спорту.</li> </ul>				
	<p><b>Пауэрлифтинг:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Выполнение упражнений с собственным весом: опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди.</li> <li>- Выполнение упражнений с собственным весом: Действия атлета при уходе в подсед, способствующие дальнейшему подъему штанги.</li> <li>- Выполнение упражнений с собственным весом: разновидности старта (динамический, статический)</li> <li>- Выполнение упражнений с собственным весом: действия атлета при уходе в подсед, способствующие дальнейшему подъему штанги</li> <li>- Выполнение упражнений с собственным весом: площадь опоры и цент тяжести системы в подседе</li> <li>- Выполнение упражнений с собственным весом: положение спины и расстановка ног.</li> <li>- Выполнение упражнений с собственным весом: положение туловища на скамье</li> <li>- Сдача специально-физических нормативов по пауэрлифтингу.</li> </ul>				
<b>2 семестр</b>					
	<p><b>Греко-римская борьба:</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Партер</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Захват руки на ключ (защита, контрприем)</li> <li>- Способы освобождения от захватов</li> <li>- Примерные комбинации</li> <li>- Тренировочные схватки</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Стойка</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Сваливание сбиванием (защита, контрприем)</li> <li>- Перевод нырком (защита, контрприем)</li> <li>- Примерные комбинации приемов</li> <li>- Дожимы уходы с моста</li> <li>- Подготовка к соревнованию, (тренировочные схватки)</li> <li>- Инструкторская и судейская практика</li> </ul>	38	-	-	ОСП
	<p><b>Гиревой спорт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Специальная подготовка: техническая, равномерная и переменная;</li> <li>- Общая подготовка: комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 1 программа x 1 круг;</li> <li>- Специальная подготовка: техническая, равномерная;</li> <li>- Общая подготовка: комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 1 программа x 2 круг;</li> <li>- Специальная подготовка техническая,</li> <li>- Общая подготовка: комбинированная, 1 трен. силовой направленности: I-II программа x1круг, 1 трен. кросс.</li> <li>- Специальная подготовка: техническая,</li> </ul>				

		<p>равномерная;</p> <p>- Участие на соревнованиях по гиревому спорту.</p>				
		<p><b>Пауэрлифтинг:</b></p> <p>- Упражнение с отягощениями: расстановка ног, Ширина хвата.</p> <p>- Упражнения с отягощениями: положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов коленных, голеностопных и тазобедренных суставах</p> <p>- Упражнение с отягощениями: разновидности старта (динамический, статический).</p> <p>- Упражнение с отягощениями: опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди</p> <p>- Упражнение с отягощениями: разновидности старта (динамический, статический).</p> <p>- Выполнение упражнений на тренажерах: действия спортсмена до съема штанги со стоек.</p> <p>- Выполнение упражнений на тренажерах: Выполнение команд судьи.</p> <p>- Участие на соревнованиях по пауэрлифтингу.</p>				
<b>3 семестр</b>						
		<p><b>Греко-римская борьба:</b></p> <p style="padding-left: 40px;">Парте</p> <p>- Перевороты скручиванием (защита, контрприем)</p> <p>- Перевороты забеганием (защита, контрприем)</p> <p>- Перевороты перекатом (обратным захватом)</p> <p>- Перевороты накатом (защита, контрприем)</p> <p>- Тренировочные схватки</p> <p style="padding-left: 40px;">Стойка</p> <p>- Переводы в партер рывком (защита, контрприем)</p> <p>- Переводы вращением (защита, контрприем)</p> <p>- Броски подворотом (защита, контрприем)</p> <p>- Тренировочные схватки</p>	34		-	ОСП
		<p><b>Гиревой спорт:</b></p> <p>Закрепление техники толчка;</p> <p>- Закрепление техники рывка;</p> <p>- Закрепление техники просовка рук в дужку гири;</p> <p>- Закрепление техники сброса гири;</p> <p>- Закрепление техники забросов гирь;</p> <p>- Закрепление элементов силового жонглирования;</p> <p>- Закрепление общефизических упражнений с гирей;</p> <p>- Сдача специально-физических нормативов по гиревому спорту.</p>			-	
		<p><b>Пауэрлифтинг:</b></p> <p>Выполнение упражнений с собственным весом: опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди.</p> <p>- Выполнение упражнений с собственным весом: Действия атлета при уходе в подсед, способствующие дальнейшему подъему штанги.</p> <p>- Выполнение упражнений с собственным весом: разновидности старта (динамический, статический)</p> <p>- Выполнение упражнений с собственным весом: действия атлета при уходе в подсед, способствующие дальнейшему подъему штанги</p> <p>- Выполнение упражнений с собственным весом: площадь опоры и цент тяжести системы в подседе</p> <p>- Выполнение упражнений с собственным весом: положение спины и расстановка ног.</p> <p>- Выполнение упражнений с собственным весом:</p>				



