Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Комарова Светлана Юриевна
Должность: Проректор по образовательной деятельности
Дата подписания: 17.11.2023 08:57:23
Уникальный программный ключ:
43ba42f5deae4116bbfcbb9ac98e39108031227e81add207cbee4149f2098d7a

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

**Экономический факультет**

---

**ОПОП по направлению подготовки**
**38.03.02 Менеджмент**

СОГЛАСОВАНО
Руководитель ОПОП
_____ Е.А. Асташова
«22» июня 2021г.

УТВЕРЖДАЮ
И.о.декана
_____ В.В. Кузнецова
«23» июня 2021г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
## дисциплины
## Б1.О.26 Элективные курсы по физической культуре и спорту

## Направленность (профиль) «Производственный менеджмент»

| | |
|---|---|
| Обеспечивающая преподавание дисциплины кафедра - | Физической культуры и спорта |
| Разработчик РП:<br>Канд.пед.наук, доцент | Л.П. Пягай |
| Внутренние эксперты: | |
| Председатель МК,<br>Старший преподаватель | Н.А. Кузнецова |
| Начальник управления информационных технологий | П.И. Ревякин |
| Заведующий методическим отделом УМУ | Г.А. Горелкина |
| Директор НСХБ | И.М. Демчукова |

**Омск 2021**

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

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

- Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент, «Производственный менеджмент», утверждённый приказом Министерства образования и науки № 970 от 12.08.2020 г.
- Основная образовательная программа подготовки бакалавра по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент, «Производственный менеджмент».

**1.2. Статус дисциплины Б1.О.26 Элективные курсы по физической культуре и спорту в учебном плане:**

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

**1.3.** В рабочую программу дисциплины в установленном порядке могут быть внесены изменения и дополнения, осуществляемые в рамках планового ежегодного 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.** Процесс изучения дисциплины в целом направлен на подготовку обучающихся к информационно-аналитическому, организационно-управленческому, предпринимательскому видам деятельности по формированию оптимальной двигательной активности и здорового образа жизни специалиста аграрного сектора; к решению ими профессиональных задач, предусмотренных 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 социально-личностных компетенций обучающихся, обеспечивающих рациональное использование соответствующих средств и методов физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к 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 |
| ***Универсальные компетенции*** | | | | | |
| 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.<br>2. Сформированность компетенции в целом соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в целом достаточно для решения стандартных практических (профессиональных) задач.<br>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 | принципы и закономерности совершенствования физических качеств, направленность профессионально-прикладной физической подготовки | Не 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.<br>2. Принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств, направленность профессионально-прикладной физической подготовки.<br>3. Знает принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств, направленность профессионально-прикладной физической подготовки | | | План-конспект для обучающихся очной и заочной форм обучения<br><br>Опрос<br><br>Нормативы физической подготовленности<br><br>Контрольная работа для обучающихся очно-заочной и заочной форм 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.<br>2. Может продемонстрировать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями, соблюдать нормы здорового образа жизни.<br>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.<br>2. Имеет представление о различных физических упражнениях, в профессионально-прикладной подготовке и физкультурно-спортивной деятельности.<br>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<br>2 . Понимает технику изучаемых физических упражнений, средства физической культуры в оздоровительных целях, в профессионально-прикладной подготовке<br>3. Знает технику изучаемых физических упражнений, средства физической культуры в оздоровительных целях, в профессионально-прикладной подготовке | План-конспект для обучающихся очной и заочной форм обучения<br>Опрос |
| | | 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<br>2. выполняет комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний<br>3. составляет комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний | Нормативы физической подготовленности |
| | | Наличие навыков (владение опытом) | самостоятельного выбора 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.<br>2. Может самостоятельно выбрать вид спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья.<br>3. Самостоятельно выбирает вид спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья и конкретной профессиональной деятельности | Контрольная работа для обучающихся очно-заочной и заочной форм 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 показателях 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.

Продолжительность семестров: 1 семестр - 18 4/6 недель, 2 семестр – 18 5/6 недель; 3 семестр - 18 4/6 недель, 4 семестр - 16 2/6 недель.

Дисциплина изучается для обучающихся очно-заочной формы на 1 курсе, в 1 семестре
Продолжительность семестра - 17 4/6

Дисциплина изучается для обучающихся заочной и формы на 1 и 2 курсах
1 курс - 35 3/6 недель; 2 курс – 35 5/6 недель.

Общая трудоемкость дисциплины: 328 часов.

| Вид учебной работы | | Трудоемкость, час | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | семестры | | | | | | |
| | | очная форма | | | | Очно-заочная | заочная | |
| | | 1 сем. | 2 сем. | 3 сем. | 4 сем. | 1 сем | 1 курс | 2 курс |
| **1. Аудиторные занятия, всего** | | **36** | **38** | **40** | **30** | **6** | **4** | **4** |
| - практические занятия (включая семинары) | | 36 | 38 | 40 | 30 | 6 | 4 | 4 |
| **2. Внеаудиторная академическая работа** | | 46 | 44 | 42 | 52 | 322 | 156 | 156 |
| **2.1 Фиксированные виды внеаудиторных самостоятельных работ:** | | **10** | **10** | **10** | **10** | **22** | **-** | **22** |
| - план-конспект | | 10 | 10 | 10 | 10 | - | 10 | - |
| - контрольная работа | | - | - | - | - | 22 | - | 22 |
| **2.2 Самостоятельное изучение тем/вопросов программы** | | - | - | - | - | 300 | 146 | 134 |
| **2.3 Самоподготовка к аудиторным занятиям** | | 36 | 34 | 32 | 42 | - | - | - |
| **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):* | | - | - | - | - | - | - | - |
| **Контроль** | | - | - | - | - | - | 4 | 4 |
| **3. Получение зачёта по итогам освоения дисциплины** | | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет |
| **ОБЩАЯ трудоемкость дисциплины:** | **Часы 328** | **82** | **82** | **82** | **82** | **328** | **164** | **164** |
| | **Зачетные единицы** | - | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** |

