

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Комарова Светлана Юриевна

Должность: Проректор по образовательной деятельности

Дата подписания: 08.02.2024 11:04:05

Уникальный программный ключ:

43ba42f5deae4116bbfcb9ac98e59108031227e81add207cbee4149f2098d7a

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

Экономический факультет

**ОПОП по направлению подготовки
09.03.02 Информационные системы и технологии**

СОГЛАСОВАНО

Руководитель ОПОП

О.А. Блинов

«22»июня 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Декан

И.А. Волкова

«22»июня 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дисциплины**

Б1.О.28 Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направленность (профиль)

«Информационные системы и технологии в бизнесе»

Обеспечивающая преподавание дисциплины Физической культуры и спорта
кафедра –

Разработчик РП:
старший преподаватель



Н.К. Акимочкина

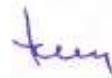
Внутренние эксперты:

Председатель МК,
канд. экон. наук



С.А. Нардина

Начальник управления информационных
технологий



П.И. Ревякин

Заведующий методическим отделом УМУ



Г.А. Горелкина

Директор НСХБ



И.М. Демчукова

Омск 2022

1. ОСНОВАНИЯ ДЛЯ ВВЕДЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ЕЕ СТАТУС

1.1 Основания для введения дисциплины в учебный план:

- Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 09.03.02 Информационные системы и технологии, утверждённый приказом Министерства образования и науки от 19.09.2017 г. № 926;
- основная профессиональная образовательная программа подготовки бакалавра, по направлению 09.03.02 Информационные системы и технологии, профиль «Информационные системы и технологии в бизнесе».

1.2 Статус дисциплины в учебном плане:

- относится к обязательной части Блок 1. Дисциплины (модули) ОПОП
- является дисциплиной обязательной для изучения¹.

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 обучающегося к решению задач профессиональной деятельности следующих типов: производственно-технологического, 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 социально-личностных компетенций обучающихся, обеспечивающих рациональное использование соответствующих средств и методов физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности.

Перечень компетенций формируемых 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 Обеспечивает должный уровень физического развития для полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	принципы и закономерности совершенствования физических качеств, направленность профессионально-прикладной физической подготовки	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

¹ В случае если дисциплина является дисциплиной по выбору обучающегося, то пишется следующий текст:

- относится к дисциплинам по выбору;
- является обязательной для изучения, если выбрана обучающимся.

		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 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. 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 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	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. 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				Нормативы физической подготовленности План-конспект
		Наличие умений	умеет развивать основные физические качества, соблюдать нормы здорового образа жизни	Не умеет развивать основные физические качества, соблюдать нормы здорового образа жизни	1. Самостоятельно 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 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	Не умеет использовать средства физической культуры и спорта в оздоровительных целях, в профессионально-прикладной	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				

			о-прикладной и подготовке и физкультурно- спортивной деятельности		
УК-7.2	Полнота знаний	Знает технику изучаемых физических упражнений, средства физической культуры в оздоровительны х целях, в профессиональн о-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	Нормативы физической подготовленности План-конспект
	Наличие умений	составляет комплексы упражнений для профилактики профессиональн ых 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	
	Наличие навыков (владение опытом)	самостоятельно о выбора вида спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья и конкретной профессиональн ой 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	

2.4 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.09 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 в 1-4 семестрах 1,2 курсов

Продолжительность семестров:

1 семестр – 18 4/6 недель; 2 семестр – 19 1/6 недель; 3 семестр – 17 4/6 недель; 4 семестр – 17 1/6 недель.

Вид учебной работы	Трудовоемкость, час					
	семестры					
	очная форма				заочная форма	
	1 сем.	2 сем.	3 сем.	4 сем.	1 курс	2 курс
1. Аудиторные занятия, всего	38	38	36	34	6	-
- лекции	-	-	-	-	-	-
- практические занятия (включая семинары)	38	38	36	34	6	-
- лабораторные работы	-	-	-	-	-	-
2. Внеаудиторная академическая работа	44	44	46	48	318	-
2.1 Фиксированные виды внеаудиторных самостоятельных работ:					20	-
- план-конспект	4	4	4	4	-	-
- контрольная работа	-	-	-	-	20	-
2.2 Самостоятельное изучение тем/вопросов программы	-	-	-	-	298	-
2.3 Самоподготовка к аудиторным занятиям	40	40	42	44	-	-
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):	-	-	-	-	-	-
3. Получение зачёта по итогам освоения дисциплины	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	-
4. Контроль	-	-	-	-	4	-
ОБЩАЯ трудовоемкость дисциплины:	Часы 328	82	82	82	82	328
	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. Укрупнённая содержательная структура учебной дисциплины и общая схема её 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	Легкая атлетика	110	46	-	46	-	64	4		УК-7
2	Лыжная подготовка	40	40	-	40	-	-	-		УК-7
3	Учебно-тренировочные занятия в избранном виде спорта	178	60	-	60	-	118	12		УК-7
	Промежуточная аттестация								зачет	
Итого по дисциплине		328	146	-	146	-	182	16		
Заочная форма обучения										
1	Общая физическая подготовка	160					160,			УК-7
2	Учебно-тренировочные занятия в избранном виде спорта	168	6	-	6	-	162	20		УК-7
	Промежуточная аттестация	-	x	x	x	x	-	x	зачет	
Итого по дисциплине		328	6	-	6		322	20		