**Модуль 3 – Сложно-координационные виды спорта. Формирование спортивной техники в сложно-координационных видах спорта**

№		Содержание учебно-тренировочных занятий в избранном виде спорта	Трудоемкость по разделу, час.		Заочная форма	Связь занятия с ВАРС*
раздела (модуля)	занятия		очная форма	Очно-заочная форма		
1	2	3	4	5	6	7
<b>1 семестр</b>						
2		<p><b>Аэробика</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- базовые движения отдельными звеньями тела, сгибания и разгибания, повороты и вращения, махи;</li> <li>- разновидности ходьбы и бега, подскоки и прыжки;</li> <li>- элементы вольных упражнений и художественной гимнастики.</li> <li>- танцевально-хореографические элементы.</li> </ul>	36	6	6	ОСП
	<p><b>Степ - аэробика</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения для освоения платформы;</li> <li>- базовые шаги с разновидностью движений рук;</li> <li>- махи и перемещения;</li> <li>- координационные упражнения.</li> </ul>					
	<p><b>Шейпинг</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения в партере для мышц брюшного пресса;</li> <li>- упражнения в партере для мышц ног;</li> <li>- упражнения в партере для мышц спины и верхнего плечевого пояса;</li> <li>- комплекс упражнений у опоры.</li> </ul>					
	<p><b>Оздоровительная гимнастика:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- специальные упражнения, применяемые при различных нозологических формах (см. МУ п.6.5);</li> <li>- комплекс упражнений на формирование правильной осанки;</li> <li>- комплекс упражнений на гимнастической стенке;</li> <li>- комплекс упражнений с гимнастической палкой</li> </ul>					
<b>2 семестр</b>						
		<p><b>Аэробика</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- базовые движения отдельными звеньями тела, сгибания и разгибания, повороты и вращения, махи;</li> <li>- разновидности ходьбы и бега, подскоки и прыжки;</li> <li>- элементы вольных упражнений и художественной гимнастики.</li> <li>- танцевально-хореографические элементы.</li> </ul>	38	-	-	ОСП
	<p><b>Степ - аэробика</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения для освоения платформы;</li> <li>- базовые шаги с разновидностью движений рук;</li> <li>- махи и перемещения;</li> <li>- координационные упражнения.</li> </ul>					
	<p><b>Шейпинг</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения в партере для мышц брюшного пресса;</li> <li>- упражнения в партере для мышц ног;</li> <li>- упражнения в партере для мышц спины и верхнего плечевого пояса;</li> <li>- комплекс упражнений у опоры.</li> </ul>					
<b>3 семестр</b>						
		<b>Аэробика</b>		-		

		- сложно-координационные движения отдельными звеньями тела, сгибания и разгибания, повороты и вращения, махи; - разновидности шагов и бега, подскоки и прыжки; - элементы ритмо-пластических упражнений - танцевально-хореографические элементы.	34			
		<b>Степ - аэробика</b> - упражнения для освоения платформы; - базовые шаги с разновидностью движений рук; - махи и перемещения; - координационные упражнения.				
		<b>Шейпинг</b> - упражнения в партере для мышц брюшного пресса; - упражнения в партере для мышц ног; - упражнения в партере для мышц спины и верхнего плечевого пояса; - комплекс упражнений у опоры.			-	ОСП
<b>4 семестр</b>						
		<b>Танцевальная аэробика</b> - латин аэробика; - фанк-аэробика; - хип-хоп аэробика	38			ОСП
		<b>Степ - аэробика</b> - упражнения на платформе; - базовые шаги с разновидностью движений рук; - махи и перемещения; - координационные упражнения.			-	
		<b>Шейпинг</b> - упражнения в партере для мышц брюшного пресса; - упражнения в партере для мышц ног; - упражнения в партере для мышц спины и верхнего плечевого пояса; - комплекс упражнений у опоры.				
		Всего практических занятий по дисциплине:	час.	Из них в интерактивной форме:		час.
		- очная форма обучения	328	очная форма обучения		-
		- очно-заочная форма обучения	6	- очно-заочная форма обучения		-
		- заочная форма обучения	6	- заочная форма обучения		-
* Условные обозначения: <b>ОСП</b> – предусмотрена обязательная самоподготовка к занятию; <b>УЗ СРС</b> – на занятии выдается задание на конкретную ВАРС; <b>ПР СРС</b> – занятие содержательно базируется на результатах выполнения обучающимся конкретной ВАРС.						
** Наименование МООК - «Физическая культура». Платформа - ОмГАУ-Moodle. ВУЗ разработчик - ФГАОУ ВО Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, доступ – <a href="https://openedu.ru/course/spbstu/PHYSICUL/">https://openedu.ru/course/spbstu/PHYSICUL/</a>						
<i>Примечания:</i> - материально-техническое обеспечение практических занятий – см. Приложение 6; - обеспечение практических занятий учебной, учебно-методической литературой и иными библиотечно-информационными ресурсами и средствами обеспечения образовательного процесса – см. Приложения 1 и 2.						

#### Модуль 4 – Циклические виды спорта. Формирование спортивной техники в циклических видах спорта.

№	Содержание учебно-тренировочных занятий в избранном виде спорта	Трудоемкость по разделу, час.		Заочная форма	Связь занятия с ВАРС*	
		очная форма	Очно-заочная форма			
1	2	3	4	5	6	7
<b>1 семестр</b>						
2	<b>Лыжный спорт:</b> - Развитие общей и специальной выносливости. - Изучение техники классического и конькового хода.					ОСП