*Примечание:*
* – ***семестр*** – для очной и очно-заочной формы обучения, ***курс*** – 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

| Номер и наименование раздела дисциплины. Укрупненные темы раздела | | Трудоемкость раздела и ее распределение по видам учебной работы, час. | | | | | | | Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации | №№ компетенций, на формирование которых ориентирован раздел |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | общая | Аудиторная работа | | | | ВАРС | | | |
| | | | всего | лекции | занятия | | всего | Фиксированные виды | | |
| | | | | | практические (всех форм) | лабораторные | | | | |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| **Очная форма обучения** | | | | | | | | | | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 184 | - | - | - | - | 184 | 40 | | ОК-7 |
| 2 | Учебно-тренировочные занятия в избранном виде спорта | 144 | 144 | - | 144 | - | - | - | План-конспект | ОК-7 |
| | Промежуточная аттестация | | × | × | × | × | × | × | зачет | |
| | Итого по дисциплине | 328 | 144 | - | 144 | - | 184 | 40 | | |
| **Очно-заочная форма обучения** | | | | | | | | | | |
| 1 | Легкая атлетика | 102 | 2 | - | 2 | - | 100 | | | ОК-7 |
| 2 | Учебно-тренировочные занятия в избранном виде спорта | 226 | 4 | - | 4 | - | 222 | 22 | Контрольная работа | ОК-7 |
| | Промежуточная аттестация | - | × | × | × | × | × | × | зачет | |
| | Итого по дисциплине | 328 | 6 | - | 6 | | 322 | 22 | | |
| | | | | | | | | | | |
| **Заочная форма обучения** | | | | | | | | | | |
| 1 | Легкая атлетика | 160 | 4 | - | 4 | - | 156 | 10 | План-конспект | ОК-7 |
| 2 | Учебно-тренировочные занятия в избранном виде спорта | 160 | 4 | - | 4 | - | 156 | 22 | Контрольная работа | ОК-7 |
| | Промежуточная аттестация | 8 | × | × | × | × | × | × | зачет | |
| | Итого по дисциплине | 328 | 8 | - | 8 | - | 312 | 32 | 8 | |

### 4.2 Лекционный курс

**Не предусмотрен учебным планом**

## 4.3 Тематический план практических занятий по разделам дисциплины

| № раздела (модуля) | № занятия | Тема занятия | Трудоемкость по разделу, час. очная форма | Трудоемкость по разделу, час. Очно-заочная форма | Заочная форма | Связь занятия с ВАРС* |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1 | | **Общая физическая подготовка**<br>Развитие силовых способностей<br>Развитие выносливости<br>Развитие гибкости<br>Развитие быстроты | **-** | 2 | 4 | - |
| 2 | | **Учебно-тренировочные занятия в избранном виде спорта: (**волейбол, греко-римская борьба, скандинавская ходьба, бадминтон, настольный теннис, оздоровительный фитнес, лыжные гонки, гиревой спорт). | **144** | **4** | **4** | ОСП |
| | | Физическая подготовка в избранном виде спорта<br>-совершенствование силовых и скоростно-силовых способностей;<br>- совершенствование скоростных качеств;<br>- совершенствование общей выносливости;<br>Совершенствование координационных способностей;<br>- совершенствование гибкости; | 38 | - | 2 | |
| | | Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта<br>- развитие и совершенствование специальной силовой выносливости;<br>- развитие и совершенствование специальной гибкости;<br>- развитие и совершенствование специальных физических качеств | 40 | 4 | 2 | |
| | | Технико-тактическая подготовка в избранном виде спорта<br>- совершенствование технических элементов в избранном виде спорта;<br>- совершенствование технической подготовленности в избранном виде спорта<br>- тактическая подготовка в избранном виде спорта | 50 | - | - | |
| | | Психологическая подготовка в избранном виде спорта<br>- регуляция предстартовых психологических состояний: боевая готовность, предстартовая апатия, предстартовая лихорадка;<br>- взаимоотношения в спортивном коллективе;<br>- взаимоотношения тренер-спортсмен;<br>- формирование мотивации;<br>- психологическое преодоление утомления | 16 | - | - | |
| | | Соревновательная подготовка | 60 | - | - | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Всего практических занятий по дисциплине: | час. | Из них в интерактивной форме: | час. |
| - очная форма обучения | 144 | очная форма обучения | - |
| - очно-заочная форма обучения | 6 | - очно-заочная форма обучения | - |
| -заочная форма обучения | 8 | -заочная форма обучения | - |

** Условные обозначения:*
**ОСП** – предусмотрена обязательная самоподготовка к занятию; **УЗ СРС** – на занятии выдается задание на конкретную ВАРС; **ПР СРС** – 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 – https://openedu.ru/course/spbstu/PHYSCUL/

*Примечания:*
- 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

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

Уважаемые обучающиеся! 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 (разобраться со структурой занятия и всеми представленными упражнениями).см. Методические указания.
2. Познакомиться с методикой проведения пульсометрии во время занятия и протоколом её заполнения.
3. Самостоятельно выполнить комплекс физических упражнений в соответствии с планом-конспектом.
4. 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.

Задание № 1.
Составить 3 комплекса упражнений (по 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 (по 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 комплекс – для развития частоты движений.

Задание № 3.
Составить 3 комплекса упражнений (по 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 (по 10 упражнений),
направленных на развитие гибкости:
1 комплекс – на развитие активной гибкости;
2 комплекс – на развитие пассивной гибкости.

Задание № 5.
Составить 2 комплекса упражнений (по 10 упражнений),
направленных на воспитание координационных способностей: 1 комплекс с
использованием ОРУ и гимнастических упражнений; 2 комплекс – с

использованием элементов спортивных и подвижных игр.

Задание № 6.
Составить конспекты урока на выбор:
1 конспект – на развитие силовых возможностей с применением упражнений в тренажерном зале (тренажеры, гантели, утяжелители, эспандеры).
2 конспект – на развитие координационных способностей и ловкости с применением спортивных и подвижных игр.
3 конспект – на развитие скоростных способностей с применением средств легкой атлетики.
4 конспект – на развитие выносливости с применением средств легкой атлетики.
5 конспект – на развитие гибкости с применением гимнастических упражнений.