4.2 Тематический план практических занятий по разделам дисциплины

№		Тема занятия	Трудоемкость по разделу, час.		Используемые интерактивные формы**	Связь занятия с ВАРС*
раздела (модуля)	занятия		очная форма	Заочная форма		
1	2	3	4	5	6	7
1 семестр						
		Легкая атлетика	12	-		
1	1	Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений	2	-	Работа в малых группах	ОСП
	2	Бег на короткие дистанции (100м, 400м) Совершенствование техники выполнения низкого старта.	4	-	Работа в малых группах	
	3	Стартовый разгон и бег по дистанции (100м, 400м).	2	-	Работа в малых группах	
	4	Техника движения рук в беге. Бег на короткие дистанции (100м, 400м).	2	-	Работа в малых группах	
	5	Совершенствование техники высокого старта. Бег на длинные дистанции	2	-	Работа в малых группах	
2		Лыжная подготовка	-	-	Работа в малых группах	ОСП
3		Учебно-тренировочные занятия в избранном виде спорта: волейбол, греко-римская борьба, скандинавская ходьба, бадминтон, настольный теннис, оздоровительный фитнес, лыжные гонки, гиревой спорт.	26	6	Работа в малых группах	ОСП
	1	Общая физическая подготовка в избранном виде спорта	8	2	Круговая тренировка	

	2	Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта	8	2	Круговая тренировка	
	3	Технико-тактическая физическая подготовка в избранном виде спорта	8	2	Работа в малых группах	
	4	Психологическая подготовка в избранном виде спорта	2	-	Психологический тренинг	
		2 семестр				
		Легкая атлетика.	12	-		
1	1	Бег на короткие дистанции (100м, 400м) Совершенствование техники выполнения низкого старта.	4	-	Работа в малых группах	ОСП
	2	Бег на длинные дистанции (1000 м, 2000м, 3000 м) Совершенствование техники выполнения высокого старта.	4	-	Работа в малых группах	
	3	Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	4	-	Работа в малых группах	
2		Лыжная подготовка	20	-	Работа в малых группах	ОСП
	1	Совершенствование техники по преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности	4	-	Работа в малых группах	
	2	Совершенствование техники спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности	4	-	Работа в малых группах	
	3	Совершенствование торможению «плугом», «упором», «поворотом». Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности	4	-	Работа в малых группах	
	4	Совершенствование поворотам на месте и в движении.	4	-	Работа в малых группах	
	5	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.	4	-	Работа в малых группах	
3		Учебно-тренировочные занятия в избранном виде спорта: волейбол, греко-римская борьба, скандинавская ходьба, бадминтон, настольный теннис, оздоровительный фитнес, лыжные гонки, гиревой спорт.	6	-	Работа в малых группах	ОСП
	1	Общая физическая подготовка в избранном виде спорта	2	-	Круговая тренировка	
	2	Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта	2	-	Круговая тренировка	
	3	Технико-тактическая физическая подготовка в избранном виде спорта	2	-	Работа в малых группах	
		3 семестр				
		Легкая атлетика	8	-		
1	1	Общая физическая и специальная подготовка в легкой атлетике.	2	-	Работа в малых группах	ОСП
	2	Бег на короткие дистанции (100м, 400м) Совершенствование техники выполнения низкого старта.	2	-	Работа в малых группах	
	3	Техника движения рук в беге. Бег на короткие дистанции (100м, 400м)	2	-	Работа в малых группах	
	4	Бег на длинные дистанции (1000 м, 2000м, 3000м). Совершенствование техники выполнения высокого старта.	2	-	Работа в малых группах	
2		Лыжная подготовка	-	-	Работа в малых группах	ОСП
3		Учебно-тренировочные занятия в избранном виде спорта: волейбол, греко-римская борьба, скандинавская ходьба, бадминтон, настольный теннис, оздоровительный фитнес. лыжные	24	-	Работа в малых группах	ОСП