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Изучение техники передвижения со спуска, в подъем.</li> <li>- Изучение имитационных упражнений.</li> <li>- Изучение специальных силовых упражнений.</li> <li>- Участие в соревнованиях по лыжным гонкам.</li> </ul>	36	6	6	
	<b>Легкая атлетика:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Развитие скоростной выносливости, быстроты.</li> <li>- Обучение техники эстафетного бега.</li> <li>- Формирование техники бега на короткие дистанции.</li> <li>- Формирование техники низкого старта.</li> <li>- Формирование техники бега по виражу.</li> </ul>				
	<b>Плавание:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Изучение подготовительных упражнений для освоения с водой.</li> <li>- Изучение движений ногами в способе кроль на спине. Совершенствование скольжения.</li> </ul>				
	<b>Скандинавская ходьба:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Изучение техники скандинавской ходьбы.</li> <li>- Подбор снаряжения для скандинавской ходьбы</li> <li>- Развитие общей выносливости.</li> </ul>				
<b>2 семестр</b>					
	<b>Лыжный спорт:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие общей и специальной выносливости</li> <li>- развитие и совершенствование техники классического и конькового хода</li> <li>- развитие техники передвижения со спуска, в подъем.</li> <li>- выполнение специальных координационных и имитационных упражнений</li> <li>- развитие специальных силовых качеств</li> <li>- участие в соревнованиях по лыжным гонкам</li> </ul>	38		-	ОСП
	<b>Легкая атлетика:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие выносливости (кросс в зимний период),</li> <li>— обучение технике толкания ядра</li> <li>- Формирование техники прыжка в длину с разбега</li> </ul>		-		
	<b>Скандинавская ходьба:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Изучение техники скандинавской ходьбы.</li> <li>- выполнение специальных координационных и имитационных упражнений</li> <li>- Развитие общей выносливости.</li> </ul>				
<b>3 семестр</b>					
	<b>Лыжный спорт:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие общей и специальной выносливости</li> <li>- развитие и совершенствование техники классического и конькового хода</li> <li>- развитие техники передвижения со спуска, в подъем.</li> <li>- выполнение специальных координационных и имитационных упражнений</li> <li>- развитие специальных силовых качеств</li> </ul>	34		-	
	<b>Легкая атлетика:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Закрепление техники эстафетного бега,</li> <li>- Закрепление техники бега на короткие дистанции</li> <li>- Закрепление техники низкого старта</li> <li>- Закрепление техники бега по виражу.</li> </ul>			-	ОСП

		<b>Скандинавская ходьба:</b> - развитие общей и специальной выносливости - Закрепление техники скандинавской ходьбы - передвижения по кругу 1-2 км - выполнение специальных координационных и имитационных упражнений - развитие специальных силовых качеств				
<b>4 семестр</b>						
		<b>Лыжный спорт:</b> - развитие общей и специальной выносливости - Закрепление техники классического и конькового хода - Закрепление техники передвижения со спуска, в подъем. - Закрепление выполнения специальных координационных и имитационных упражнений - Закрепление специальных силовых качеств - участие в соревнованиях по лыжным гонкам	38	-	-	ОСП
		<b>Легкая атлетика:</b> развитие общей и специальной выносливости - Закрепление выносливости (кросс в зимний период) - Закрепление техники толкания ядра - Закрепление техники прыжка в длину с разбега				
		<b>Скандинавская ходьба:</b> - развитие общей и специальной выносливости - Закрепление техники скандинавской ходьбы - передвижения по кругу 2-3 км - выполнение специальных координационных и имитационных упражнений - развитие специальных силовых качеств				
Всего практических занятий по дисциплине:		час.	Из них в интерактивной форме:			час.
- очная форма обучения		328	очная форма обучения			-
- очно-заочная форма обучения		6	- очно-заочная форма обучения			-
-заочная форма обучения		6	-заочная форма обучения			-
<i>* Условные обозначения:</i> <b>ОСП</b> – предусмотрена обязательная самоподготовка к занятию; <b>УЗ СРС</b> – на занятии выдается задание на конкретную ВАРС; <b>ПР СРС</b> – занятие содержательно базируется на результатах выполнения обучающимся конкретной ВАРС.						
<b>**</b> Наименование МООК - «Физическая культура». Платформа - ОмГАУ-Moodle. ВУЗ разработчик - ФГАОУ ВО Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, доступ – <a href="https://openedu.ru/course/spbstu/PHYSICUL/">https://openedu.ru/course/spbstu/PHYSICUL/</a>						
<i>Примечания:</i> - материально-техническое обеспечение практических занятий – см. Приложение 6; - обеспечение практических занятий учебной, учебно-методической литературой и иными библиотечно-информационными ресурсами и средствами обеспечения образовательного процесса – см. Приложения 1 и 2.						

## 5. ПРОГРАММА ВНЕАУДИТОРНОЙ АКАДЕМИЧЕСКОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### 5.1 Фиксированные виды внеаудиторных самостоятельных работ Для обучающихся очной формы обучения

#### 5.1.1. Разработка план-конспектов самостоятельных занятий

Для эффективной организации образовательного процесса при выполнении самостоятельной работы, в разделе «Фиксированные виды внеаудиторных самостоятельных работ» Вам необходимо:

1. Познакомиться с примерным планом-конспектом практического занятия по Элективным курсам по физической культуре.
2. Рассмотреть структуру практического занятия и представленными упражнениями. (см. Методические указания).
3. Познакомиться с методикой проведения пульсометрии во время занятия и протоколом её заполнения.
4. Самостоятельно выполнить комплекс физических упражнений в соответствии с планом-конспектом.
5. Во время проведения самостоятельных занятий проводить пульсометрию на каждом занятии, данные вносить в протокол, который в электронном виде после каждого занятия отправлять для проверки ведущему преподавателю отдельным документом.