**5.2 Самостоятельное изучение тем программы**

| **заочная форма** | | | |
|---|---|---|---|
| 1 | **Общая физическая подготовка** | **184** | |
| 1 | Кроссовая подготовка<br>1. Выбор дистанции.<br>2. Провести общую разминку.<br>3.Бег по равнинной и пересеченной местности. | 46 | опрос |
| | Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений<br>1. Общая разминка.<br>2.Выполнение задания. | 46 | опрос |
| | Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).<br>1.Выбор дистанции.<br>2.Провести общую разминку.<br>3.Ходьба по равнинной и пересеченной местности. | 46 | опрос |
| | Бег на длинные дистанции (1000 м, 2000м, 3000м). Совершенствование техники выполнения высокого старта.<br>1.Выбор дистанции.<br>2.Провести общую разминку.<br>3.Бег по равнинной и пересеченной местности. | 46 | опрос |

**ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ**

**Зачтено -** Самостоятельное изучение тем считается выполненным, если обучающийся отвечает на вопрос, 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 |
|---|---|---|---|---|
| Очная / форма обучения | | | | |
| 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 МООК «Физическая культура». Платформа - ОмГАУ-Moodle. ВУЗ разработчик - ФГАОУ ВО Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, доступ – https://openedu.ru/course/spbstu/PHYSCUL/ 4. Подготовка одежды и обуви в соответсвии 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 МООК «Физическая культура». Платформа - ОмГАУ-Moodle. ВУЗ разработчик - ФГАОУ ВО Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, доступ – https://openedu.ru/course/spbstu/PHYSCUL/ 4. Подготовка одежды и обуви в соответсвии 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 МООК «Физическая культура». Платформа - ОмГАУ-Moodle. ВУЗ разработчик - ФГАОУ ВО Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, доступ – https://openedu.ru/course/spbstu/PHYSCUL/ 4. Подготовка одежды и обуви в соответствии с видом физкультурно-спортивной деятельности и погодных условий. | 32 |
| 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 МООК «Физическая культура». Платформа - ОмГАУ-Moodle. ВУЗ разработчик - ФГАОУ ВО Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, доступ – https://openedu.ru/course/spbstu/PHYSCUL/ | 42 |

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

| | |
|---|---|
| **Зачтено** | Обучающийся демонстрирует навыки физических упражнений в соответствии с избранным видом физкультурно-спортивной деятельности |
| **Не зачтено** | Обучающийся не владеет навыками физических упражнений, либо упражнения не соответствуют виду физкультурно-спортивной деятельности. |

**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**

| **6.1 Нормативная база проведения промежуточной аттестации обучающихся по результатам изучения дисциплины**: | |
|---|---|
| 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» | |
| **6.2. Основные характеристики промежуточной аттестации обучающихся по итогам изучения дисциплины** | |
| **Цель промежуточной аттестации -** | установление уровня достижения каждым обучающимся целей и задач обучения по данной дисциплине, изложенным в п.2.2 настоящей программы |
| **Форма промежуточной аттестации -** | зачёт |
| **Место процедуры получения зачёта в графике учебного процесса** | 1) участие обучающегося в процедуре получения зачёта осуществляется за счёт учебного времени (трудоёмкости), отведённого на изучение дисциплины |
| **Основные условия получения обучающимся зачёта:** | 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.<br>2) Обучающийся очно-заочной и заочной форм обучения посетил практические занятия, самостоятельно изучил темы программы, выполнил контрольную работу. |
| **Процедура получения зачёта -** | Представлены в Фонде оценочных средств по данной учебной дисциплине (см. – Приложение 9) |
| **Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков:** | |

## 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 № 1-3, 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

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 актуализируются 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 представлены в Приложении 8, которое в обязательном порядке актуализируется 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.

**8 ЛИСТ РАССМОТРЕНИЙ И ОДОБРЕНИЙ**
**рабочей программы дисциплины**
**Б1.О.26 Элективные курсы по физической культуре и спорту**
**в составе ОПОП 38.03.02 Менеджмент**

| |
|---|
| **1. Рассмотрена и одобрена:** |
| а) На заседании обеспечивающей преподавание кафедры физической культуры и спорта протокол № 10 от «13 » мая 2021г.<br><br>Старший преподаватель кафедры _____ В.В. Сумина |
| б) На заседании методической комиссии по направлению 38.03.02 Менеджмент; протокол № 11 от «15» июня 2021 г.<br><br>Председатель МКН – 38.03.02, старший преподаватель _____ Н.А. Кузнецова |
| **2. Рассмотрение и одобрение представителями профессиональной сферы по профилю ОПОП:** |
| |
| **3. Рассмотрение и одобрение внешними представителями (органами) педагогического (научно-педагогического) сообщества по профилю дисциплины:** |
| а) Канд.пед.наук, доцент кафедры Физическая культура и спорт ФГБОУ ВО «СибАДИ» _____ О.Н. Кривощекова |

ВЕРНО: _____ С.С. Сурошенко
Вед. документовед отдела кадров работников УВПО
_____ 20 г.

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

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

| **ПЕРЕЧЕНЬ литературы, рекомендуемой для изучения дисциплины Элективные курсы по физической культуре и спорту** | |
|---|---|
| Автор, наименование, выходные данные | Доступ |
| Артамонова Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Л. Артамонова, О. П. Панфилов, В. В. Борисова. - М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2010. - 389 с. | http://www.studentlibrary.ru |
| Барчуков И. С. Физическая культура : учебник / И. С. Барчуков ; ред. Н. Н. Маликов. - М. : Академия, 2013. - 528 с. | НСХБ |
| Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие / А. А. Бишаева. - М. : Кнорус, 2013. - 304 с. | НСХБ |
| Каргин, Н. Н. Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта : учебное пособие / Н.Н. Каргин, Ю.А. Лаамарти. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 243 с. - ISBN 978-5-16-015939-3. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1070927 | http://znanium.com |
| Пягай, Л. П. Методические основы дисциплины «Физическая культура и спорт» [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л. П. Пягай. - Электрон. текстовые дан. - Омск : Омский ГАУ, 2020. - 115 с. https://e.lanbook.com/reader/book/136154/#4 | http://e.lanbook.com |
| Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» : учеб. пособие для вузов / под ред. Ю. Д. Железняка. - М. : Академия, 2010. - 272 с. | НСХБ |
| Физическая культура : учебник / ред. М. Я. Виленский. - 3-е изд., стер. - М. : Кнорус, 2016. - 424 с. | НСХБ |
| Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. Гелецкая [и др.]. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014.- 220 с. | http://znanium.com |
| Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 201 с. - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1087952 | http://znanium.com |
| Теория и практика физической культуры : ежемес. науч.-теорет. журн. - М. : [б. и.], 1925 - . | НСХБ |