		гонки, гиревой спорт.				
	1	Общая физическая подготовка в избранном виде спорта	8	-	Круговая тренировка	
	2	Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта	8	-	Круговая тренировка	
	3	Технико-тактическая физическая подготовка в избранном виде спорта	6	-	Работа в малых группах	
	4	Психологическая подготовка в избранном виде спорта	2	-	Психологический тренинг	
		4 семестр				
		Легкая атлетика.	10	-		
1	1	Бег на короткие дистанции (100м, 400м) Совершенствование техники выполнения низкого старта.	4	-	Работа в малых группах	ОСП
	2	Бег на длинные дистанции (1000 м, 2000м, 3000м). Совершенствование техники выполнения высокого старта.	4	-	Работа в малых группах	
	3	Совершенствование техники эстафетного бега.	2	-	Работа в малых группах	
2		Лыжная подготовка	20	-	Работа в малых группах	ОСП
	1	Совершенствование техники по преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности	4	-	Работа в малых группах	
	2	Обучение и совершенствование техники спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности	4	-	Работа в малых группах	
	3	Совершенствование торможению «плугом», «упором», «поворотом». Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности	4	-	Работа в малых группах	
	4	Совершенствование поворотам на месте и в движении. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности	4	-	Работа в малых группах	
	5	Совершенствование элементов техники конькового хода. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.	4	-	Работа в малых группах	
3		Учебно-тренировочные занятия в избранном виде спорта: волейбол, греко-римская борьба, скандинавская ходьба, бадминтон, настольный теннис, оздоровительный фитнес, лыжные гонки, гиревой спорт.	4	-	Работа в малых группах	ОСП
	1	Специальная физическая подготовка.	2	-	Круговая тренировка Учебная игра	
	2	Технико-тактическая физическая подготовка в избранном виде спорта	2			

* 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.

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. Выполнение и защита (сдача) курсового проекта (работы) по дисциплине

Не предусмотрен планом

5.1.2 Выполнение и сдача план-конспектов

5.1.2.1 Место план-конспектов в структуре дисциплины

Разделы дисциплины, освоение которых обучающимися сопровождается или завершается выполнением план-конспектов		Компетенции, формирование/развитие которых обеспечивается в ходе выполнения план-конспектов
	Наименование	
1	Легкая атлетика	УК-7
3	Учебно-тренировочные занятия в избранном виде спорта	УК-7

5.1.2.2 Перечень тем для выполнения план-конспектов

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 гибкости с применением гимнастических упражнений.

(Пример составления план-конспекта находится в МУ)

5.1.2.3 Информационно-методические и материально-техническое обеспечение процесса выполнения план-конспектов

1. Материально-техническое обеспечение процесса выполнения план-конспектов – см. Приложение 6.

2. Обеспечение процесса выполнения план-конспектов учебной, учебно-методической литературой и иными библиотечно-информационными ресурсами и средствами обеспечения образовательного процесса – см. Приложение 1, 2, 3.

ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

Зачтено – обучающийся разработал план-конспект самостоятельных занятий физическими упражнениями, правильно определил порядок выполнения и дозировку упражнений, написал методические указания к выполнению упражнений.

Не зачтено - обучающийся не предоставил план-конспект самостоятельных занятий физическими упражнениями, либо не правильно определил порядок выполнения и дозировку упражнений, не написал методические указания к выполнению упражнений.

5.1.2.4 Типовые контрольные задания

Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы; методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций представлены в Приложении 9 «Фонд оценочных средств по дисциплине (полная версия)».

5.1.3 Перечень заданий для контрольных работ обучающихся заочной формы 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

Заочная форма			
1	Общая физическая подготовка	126	
1	Кроссовая подготовка. Изучение техники бега по пересеченной местности. 1. Выбор дистанции. 2. Методика общей разминки. 3. Методика бега по равнинной и пересеченной местности.	32	опрос
	Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений 1. Методика проведения общей разминки. 2. Методика подводящих упражнений.	32	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.	30	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.	32	опрос
3	Учебно-тренировочные занятия в избранном виде спорта	172	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.	40	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.	40	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.	52	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	40	опрос