#### 5.1.2 Выполнение и сдача рефератов

Не предусмотрено планом

#### 5.1.3 Перечень заданий для контрольных работ обучающихся очно-заочной и заочной форм обучения

Задание № 1.

Составить 3 комплекса упражнений (не менее 10 упражнений), способствующих воспитанию силовых возможностей (1 комплекс – упражнения с внешним сопротивлением; 2 комплекс – упражнения с преодолением веса собственного тела; 3 комплекс – изометрические упражнения).

Задание № 2.

Составить 3 комплекса упражнений (не менее 10 упражнений), направленных на воспитание скоростных качеств: 1 комплекс с использованием ОРУ на развитие времени одиночного движения; 2 комплекс – с использованием элементов спортивных и подвижных игр для развития реагирования на сигнал; 3 – для развития частоты движений.

Задание № 3.

Составить 3 комплекса упражнений (не менее 10 упражнений), направленных на развитие выносливости: 1 комплекс – на формирование скоростной выносливости; 2 комплекс – на формирование силовой выносливости; 3 комплекс – на формирование статической выносливости.

Задание № 4.

Составить 2 комплекса упражнений (не менее 10 упражнений), направленных на развитие гибкости: 1 комплекс – на развитие активной гибкости; 2 комплекс – на развитие пассивной гибкости.

Задание № 5.

Составить 2 комплекса упражнений (не менее 10 упражнений), направленных на воспитание координационных способностей: 1 комплекс с использованием ОРУ, гимнастических и акробатических упражнений; 2 комплекс – с использованием элементов спортивных и подвижных игр.

**Зачтено** – Задание считается выполненным, если обучающийся правильно составил комплексы упражнений, которые соответствуют воспитанию заданного физического качества.

**Не зачтено** - Задание считается не выполненным, если обучающийся не составил комплексы упражнений, либо комплексы не соответствуют воспитанию заданного физического качества.

## 5.2 Самостоятельное изучение тем программы

Очно-заочная/ заочная форма			
1	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>86</b>	
1	Кроссовая подготовка. Изучение техники бега по пересеченной местности. 1. Выбор дистанции. 2. Методика общей разминки. 3. Методика бега по равнинной и пересеченной местности.	22	опрос
	Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений 1. Методика проведения общей разминки. 2. Методика подводящих упражнений.	22	опрос
	Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног). 1. В Методика выбора индивидуальной дистанции. 2. Методика проведения общую разминки. 3. Методика Ходьбы по равнинной и пересеченной местности.	20	опрос
	Бег на длинные дистанции (1000 м, 2000м, 3000м). Совершенствование техники выполнения высокого старта. 1. Методика выбора индивидуальной дистанции. 2. Методика проведения общую разминки. 3. Методика проведения специальной разминки. Техника бега по равнинной и пересеченной местности.	22	опрос
3	<b>Учебно-тренировочные занятия в избранном виде спорта</b>	<b>92</b>	опрос
	Общая физическая подготовка (ОФП) в избранном виде спорта 1. Особенности комплекс упражнений по ОФП в избранном виде спорта. 2. Методика специальной разминки в избранном виде спорта . 3. Выполнение комплекса упражнений.	20	опрос
	Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта 1. Методика составления комплекса упражнений по специальной физической подготовке в избранном виде спорта. 2. Методика проведения комплекса специальных упражнений.	20	опрос
	Технико-тактическая подготовка физическая подготовка в избранном виде спорта 1. Анализ технико-тактической подготовки в избранном виде спорта. 2. Техника выполнения элементов двигательных действий. 3. Тактические приемы в избранном виде спорта.	42	опрос
	Психологическая подготовка физическая подготовка в избранном виде спорта 1. Изучение средств психологической подготовки в избранном виде спорта 2. Изучение методов психологической подготовки в избранном виде спорта	10	опрос

## ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

**Зачтено** - Самостоятельное изучение тем считается выполненным, если обучающийся отвечает на вопросы, приводит примеры и способен дискутировать.

Не зачтено - Самостоятельное изучение тем считается не выполненным, если обучающийся не способен ответить на вопрос, не может привести пример.