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2**

**ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ**
**ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»**
**И ЛОКАЛЬНЫХ СЕТЕЙ УНИВЕРСИТЕТА,**
**необходимых для освоения дисциплины**
**Элективные курсы по физической культуре и спорту**

| 1. Удаленные электронные сетевые учебные ресурсы временного доступа, сформированные на основании прямых договоров с правообладателями (электронные библиотечные системы - ЭБС), информационные справочные системы | |
|---|---|
| Наименование | Доступ |
| Электронно-библиотечная система ZNANIUM.COM | http://znanium.com |
| Электронно-библиотечная система «Издательства Лань» | http://e.lanbook.com |
| Электронно-библиотечная система «Электронная библиотека технического ВУЗа» («Консультант студента») | http://www.studentlibrary.ru |
| Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ» | Локальная сеть университета |

**ПРИЛОЖЕНИЕ 3**

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**
**САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**
**по дисциплине**
**Элективные курсы по физической культуре и спорту**

| **1. Учебно-методическая литература** | | |
|---|---|---|
| Автор, наименование, выходные данные | | Доступ |
| А.Б. Муллер | Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб.пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. | http://znanium.com |
| Ю.Д. Железняк | Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» : учеб.пособие для вузов / под ред. Ю. Д. Железняка. - М. : Академия, 2010. - 272 с. | НСХБ |
| Е.Н. Гогунов,<br>Б.И. Мартьянов | Психология физического воспитания и спорта : учебное пособие для вузов / Е. Н. Гогунов, Б. И. Мартьянов. - М. : Академия, 2000. - 288 с. | НСХБ |
| В.А. Бароненко<br>Л.А. Раппопорт | Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт.. - М. : Альфа-М : ИНФРА-М, 2009. - 336 с. | http://znanium.com |
| **2. Учебно-методические разработки на правах рукописи** | | |
| Автор(ы) | Наименование | Доступ |
| А. В. Холопов,<br>В. Н. Коновалов | Спортивно-оздоровительная занятость студентов современного вуза : монография / А. В. Холопов, В. Н. Коновалов ; Ом. гос. аграр. ун-т. - Омск : Изд-во ОмГАУ, 2008. – 138 с. | НСХБ |

**ПРИЛОЖЕНИЕ 4**

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

**ПРИЛОЖЕНИЕ 5**

**ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ,**
**используемые при осуществлении образовательного процесса**
**по дисциплине**
**Б1.О.26 Элективные курсы по физической культуре и спорту**

| **1. Программные продукты, необходимые для освоения учебной дисциплины** | | |
|---|---|---|
| Наименование программного продукта (ПП) | | Виды учебных занятий и работ, в которых используется данный продукт |
| Пакет офисных программ | | ВАРС |
| **2. Информационные справочные системы, необходимые для реализации учебного процесса** | | |
| Наименование справочной системы | | Доступ |
| Электронный периодический справочник «Справочная правовая система КонсультантПлюс» | | Локальная сеть университета |
| Свободная энциклопедия Википедия | | https://ru.wikipedia.org/wiki |
| **3. Специализированные помещения и оборудование, используемые в рамках информатизации учебного процесса** | | |
| Наименование помещения | Наименование оборудования | Виды учебных занятий и работ, в которых используется данное помещение |
| Компьютерный класс с выходом в интернет | ПК, комплект мультимедийного оборудования | ВАРС |
| **4. Электронные информационно-образовательные системы (ЭИОС)** | | |
| Наименование ЭИОС | Доступ | Виды учебных занятий и работ, в которых используется данная система |
| ИОС ОмГАУ-Moodle | http://do.omgau.ru | Самостоятельная работа студента |

**ПРИЛОЖЕНИЕ 6**

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**
**УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**
**Элективные курсы по физической культуре и спорту**

| Наименование объекта | Оснащенность объекта |
|---|---|
| Стадион | - легкоатлетическая дорожка 400 м х 4,<br>- сектор для прыжков в длину,<br>- спортивная площадка,<br>- футбольное поле 104х69 м |
| Лыжная база | - лыжи 25 пар,<br>- лыжные палки 25 пар,<br>- палки для скандинавской ходьбы 12 пар |
| Спортивный зал | - сетка волейбольная – 1 шт;<br>- гимнастическая скамейка 6 шт.,<br>- шведская стенка,<br>- столы для настольного тенниса 4 шт.,<br>- ракетки для настольного тенниса 8 шт.,<br>- мячи для настольного тенниса 5 шт.<br>- ракетки для бадминтона – 10 шт.<br>- воланы – 10 шт. |
| | Волейбольная площадка<br>- волейбольные мячи 6 шт.,<br>- волейбольная сетка – 1 шт.<br>- стойки волейбольные – 2 шт; |
| | Баскетбольная площадка<br>- баскетбольные мячи 6 шт.,<br>- баскетбольные кольца 2 шт. |
| | Бадминтонная площадка<br>- бадминтонная сетка,<br>- бадминтонные ракетки 8 шт.,<br>- бадминтонные воланы 10 шт. |
| Зал гимнастики | -гимнастические скамейки – 2 шт<br>-гимнастические коврики 15 шт.<br>- гимнастические обручи 12 шт,<br>- гимнастические скакалки 40 шт.,<br>- гантели 10 шт.,<br>- эспандеры 14 шт., |

**ПРИЛОЖЕНИЕ 7**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯМ**
**по дисциплине**
**представлены отдельным документом в фонде оценочных средств по дисциплине**
**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» 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»:

-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 высокой перекладине (раз) | 13 | 10 | 9 | 8 | 7 |
| 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 4х10 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 (трудоёмкости), 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.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 8**

## 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.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 9**

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

**Экономический факультет**

---

**ОПОП по направлению**
**38.03.02 Менеджмент**

# ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
# по дисциплине

# Б1.О.26 Элективные курсы по физической культуре и спорту

**Направленность (профиль) «Производственный менеджмент»**

| | |
|---|---|
| Обеспечивающая преподавание дисциплины кафедра - | Физической культуры и спорта |
| Разработчик,<br>Канд.пед..наук, доцент | Л.П. Пягай |

**Омск 2021**

## ВВЕДЕНИЕ

1. Фонд оценочных средств по дисциплине является обязательным обособленным приложением к Рабочей программе дисциплины.

2. Фонд оценочных средств является составной частью нормативно-методического обеспечения системы оценки качества освоения обучающимися указанной дисциплины.

3. При помощи ФОС осуществляется контроль и управление процессом формирования обучающимися компетенций, из числа предусмотренных ФГОС ВО в качестве результатов освоения дисциплины.

4. Фонд оценочных средств по дисциплине включает в себя: оценочные средства, применяемые для входного контроля; оценочные средства, применяемые в рамках индивидуализации выполнения, контроля фиксированных видов ВАРС; оценочные средства, применяемые для текущего контроля и оценочные средства, применяемые при промежуточной аттестации по итогам изучения дисциплины.

5. Разработчиками фонда оценочных средств по дисциплине являются преподаватели кафедры физической культуры и спорта, обеспечивающей изучение обучающимися дисциплины в университете. Содержательной основой для разработки ФОС послужила Рабочая программа дисциплины.

.

## 1. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ
**учебной дисциплины, персональный уровень достижения которых проверяется с использованием представленных в п. 3 оценочных средств**

| **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 |
| **Универсальные компетенции** | | | | | |
| 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 | использования 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 |

## ЧАСТЬ 2. ОБЩАЯ СХЕМА ОЦЕНИВАНИЯ ХОДА И РЕЗУЛЬТАТОВ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### Общие критерии оценки и реестр применяемых оценочных средств

### 2.1 Обзорная ведомость-матрица оценивания хода и результатов изучения учебной дисциплины в рамках педагогического контроля

| Категория контроля и оценки | | Режим контрольно-оценочных мероприятий | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | само-оценка | взаимо-оценка | Оценка со стороны | | Комис-сионная оценка |
| | | | | преподавателя | представителя производства | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **Входной контроль** | **1** | - | - | Входное тестирование физической подготовленности | - | - |
| Индивидуализация выполнения*, **контроль фиксированных видов ВАРС:** | **2** | - | - | | - | - |
| - План-конспект | | | | Проверка конспекта | | |
| - Контрольная работа для обучающихся заочной формы* | 2.1 | - | - | Проверка контрольной работы | - | - |
| - Самостоятельное изучение тем для обучающихся очно-заочной и заочной формы обучения | 2.2 | - | - | Опрос | - | - |
| **Текущий контроль**: | **3** | | | | | |
| - в рамках практических занятий и подготовки к ним | 3.1 | - | - | Текущее тестирование физической подготовленности, учет посещаемости | - | - |
| - в рамках обще-университетской системы контроля успеваемости | 3.2 | - | - | - | - | - |
| **Рубежный контроль:** | **4** | | | | | |
| - по итогам изучения разделов | 4.1 | - | - | Сдача нормативов физической подготовленности | - | - |
| Промежуточная аттестация* студентов по итогам изучения дисциплины | **5** | - | - | зачет | - | - |
| * данным знаком помечены индивидуализируемые виды учебной работы | | | | | | |

**2.2 Общие критерии оценки хода и результатов изучения учебной дисциплины**

| **1. Формальный критерий получения обучающимися положительной оценки по итогам изучения дисциплины:** | |
|---|---|
| 1.1 Предусмотренная программа изучения дисциплины обучающимся выполнена полностью до начала процесса промежуточной аттестации | 1.2 По каждой из предусмотренных программой видов работ по дисциплине обучающийся успешно отчитался перед преподавателем, демонстрируя при этом должный (не ниже минимально приемлемого) уровень сформированности элементов компетенций |
| **2. Группы неформальных критериев качественной оценки работы обучающегося в рамках изучения дисциплины:** | |
| **2.1** Критерии оценки качества хода процесса изучения обучающимся программы дисциплины (текущей успеваемости) | **2.2.** Критерии оценки качества выполнения конкретных видов ВАРС |
| **2.3** Критерии оценки качественного уровня итоговых результатов изучения дисциплины | **2.4**. Критерии аттестационной оценки качественного уровня результатов изучения дисциплины |

**2.3 РЕЕСТР**
**элементов фонда оценочных средств по учебной дисциплине**
**Б1.О.26 Элективные курсы по физической культуре**
**по направлению**
**09.03.02 38.03.02 Менеджмент**

| Группа оценочных средств | Оценочное средство или его элемент | | |
|---|---|---|---|
| | Наименование | Идентификационный код (ИК) | Унифицированное представление для пользователей |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Средства для входного контроля | Контрольные нормативы для входного контроля п. 3.1.2. | | |
| 2. Средства для индивидуализации выполнения, контроля фиксированных видов ВАРС | - План-конспект самостоятельных занятий для обучающихся очной и очно-заочной формы обучения;<br>- Контрольная работа для обучающихся заочной формы обучения. | | |
| 3. Средства для текущего контроля | Текущее тестирование физической подготовленности<br>Учет посещаемости | | |
| 4. Средства для рубежного контроля | Рубежное тестирование физической подготовленности | | |
| 5. Средства для промежуточной аттестации по итогам изучения дисциплины | Тестирование физической подготовленности | | |
| | Плановая процедура проведения зачета | | |
| | Критерии сдачи итоговых нормативов физической подготовленности | | |

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

| 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.<br>2. Сформированность компетенции в целом соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в целом достаточно для решения стандартных практических (профессиональных) задач.<br>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 | принципы и закономерности совершенствования физических качеств, направленность профессионально-прикладной физической подготовки | Не 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.<br>2. Принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств, направленность профессионально-прикладной физической подготовки.<br>3. Знает принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств, направленность профессионально-прикладной физической подготовки | | | План-конспект для обучающихся очной и заочной форм обучения<br><br>Опрос |
| | | 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.<br>2. Может продемонстрировать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями, соблюдать нормы здорового образа жизни.<br>3. Умеет самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями, соблюдать нормы здорового образа жизни | | | Нормативы физической подготовленности<br><br>для обучающихся заочной формы обучения |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 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.<br>2. Имеет представление о различных физических упражнениях, в профессионально-прикладной подготовке и физкультурно-спортивной деятельности.<br>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 | 2. Имеет представление технике изучаемых физических упражнений, средств физической культуры в оздоровительных целях, в профессионально-прикладной подготовке<br>2 . Понимает технику изучаемых физических упражнений, средства физической культуры в оздоровительных целях, в профессионально-прикладной подготовке<br><br>3. Знает технику изучаемых физических упражнений, средства физической культуры в оздоровительных целях, в профессионально-прикладной подготовке | План-конспект для обучающихся очной и заочной форм обучения |
| | | 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<br>2. выполняет комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний<br>3. составляет комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний | Опрос<br><br>Нормативы физической подготовленности |
| | | Наличие навыков (владение опытом) | самостоятельного выбора 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.<br>2. Может самостоятельно выбрать вид спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья.<br>3. Самостоятельно выбирает вид спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья и конкретной профессиональной деятельности | для обучающихся заочной формы обучения |