### 5.3 Самоподготовка к аудиторным занятиям (кроме контрольных занятий)

Занятия, по которым предусмотрена самоподготовка	Характер (содержание) самоподготовки	Организационная основа самоподготовки	Общий алгоритм самоподготовки	Расчетная трудоемкость, час
<b>Очная форма обучения</b>				
Практические занятия	Подготовка по темам практических занятий	План практических занятий; Задания преподавателя, выдаваемые в конце предыдущего занятия	1. Познакомиться с содержанием практического занятия «Общая физическая подготовка в избранном виде спорта». 2. Изучение литературы по теме занятия. 3. Изучение MOOK «Физическая культура». Платформа - ОмГАУ-Moodle. ВУЗ разработчик - ФГАОУ ВО Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, доступ – <a href="https://openedu.ru/course/spbstu/PHYSCUL/">https://openedu.ru/course/spbstu/PHYSCUL/</a> 4. Выполнить комплекс упражнений для развития и совершенствования силовых способностей. 5. Подготовка одежды и обуви в соответствии с видом физкультурно-спортивной деятельности и погодных условий.	36
Практические занятия	Подготовка по темам практических занятий	План практических занятий; Задания преподавателя, выдаваемые в конце предыдущего занятия	1. Познакомиться с содержанием практического занятия «Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта» 2. Изучение литературы по теме занятия. 3. Изучение MOOK «Физическая культура». Платформа - ОмГАУ-Moodle. ВУЗ разработчик - ФГАОУ ВО Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, доступ – <a href="https://openedu.ru/course/spbstu/PHYSCUL/">https://openedu.ru/course/spbstu/PHYSCUL/</a> 4. Выполнить комплекс упражнений для развития и совершенствования быстроты движений. 5. Подготовка одежды и обуви в соответствии с видом физкультурно-спортивной деятельности и погодных условий.	34
Практические занятия	Подготовка по темам практических занятий	План практических занятий; Задания преподавателя, выдаваемые в конце предыдущего занятия	1. Познакомиться с содержанием практического занятия «Технико-тактическая подготовка в избранном виде спорта». 2. Изучение литературы по теме занятия. 3. Изучение MOOK «Физическая культура». Платформа - ОмГАУ-Moodle. ВУЗ разработчик - ФГАОУ ВО Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, доступ – <a href="https://openedu.ru/course/spbstu/PHYSCUL/">https://openedu.ru/course/spbstu/PHYSCUL/</a> 4. Выполнить комплекс упражнений для развития и совершенствования общей выносливости. 5. Подготовка одежды и обуви в	38

			соответствии с видом физкультурно-спортивной деятельности и погодных условий.	
Практические занятия	Подготовка по темам практических занятий	План практических занятий; Задания преподавателя, выдаваемые в конце предыдущего занятия	1. Познакомиться с содержанием практического занятия «Психологическая подготовка в избранном виде спорта». 2. Изучение литературы по теме занятия. 3. Изучение MOOK «Физическая культура». Платформа - ОмГАУ-Moodle. ВУЗ разработчик - ФГАОУ ВО Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, доступ – <a href="https://openedu.ru/course/spbstu/PHYSCUL/">https://openedu.ru/course/spbstu/PHYSCUL/</a> 4. Выполнить комплекс упражнений для развития и совершенствования гибкости. 5. Подготовка одежды и обуви в соответствии с видом физкультурно-спортивной деятельности и погодных условий.	34

**ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ  
самоподготовки по темам практических занятий**

<b>Зачтено</b>	Обучающийся демонстрирует умения и навыки выполнения физических упражнений в соответствии с заданием.
<b>Не зачтено</b>	Обучающийся не способен продемонстрировать умения и навыки выполнения физических упражнений в соответствии с заданием.

**5.4 Самоподготовка и участие  
в контрольно-оценочных учебных мероприятиях (работах) проводимых в рамках текущего  
контроля освоения дисциплины**

не предусмотрена

**ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

<b>6.1 Нормативная база проведения промежуточной аттестации обучающихся по результатам изучения дисциплины:</b>	
1) действующее «Положение о текущем контроле успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по программам высшего образования (бакалавриат, специалитет, магистратура) и среднего профессионального образования в ФГБОУ ВО Омский ГАУ»	
<b>6.2. Основные характеристики промежуточной аттестации обучающихся по итогам изучения дисциплины</b>	
<b>Цель промежуточной аттестации -</b>	установление уровня достижения каждым обучающимся целей и задач обучения по данной дисциплине, изложенным в п.2.2 настоящей программы
<b>Форма промежуточной аттестации -</b>	зачёт
<b>Место процедуры получения зачёта в графике учебного процесса</b>	1) участие обучающегося в процедуре получения зачёта осуществляется за счёт учебного времени (трудоемкости), отведённого на изучение дисциплины
<b>Основные условия получения обучающимся зачёта:</b>	1) обучающийся очной формы обучения посетил не менее 75% практических занятий ( в том числе самостоятельной работы); выполнил все виды учебной программы, участвовал в сдаче контрольных нормативов по физической подготовке. 2) Обучающийся очно-заочной и заочной форм обучения посетил практические занятия, самостоятельно изучил темы программы, выполнил контрольную работу.
<b>Процедура получения зачёта -</b>	Представлены в Фонде оценочных средств по данной учебной дисциплине (см. – Приложение 9)
<b>Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков:</b>	

## **7. ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

### **7.1 Библиотечное, информационное и методическое обеспечение учебного процесса по дисциплине**

В соответствии с действующими государственными требованиями для реализации учебного процесса по дисциплине обеспечивающей кафедрой разрабатывается и постоянно совершенствуется учебно-методический комплекс (УМК), соответствующий данной рабочей программе. При разработке УМК кафедра руководствуется установленными университетом требованиями к его структуре, содержанию и оформлению.

Организационно-методическим ядром УМК являются:

- полная версии рабочей программы учебной дисциплины с внутренними приложениями №№ 13, 5, 6, 8;

- фонд оценочных средств по ней ФОС (Приложение 9);

- методические рекомендации для обучающихся по изучению дисциплины и прохождению контрольно-оценочных мероприятий (Приложение 4);

- методические рекомендации преподавателям по дисциплине (Приложение 7).

В состав учебно-методического комплекса в обязательном порядке также входят перечисленные в Приложениях 1 и 2 источники учебной и учебно-методической информации, учебные ресурсы и средства наглядности.

Приложения 1 и 2 к настоящему учебно-программному документу в обязательном порядке актуализируется на начало каждого учебного года

Электронная версия актуального УМКД, адаптированная для обучающихся, выставляется в информационно-образовательной среде университета.