## ЧАСТЬ 3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций

### Часть 3.1. Типовые контрольные задания, необходимые для оценки знаний, умений, навыков

### 3.1.1 . Средства для индивидуализации выполнения, контроля фиксированных видов ВАРС

3.1.1.1.Разработка план-конспектов самостоятельных занятий для обучающихся очной и очно-заочной форм обучения

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

5. Познакомиться с примерным планом-конспектом практического занятия по Элективным курсам по физической культуре (разобраться со структурой занятия и всеми представленными упражнениями). см. Задания.
6. Познакомиться с методикой проведения пульсометрии во время занятия и протоколом её заполнения.
7. Самостоятельно выполнить комплекс физических упражнений в соответствии с планом-конспектом.
8. 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.

3.1.1.2. Контрольная работа

**Перечень заданий для контрольных работ обучающихся заочной формы обучения**

Задание № 1.
Составить 3 комплекса упражнений (по 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 (по 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 (по 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 (по 10 упражнений),
направленных на развитие гибкости:
1 комплекс – на развитие активной гибкости;
2 комплекс – на развитие пассивной гибкости.

Задание № 5.
Составить 2 комплекса упражнений (по 10 упражнений),
направленных на воспитание координационных способностей:

1 комплекс с использованием ОРУ и гимнастических упражнений;
2 комплекс – с использованием элементов спортивных и подвижных игр.

**Задание № 6.**
Составить конспекты урока на выбор:
1 конспект – на развитие силовых возможностей с применением упражнений в тренажерном зале (тренажеры, гантели, утяжелители, эспандеры).
2 конспект – на развитие координационных способностей и ловкости с применением спортивных и подвижных игр.
3 конспект – на развитие скоростных способностей с применением средств легкой атлетики.
4 конспект – на развитие выносливости с применением средств легкой атлетики.
5 конспект – на развитие гибкости с применением гимнастических упражнений.

### 3.1.2. Тестовые задания для проведения входного контроля

**Нормативы для девушек**

| № | Физическое качество | Тест для оценки физических качеств (ед.измерения) |
|---|---|---|
| 1 | Быстрота | Бег 100 мнтров, (с) |
| 2 | Выносливость | Бег 2000 метров, (мин) |
| 3 | Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (см), |
| 4 | Силовая выносливость мышц брюшного пресса | Сед из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены (кол-во раз), |
| 5 | Силовая выносливость мышц плечевого пояса | Сгибание-разгибание рук с упором о гимнастическую скамью (кол-во раз). |
| 6 | Гибкость | Наклон в положении стоя на скамье (см) |

**Нормативы для юношей**

| № | Физическое качество | Тест для оценки физических качеств (ед.измерения) |
|---|---|---|
| 1 | Быстрота | Бег 100 мнтров, (с) |
| 2 | Выносливость | Бег 2000 метров, (мин) |
| 3 | Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (см), |
| 4 | Силовая выносливость мышц брюшного пресса | Сед из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены (кол-во раз), |
| 5 | Силовая выносливость мышц плечевого пояса | Подтягивание на перекладине (кол-во раз), |
| 6 | Гибкость | Наклон в положении стоя на скамье (см) |

**ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ входного контроля**

Девушки

| № п/п | Упражнения | оценка в баллах | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Бег на 100 м. *(сек.)* | 15,7 | 16,0 | 17,0 | 17,9 | 18,7 |
| 2 | Бег на 1000 м. *(мин.)* | 10,15 | 10,50 | 11,20 | 11,50 | 12,15 |
| 3 | Прыжок в длину с места *(см.)* | 190 | 180 | 168 | 160 | 150 |
| 4 | Сед из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены *(к-во раз)* | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 |
| 5 | Сгибание-разгибание рук с упором о гимнастическую скамью *(к-во раз)* | 20 | 16 | 12 | 8 | 4 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 6 | Наклон | + 14 | +10 | +6 | 0 | - |
| Юноши | | | | | | |
| 1 | Бег на 100 м. *(сек.)* | 13,2 | 13,8 | 14,0 | 14,3 | 14,6 |
| 2 | Бег на 3000 м. *(мин.)* | 12,00 | 12,35 | 13,10 | 13,50 | 14,30 |
| 3 | Прыжок в длину с места *(см.)* | 250 | 240 | 230 | 225 | 215 |
| 4 | В висе поднимание ног до касания перекладины *(кол-во раз)* | 10 | 7 | 5 | 3 | 2 |
| 5 | Подтягивание на перекладине *(кол-во раз)* | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| 6 | Наклон | + 12 | +8 | +4 | +2 | 0 |

### 3.1.3 Средства для текущего контроля

Нормативы для текущего контроля физической подготовленности

**Прыжок в длину с места (см)**
Прыжок в длину с места выполняется толчком двумя ногами в секторе для горизонтальных прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью.
**Техника:** Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.
Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат
**Ошибки:**(попытка не засчитывается):
1) заступ за линию отталкивания или касание ее;
2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
3) отталкивание ногами поочередно. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)**
**Техника:** Выполняется из исходного положения упор лежа на полу (мужчины) и в упоре лёжа на скамейке (женщины). Ноги и туловище составляют прямую линию, взгляд направлен вперед. Расстояние между кистями чуть шире плеч. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола или скамейки, а разгибание производится до полного выпрямления рук, при этом ноги и туловище должны составлять прямую линию. Темп выполнения произвольный. Фиксируется количество правильно выполненных отжиманий
**Ошибки** (попытка не засчитывается):
1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
2) нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;
3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
4) поочередное разгибание рук;
5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

**В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)**
Принять положение виса на перекладине, хватом сверху.
**Техника**: поднять прямые ноги вперед-вверх до касания носками перекладины, руки прямые. Опустить ноги в вис. Упражнение выполняется без маховых движений ногами.
**Ошибки:**
1) носки не касаются перекладины
2) ноги согнуты в коленях
3) выполняются маховые движения ногами и туловищем.

**Упражнение со скакалкой**
Упражнение со скакалкой является необходимой частью занятий для выработки подвижности ног и укрепляет сердечно - сосудистую систему.
**Техника:** Исходное положение: ноги вместе, колени слегка согнуты, руки опущены вдоль тела и расслаблены.
Прыжки должны быть низкими, вращайте запястья круговыми движениями, удерживая локти ближе к телу. На одно вращение скакалки выполняйте один прыжок.
**Ошибки:**
1) высокие прыжки
2) несколько подскоков на одно вращение скакалки
3) локти далеко от тела
4) вращение скакалки круговыми движениями в локтевом суставе.

**Челночный бег**
Челночный бег 4х10 м. Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются две параллельные линии «Старт» и «Финиш».
**Техника:** Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до линии «Финиш», касаются ее рукой, возвращаются к линии «Старт», касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии «Финиш» рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.
**Ошибки:**
1)участник не касается линии старта и финиша.
2) выполнение испытания раньше команды стартера "Марш!" или выстрела (фальстарт);
3) во время бега участник помешал рядом бегущему;
4) участник не коснулся одной из линий разметки рукой.

**Бег на 100 метров**
**Техника:** Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Дорожки размечаются белой краской или известью, ширина линий разметки 5 см, ширина дорожек м.
Уклон дорожки в направлении бега не должен превышать 1:1000. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.
Бег на 100 м выполняется с низкого или высокого старта.
Участники стартуют по 2-4 человека.

**Ошибки**, в результате которых испытание не засчитывается:
- неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;
- старт участника раньше команды стартера "Марш!" или выстрела.

**Бег на 1000 м, 1500 м, 2000 м, 2500 м, 3000 м**
**Техника:** Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание (тест) из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер.
По команде "На старт!" участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды "Марш!" они начинают движение.
При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции.
Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью 0,1 с.

**Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши)**
**Техника:** Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.
Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 с.
Испытание выполняется на большее количество раз.
Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

**Ошибки, в результате которых испытание (подтягивание) не засчитывается:**
- подбородок тестируемого оказался ниже уровня грифа перекладины;
- подтягивание осуществляется рывками или махами ног (туловища);
- широкий хват при выполнении исходного положения;
- отсутствие фиксации менее 1 с исходного положения;
- совершение "маятниковых" движений с остановкой;
- при принятии исходного положения руки тестируемого согнуты в локтевых суставах;
- участник при выполнении испытания раскрыл ладонь (судья увидел лицевую сторону ладони);
- при движении вверх у тестируемого ноги согнуты в коленных суставах;
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

**Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами**

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком -, ниже - знаком +.

**Ошибки при выполнении испытания**, при которых выполнение не засчитывается:
- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 с.

**Нормативы по спортивно-технической подготовке (баскетбол)**

| % п/п | Контрольные упражнения | юноши | | | | девушки | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| 1 | Челночный бег 3х10м. (в сек.) | 7,2 – 7,4 | 7,9 – 7,5 | 8,0 – 8,3 | больше 8,3 | 8,4 – 8,6 | 9,3 – 8,7 | 9,4 – 9,7 | больше 9,7 |
| 2 | Штрафные броски | 5<br>6 | 4<br>5 | 3<br>4 | 2<br>3 | 4<br>5 | 3<br>4 | 2<br>3 | 1<br>2 |
| 3 | Бросок в движении | 3<br>4 | 2<br>3 | 1<br>2 | 1<br>1 | 3<br>4 | 2<br>3 | 1<br>2 | 1<br>1 |
| 4 | Правила игры, двухсторонняя игра | сдано | сдано | сдано | сдано | сдано | сдано | сдано | сдано |

**Критерии оценивания при обучении баскетболу**

| Упражнения | Критерии Оценки | **Оценка** | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«2»** |
| Передачи мяча в стену за 30 сек. на расстоянии 3 м | **1** синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий; **2** отскок мяча; **3** количество передач | 22 передачи – юноши, 20 передач – девушки без ошибок с первой попытки | 20 передач – юноши, 18 передач – девушки с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 1, 3 | 18 передач– юноши, 16 передач – девушки с 2-3 ошибками, не выполнены критерии 1, | менее 18 передач – юноши, 16 передач – девушки, не выполнены критерии 1, 2, 3 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 2, 3 | |
| Бросок в движении из 10 попыток | **1** правильное ведение мяча, **2** выполнение двух шагов, **3** отталкивание толчковой ногой, **4**хорошая скорость выполнения упражнения | из 10 попыток 9 попаданий - юноши, 8 – девушки без ошибок | из 10 попыток 8 попаданий - юноши, 7 – девушки с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 2, 3 | из 10 попыток 7 попаданий - юноши, 6 – девушки с 2-3 ошибками, не выполнены критерии 1, 4, 3 | из 10 попыток 7 попаданий - юноши, 6 – девушки с 3-4 ошибками, не выполнены критерии 1, 2, 3, 4 |
| Штрафной бросок 10 попыток | попадание в корзину | из 10 попыток 7 попаданий без ошибок | 6 | 5 | меньше 5 |
| Челночный бег 3 х 10 м (сек.) | техника и скорость выполнения | 7,2 – 7,4 - юноши, 8,4 – 8,6 - девушки | 7,9 – 7,5 – юноши, 9,3 – 8,7 – девушки | 8,0 – 8,3– юноши, 9,4 – 9,7 – девушки | больше 8,3 – юноши, больше 9,7 – девушки |
| Судейская и инструкторская практика: проведение разминки, основной и заключительной частей занятия, организация и проведение соревнований, судейство, ведение протокола соревнований. | | | | | |

**Нормативы специальной физической подготовки и технической программы по волейболу**

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Юноши | | Девушки | |
| | упражнение | результат | упражнение | результат |
| Скоростные качества | Бег 30 м. | не более 5,5сек | Бег 30 м. | не более 6,0сек |
| Координация | Челночный бег 5х6 м | не более 11,5с | Челночный бег 5х6 м | не более 12,0с |
| Скоростно-силовые качества | Бросок мяча весом 1 кг. из-за головы двумя руками стоя | не менее 10м | Бросок мяча весом 1 кг. из-за головы двумя руками стоя | не менее 8м |
| | Прыжок в длину с места | не менее 180см | Прыжок в длину с места | не менее 160см |
| | Прыжок вверх с места с взмахом рук | не менее 40см | Прыжок вверх с места с взмахом рук | не менее 35см |
| | Обязательная техническая программа | | | |
| Верхняя прямая подача на точность (раз) | 3 и > | | 3 и > | |
| Прием мяча с подачи и выполнение второй передачи (раз) | 7 и > | | 7 и > | |