### **7.2 Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине; соответствующая им информационно-технологическая и компьютерная база**

Применение средств ИКТ в процессе реализации дисциплины:

- использование интернет-браузеров для просмотра, поиска, фильтрации, организации, хранения, извлечения и анализа данных, информации и цифрового контента;

- использование облачных сервисов для просмотра, поиска, фильтрации, организации, хранения, извлечения и анализа данных, информации и цифрового контента (Google диск и т.д.);

- использование офисных приложений Microsoft Office (MS Excel, MS Word, MS Power Point и др.) и Open Office;

- подготовка отчётов в цифровом или бумажном формате, в том числе подготовка презентаций (MS Word, MS PowerPoint);

- использование digital-инструментов по формированию электронного образовательного контента в ЭИОС университета (<https://do.omgau.ru/>), проверке знаний, общения, совместной (командной) работы и самоподготовки студентов, сохранению цифровых следов результатов обучения и пр.

Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине и сведения об информационно-технологической и компьютерной базе, необходимой для преподавания и изучения дисциплины, представлены в Приложении 5. Данное приложение в обязательном порядке актуализируется на начало каждого учебного года.

### **7.3 Материально-техническое обеспечение учебного процесса по дисциплине**

Сведения о материально-технической базе, необходимой для реализации программы дисциплины, представлены в Приложении 6, которое в обязательном порядке актуализируется на начало каждого учебного года.

### **7.4. Организационное обеспечение учебного процесса и специальные требования к нему с учетом характера учебной работы по дисциплине**

Аудиторные учебные занятия по дисциплине ведутся в соответствии с расписанием, внеаудиторная академическая работа организуется в соответствии с семестровым графиком ВАР и графиками сдачи/приёма/защиты выполненных работ. Консультирование обучающихся, изучающих данную дисциплину, осуществляется в соответствии с графиком консультаций.



### **7.5 Кадровое обеспечение учебного процесса по дисциплине**

Сведения о кадровом обеспечении учебного процесса по дисциплине в обязательном порядке актуализируются на начало каждого учебного года.

### **7.6. Обеспечение учебного процесса по дисциплине для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Организационно-педагогическое, психолого-педагогическое сопровождение обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется на основании соответствующей рекомендации в заключении психолого-медико-педагогической комиссии или индивидуальной программе реабилитации инвалида.

Обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов в случае необходимости:

- предоставляются печатные и (или) электронные образовательные ресурсы в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья;

- учебно-методические материалы для самостоятельной работы, оценочные средства выбираются с учетом их индивидуальных психофизических особенностей;

- разрешается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями (эти средства могут быть предоставлены университетом или могут использоваться собственные технические средства).

- проведение процедуры оценивания результатов обучения возможно с учетом особенностей нозологий (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.) при использовании доступной формы предоставления заданий оценочных средств и ответов на задания (в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме аудиозаписи, в форме электронного документа, задания зачитываются ассистентом, задания предоставляются с использованием сурдоперевода) с использованием дополнительного времени для подготовки ответа.

Во время проведения занятий в группах, где обучаются инвалиды и обучающиеся с ОВЗ, возможно применение мультимедийных средств, оргтехники, слайд-проекторов и иных средств для повышения уровня восприятия учебной информации обучающимися с различными нарушениями. Для разъяснения отдельных вопросов изучаемой дисциплины преподавателями дополнительно проводятся индивидуальные консультации, в том числе с использованием сети Интернет.

### **7.7 Обеспечение образовательных программ с частичным применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий**

При реализации программы дисциплины могут применяться электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

В случае применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, обучающимся обеспечивается доступ к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, состав которых определяется в рабочей программе. В информационно-образовательной среде университета в рамках дисциплин создается электронный обучающий курс, содержащий учебно-методические, теоретические материалы, информационные материалы для самостоятельной работы.



**9. ИЗМЕНЕНИЯ И ДОПОЛНЕНИЯ  
к рабочей программе дисциплины  
представлены в приложении 10.**

<b>ПЕРЕЧЕНЬ литературы, рекомендуемой для изучения дисциплины</b>	
Автор, наименование, выходные данные	Доступ
Основная учебная литература:	
Блинков С. Н. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / С. Н. Блинков, В. А. Мезенцева, С. Е. Бородачева. — Самара : СамГАУ, 2018. — 161 с. — ISBN 978-5-88575-500-9. — Текст : электронный. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/109462">https://e.lanbook.com/book/109462</a> – Режим доступа: для авториз. пользователей	<a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a>
Элективные курсы по физической культуре и спорту студентов : учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб [и др.]. — Иркутск : Иркутский ГАУ, 2020. — 173 с. — Текст : электронный. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/183496">https://e.lanbook.com/book/183496</a> – Режим доступа: для авториз. пользователей	<a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a>
Физическая культура и спорт студентов : учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб [и др.]. — Иркутск : Иркутский ГАУ, 2020. — 115 с. — Текст : электронный. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/183498">https://e.lanbook.com/book/183498</a> – Режим доступа: для авториз. пользователей	<a href="http://znanium.com/">http://znanium.com/</a>
Бомин В. А. Организация занятий физической культурой и спортом студентов : учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб. — Иркутск : Иркутский ГАУ, 2019. — 322 с. — Текст : электронный. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/133353">https://e.lanbook.com/book/133353</a> – Режим доступа: для авториз. пользователей	<a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a>
Лыжная подготовка на занятиях по физической культуре в вузе: элективные курсы по физической культуре : учебное пособие / составитель В. Б. Кривошеева. — пос. Караваяево : КГСХА, 2017. — 37 с. — Текст : электронный. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/133575">https://e.lanbook.com/book/133575</a> – Режим доступа: для авториз. пользователей	<a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a>
Муллер А.Б. Физическая культура: учебник / [А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко и др.]. - Москва: Юрайт, 2013. - 424 с. - ISBN 978-5-9916-2920-1 – Текст : непосредственный.	Библиотека Тарского филиала ФГБОУ ВО Омский ГАУ

**ПЕРЕЧЕНЬ  
РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»  
И ЛОКАЛЬНЫХ СЕТЕЙ УНИВЕРСИТЕТА,  
необходимых для освоения дисциплины**

<b>1. Удаленные электронные сетевые учебные ресурсы временного доступа, сформированные на основании прямых договоров с правообладателями (электронные библиотечные системы - ЭБС) информационные справочные системы</b>		
	Наименование	Доступ
	Электронно-библиотечная система «Издательство Лань»	<a href="http://e.lanbook.com">http://e.lanbook.com</a>
	Электронно-библиотечная система ZNANIUM.COM	<a href="http://znanium.com">http://znanium.com</a>
	ЭБС «Электронная библиотека технического ВУЗа» («Консультант студента»)	<a href="http://www.studentlibrary.ru">http://www.studentlibrary.ru</a>
<b>2. Электронные сетевые учебные ресурсы открытого доступа:</b>		
	Профессиональные базы данных	<a href="https://do.omgau.ru">https://do.omgau.ru</a>
<b>3. Электронные учебные и учебно-методические ресурсы, подготовленные в университете:</b>		
	Автор(ы)	Наименование
		Доступ

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
по дисциплине**

<b>Учебно-методическая литература</b>			
<b>Учебно-методические разработки на правах рукописи</b>			
<b>Автор(ы)</b>	<b>Наименование</b>		<b>Доступ</b>
Зубов С.М.	Методические указания для обучающихся по изучению дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»		Кафедра гуманитарных, социально – экономических и фундаментальных дисциплин Тарского филиала ФГБОУ ВО Омский ГАУ
<b>2. Учебно-методические разработки на правах рукописи</b>			
<b>Автор(ы)</b>	<b>Наименование</b>		<b>Доступ</b>
<b>3. Учебные ресурсы открытого доступа (МООК)</b>			
<b>Наименование МООК</b>	<b>Платформа</b>	<b>ВУЗ разработчик</b>	<b>Доступ (ссылка на МООК, дата последнего обращения)</b>

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
по освоению дисциплины**  
Представлены отдельным документом

**ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ,  
используемые при осуществлении образовательного процесса  
по дисциплине**

<b>1. Программные продукты, необходимые для освоения учебной дисциплины</b>		
Наименование программного продукта (ПП)	Виды учебных занятий и работ, в которых используется данный продукт	
Microsoft Office (MS Excel, MS Word, MS Power Point и др.) и Open Office	Лекции, семинарские и практические занятия	
<b>2. Информационные справочные системы, необходимые для реализации учебного процесса</b>		
Наименование справочной системы	Доступ	
КонсультантПлюс	Компьютерный класс, аудитория № 210, 202	
<b>3. Специализированные помещения и оборудование, используемые в рамках информатизации учебного процесса</b>		
Наименование помещения	Наименование оборудования	Виды учебных занятий и работ, в которых используется данное помещение
Компьютерный класс	Класс свободного доступа в наличии имеются компьютеры с установленным программным обеспечением и выходом в сеть Интернет	Используется при организации самостоятельной работы обучающихся
Учебная аудитория	Компьютер, проектор, проекционный экран	Используется при проведении лекционных и практических занятий, которые сопровождаются демонстрацией презентаций
<b>4. Электронные информационно-образовательные системы (ЭИОС)</b>		
Наименование ЭИОС	Доступ	Виды учебных занятий и работ, в которых используется данная система
ЭИОС «ОмГАУ-Moodle»	<a href="https://do.omgau.ru">https://do.omgau.ru</a>	Самостоятельная работа обучающихся



Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Компьютерный класс с выходом в «Интернет».	Аудитория для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, самостоятельной работы. Рабочее место преподавателя, рабочие места обучающихся. Доска ученическая, экран, компьютеры с программным обеспечением
Спортивный зал	<b><i>Спортивный инвентарь, необходимый для реализации рабочей программы:</i></b> Лыжи (ATOMIC; FISCHER; FISCHER RCS classic; Karhv; Madshus) Палки лыжные (KARCU Vision) Ботинки лыжные (SALOMON ACTIV 8SC; Marax) Мяч б/б (Molten BGL7-RFB №7; SPALDING TF -500) Мяч в/б (Mikasa MVA 200 FIVB; MIKASA MVL 2001; GALA) Мяч ф/б (Selest Viking IMS 2008 иск.кожа р.5; Select Mistral №5) Сетка волейбольная Сетка футбольная Бутсы ф/б Мат гимнастический Набор настольного тенниса Скакалка 3 м Шиповки Шиповки легкоатлетические Медицинбол 1 кг Медицинбол 2 кг Секундомер Секундомер электронный Пинск 10 Форма волейбольная

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯМ  
по дисциплине Элективные курсы по физической культуре и спорту**

**7.1. Формы организации учебной деятельности по дисциплине:**

По итогам изучения дисциплины осуществляется аттестация обучающихся в форме зачета.