**Нормативы специальной физической подготовки и технической программы по лыжному спорту**

| Виды нормативов | Контрольные упражнения (тесты | |
|---|---|---|
| | Юноши | Девушки |
| Бег 30 м. с хода, с | 5.4 | 5.7 |
| Бег 60 м. с хода, с | 10.4 | 10.6 |
| Прохождение на лыжах 100 метров с максимальной скоростью, с | 24.0 | 25.0 |

| | | |
|---|---|---|
| (свободный стиль) | | |
| Прохождение на лыжах 500 метров с максимальной скоростью, мин | 2.20 | 2.5 |
| Дистанция лыжных гонок, км | 3-5 | 2-3 |

### 3.1.4. Средства для промежуточной аттестации по итогам изучения дисциплины

### ИТОГОВЫЕ ЗАЧЕТНЫЕ НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

| № п/п | Нормативы | Баллы | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 5 | **4** | **3** | **2** | **1** |
| | **Девушки** | | | | | |
| 1 | Бег 100 м (сек) | 15,9 | 16.0 | 17.0 | 17,9 | 18,7 |
| 2 | Бег 2000 м (мин. сек) | 10.15 | 10.50 | 11.15 | 11.50 | 12.15 |
| 3 | Бег на лыжах 3 км (мин. сек) | 18.00 | 18.30 | 19.30 | 20.00 | 21.00 |
| 4 | Прыжки в длину с места (см) | 190 | 180 | 170 | 160 | 150 |
| 5 | Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз за 30 сек) | 25 | 20 | 18 | 16 | 10 |
| 6 | Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)) | 20 | 16 | 10 | 6 | 4 |
| 7 | Приседание на одной ноге, опора о стену (раз на каждой) | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 |
| 8 | Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на гимнастической скамейке (кол-во раз) | 20 | 16 | 10 | 6 | 4 |
| 9 | Прыжки через скакалку (за 1 мин) | 160 | 150 | 140 | 130 | 120 |
| | **Юноши** | | | | | |
| 1 | Бег 100 м (сек) | 13.2 | 13.6 | 14.0 | 14.3 | 14.6 |
| 3 | Бег 3000 м (мин. сек) | 12.00 | 12.35 | 13.10 | 13.50 | 14.30 |
| 2 | Бег на лыжах 5 км (мин. сек) | 23.50 | 25.00 | 26.25 | 27.45 | 28.30 |
| 4 | Прыжки в длину с места (см) | 250 | 240 | 230 | 220 | 215 |
| 5 | Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (кол-во раз) | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| 6 | В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз) | 10 | 7 | 5 | 3 | 2 |
| 7 | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) раз) раз) | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| 8 | Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз за 30 сек) | 30 | 25 | 20 | 18 | 15 |
| 9 | Прыжки через скакалку (за 1 мин) | 180 | 165 | 150 | 140 | 130 |

*Сумма баллов зачетных нормативов делится на количество нормативов. Полученная средняя оценка для зачета должна быть не ниже для студентов: 1 курса - 2-х баллов; 2 курса - 2,5-х баллов; 3 курса - 3-х баллов.
Зачет считается сданным при условии выполнения каждого из запланированных нормативов не ниже 1 балла.

**Обязательные тесты определения физической подготовленности:**

-Тест на скоростно-силовую подготовленность; Бег -100 м (сек).- мужчины ,женщины.
-Тест на силовую подготовленность: Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа ноги закреплены, руки за головой ( кол-во раз ) –женщины .Подтягивание на перекладине (кол-во раз) – мужчины..
-Тест на общую выносливость: Бег 2000м (мин..с.) --женщины. Бег 3000м (мин.,с.) --мужчины.

**Шкала и критерии оценивания**

- «зачтено» выставляется обучающемуся, который выполняет нормативы физической подготовленности.
- «не зачтено» выставляется обучающемуся, который не выполняет нормативы физической подготовленности.

**ЛИСТ РАССМОТРЕНИЙ И ОДОБРЕНИЙ**
**Фонд оценочных средств учебной дисциплины**
**Б1.О.26 Элективные курсы по физической культуре и спорту**
**в составе ОПОП 38.03.02 Менеджмент**

| |
|---|
| **1). Рассмотрен и одобрен в качестве базового варианта:** |
| а) На заседании обеспечивающей преподавание кафедры физической культуры и спорта протокол № 10 от «13 » мая 2021г.<br><br>Старший преподаватель кафедры _____ В.В. Сумина |
| б) На заседании методической комиссии по направлению 38.03.02 Менеджмент; протокол № 11 от «15» июня 2021 г.<br><br>Председатель МКН – 38.03.02, старший преподаватель _____ Н.А. Кузнецова |
| **2) Рассмотрен и одобрен внешним экспертом** |
| а) Канд.пед.наук, доцент кафедры Физическая культура и спорт ФГБОУ ВО «СибАДИ» _____ О.Н. Кривощекова |

ВЕРНО: _____ С.С. Суровцева
Вед. инженер-инспектор отдела кадров работников УВ ОКС
_____ 20 г.

**ИЗМЕНЕНИЯ И ДОПОЛНЕНИЯ**
**к фонду оценочных средств учебной дисциплины**
**Б1.О.26 Элективные курсы по физической культуре и спорту**
**в составе ОПОП 38.03.02 Менеджмент**

**Ведомость изменений**

| Срок, с которого вводится изменение | Номер и основное содержание изменения и/или дополнения | Отметка об утверждении/ согласовании изменений | |
|---|---|---|---|
| | | инициатор изменения | руководитель ОПОП или председатель МКН |
| | | | |
| | | | |

**ПРИЛОЖЕНИЕ 10**

**ИЗМЕНЕНИЯ И ДОПОЛНЕНИЯ**
**к рабочей программе дисциплины**
**в составе ОПОП 38.03.02 Менеджмент**

**Ведомость изменений**

| № п/п | Вид обновлений | Содержание изменений, вносимых в ОПОП | Обоснование изменений |
|---|---|---|---|
| 1 | | | |
| 2 | | | |
| 3 | | | |
| 4 | | | |
| 5 | | | |
| 6 | | | |
| 7 | | | |
| 8 | | | |
| 9 | | | |
| 10 | | | |
| 11 | | | |