Учитывая особенность дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» к ее изучению предъявляются следующие организационные требования:

- обязательное посещение обучающимся всех видов практических занятий; качественная самостоятельная подготовка к практическим занятиям, активная работа на них;
- активная работа обучающегося;
- своевременная сдача преподавателю контрольных нормативов.

**7.2. Организация и проведение практических занятий по дисциплине**

По дисциплине рабочей программой предусмотрены практические занятия, которые проводятся в следующих формах:

- групповые,
- мало – групповые,
- индивидуальные,
- по заданию и под контролем преподавателя.

Основные характерные признаки интерактивных методов обучения по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»:

- принудительная активизация внимания и условно-рефлекторной деятельности: учащиеся вынуждены быть активными, независимо от их желания, на протяжении всего занятия;
- постоянное взаимодействие обучающегося и преподавателя с помощью прямых и обратных связей;
- ролевые, имитационные, деловые игры, проблемные ситуации,
- тематические задания для самостоятельного выполнения в процессе которых выявляется степень готовности обучающихся к практическому овладению определенной методикой.

**7.3. Контрольные мероприятия по результатам изучения дисциплины**

**Тесты по общей физической подготовленности  
для оценки обучающихся  
Девушки**

№ п/п	Виды испытаний	Баллы				
		1	2	3	4	5
1	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	14	12	10	8	6
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	180	170	160	150
3	Бег 100 м (с)	16,5	17,0	17,5	18,0	18,5
	Челночный бег 4*10 м (с)	11,0	12,0	12,5	13,0	13,5
4	Наклон вперед из положения стоя (см)	16	11	8	6	5
5	Бег 500 м (мин, с)	2,30	2,50	3,00	3,10	3,20

**Юноши**

№ п/п	Виды испытаний	Баллы				
		100	80	60	20	10
1	Подтягивание на	13	10	9	8	7

	высокой перекладине (раз)					
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	240	230	215	205	200
3	Бег 100 м (с)	13,5	14,8	15,1	15,6	16,0
	Челночный бег 4x10 м (с)	10,7	11,0	11,5	12,0	12,5
4	Бег 1000 м (мин, с)	3,20	3,30	3,40	3,55	4,00
5	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	13	7	6	5	4

Форма промежуточной аттестации обучающихся – зачет. Участие обучающегося в процедуре получения зачета осуществляется за счёт учебного времени (трудоемкости), отведённого на изучение дисциплины.

Основные условия получения зачета: допускаются обучающиеся, выполнившие все виды работы, предусмотренные рабочей программой, учитывается регулярность посещения обязательных учебных занятий; выполнение тестов физической подготовленности.

## КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

## 1. Требование ФГОС

Доля научно-педагогических работников (в приведенных к целочисленным значениям ставок), имеющих образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины (модуля), в общем числе научно-педагогических работников, реализующих программу бакалавриата, должна составлять не менее 70 процентов.

Доля научно-педагогических работников (в приведенных к целочисленным значениям ставок), имеющих ученую степень (в том числе ученую степень, присвоенную за рубежом и признаваемую в Российской Федерации) и (или) ученое звание (в том числе ученое звание, полученное за рубежом и признаваемое в Российской Федерации), в общем числе научно-педагогических работников, реализующих программу бакалавриата, должна быть не менее 60 процентов.

Доля работников (в приведенных к целочисленным значениям ставок) из числа руководителей и работников организаций, деятельность которых связана с направленностью (профилем) реализуемой программы бакалавриата (имеющих стаж работы в данной профессиональной области не менее 3 лет), в общем числе работников, реализующих программу бакалавриата, должна быть не менее 5 процентов.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**  
представлен отдельным документом

**ИЗМЕНЕНИЯ И ДОПОЛНЕНИЯ**  
к рабочей программе дисциплины Б1.О.29 Элективные курсы по физической культуре и  
спорту  
в составе ОПОП 38.03.01 Экономика

**Ведомость изменений**

№ п/п	Вид обновлений	Содержание изменений, вносимых в ОПОП	Обоснование изменений
1	Обновление на 2024/2025 учебный год	Актуализация списка литературы (Приложение 1)	Ежегодное обновление
		Актуализация профессиональных баз данных (Приложения 2)	Ежегодное обновление
		Актуализация цифровых технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса (Приложение 5)	Методические рекомендации по обновлению содержания образовательных программ в эпоху цифровой трансформации, утверждены приказом ректора № 1061 от 26.09.2023 г.

Ведущий преподаватель \_\_\_\_\_  /С.М. Зубов/


Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена на заседании кафедры «гуманитарных, социально экономических и фундаментальных дисциплин», протокол № 7 от «12» марта 2024 г.

Зав. кафедрой «гуманитарных, социально экономических и фундаментальных дисциплин»

\_\_\_\_\_  /Е.В. Соколова/

Одобрена методическим советом Тарского филиала ФГБОУ ВО Омский ГАУ, протокол № 7 от «21» марта 2024 г.

Председатель методического совета

Тарского филиала ФГБОУ ВО Омский ГАУ \_\_\_\_\_  /Е.В. Юдина/