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	Легкая атлетика	Кроссовая подготовка	3. Выбор дистанции. 4. Провести общую разминку. 3. Бег по равнинной и пересеченной местности.	16
		Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений	1. Общая разминка. 2. Выполнение задания.	16
		Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).	1. Выбор дистанции. 2. Провести общую разминку. 3. Ходьба по равнинной и пересеченной местности.	16
		Бег на длинные дистанции (1000 м, 2000м, 3000м). Совершенствование техники выполнения высокого старта.	1. Выбор дистанции. 2. Провести общую разминку. 3. Бег по равнинной и пересеченной местности.	16
Практические занятия	Лыжная подготовка	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности	1. Выбор дистанции. 2. Провести общую разминку. 3. Бег по равнинной и пересеченной местности.	16
		Совершенствование элементов техники конькового хода.	1. Выбор дистанции. 2. Провести общую разминку. 3. Бег по равнинной и пересеченной местности	16
Практические занятия	Учебно-тренировочные занятия в избранном виде спорта: волейбол, греко-римская борьба, скандинавская ходьба, бадминтон, настольный теннис, оздоровительный фитнес, гиревой спорт.	Общая физическая подготовка (ОФП) в избранном виде спорта	1. Составить комплекс упражнений по ОФП. 2. Провести общую разминку. 3. Выполнить комплекс упражнений	24
		Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта	1. Составить комплекс упражнений по ОФП. 2. Провести общую разминку. 3. Выполнить комплекс упражнений	16
		Технико-тактическая подготовка физическая подготовка в избранном виде спорта	1. Анализ технико-тактической подготовка физическая подготовка в избранном виде спорта	16
		Психологическая подготовка физическая подготовка в избранном виде спорта	1. Изучение средств и методов психологической подготовки в избранном виде спорта	16
			Итого	166

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

**6 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»	
Цель промежуточной аттестации -	установление уровня достижения каждым обучающимся цели 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 (трудоемкости), отведённого на изучение дисциплины
Основные условия получения обучающихся зачёта:	1) обучающийся выполнил все виды учебной работы и отчитался об их выполнении в сроки, установленные графиком учебного процесса по дисциплине; 2) прошёл итоговое тестирование физической подготовленности в соответствии с нормативами.
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 актуализируются 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 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

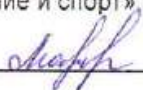
При реализации программы дисциплины могут применяться электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

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.

8. ЛИСТ РАССМОТРЕНИЙ И ОДОБРЕНИЙ

**рабочей программы дисциплины Б1.О.28 Элективные курсы по физической культуре и спорту
в составе ОПОП 09.03.02 Информационные системы и технологии**

1. Рассмотрена и одобрена:	
а) На заседании обеспечивающей преподавание кафедры физической культуры и спорта; протокол № 10 от 17.05.2022 И.о. зав. кафедрой физической культуры и спорта <u></u> В.В. Сумина	
б) На заседании методической комиссии по направлению 09.03.02 Информационные системы и технологии; протокол № <u>9</u> от <u>24.05</u> 2022 Председатель МКН 09.03.02, канд. экон. наук <u></u> С.А. Нардина	
2. Рассмотрение и одобрение внешними представителями (органами) педагогического (научно-педагогического) сообщества по профилю дисциплины:	
Доцент кафедры «Физическое воспитание и спорт» ФГБОУ ВО ОмГТУ кандидат педагогических наук, доцент <u></u> О.В. Мараховская М.П.	 О.В. Мараховская Заверлю: Начальник управления персоналом <u></u> О.П. Посмитина _____ 2023
3. Рассмотрение и одобрение представителями профессиональной сферы по профилю ОПОП:	
Директор ООО «Сатори Партнер» <u></u> А.Б. Мальцев М.П.	

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

ПЕРЕЧЕНЬ литературы, рекомендуемой для изучения дисциплины Б1.О.28 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. – Москва : Академия, 2013. – 528 с. – ISBN 978-5-4468-0198-5. Текст : непосредственный.	НСХБ
Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие / А. А. Бишаева. – Москва : Кнорус, 2013. – 304 с. – ISBN 978-5-406-01846-0. – Текст : непосредственный.	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» : учебное пособие / Л. П. Пягай. – Омск : Омский ГАУ, 2020. – 115 с. – ISBN 978-5-89764-856-6. – Текст : электронный. – URL: https://e.lanbook.com/reader/book/136154/#4	http://e.lanbook.com
Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» : учебное пособие для вузов / под ред. Ю. Д. Железняк. – Москва : Академия, 2010. – 272 с. – ISBN 978-5-7695-6404-8. – Текст : непосредственный.	НСХБ
Физическая культура : учебник / ред. М. Я. Виленский. – 3-е изд., стер. – Москва : Кнорус, 2016. – 424 с. – ISBN 978-5-406-05195-5. – Текст : непосредственный.	НСХБ
Физическая культура студентов специального учебного отделения : учебное пособие / Л. Н. Гелецкая, И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с. – ISBN 978-5-7638-2997-6. – Текст : электронный. – URL: https://znanium.com/catalog/product/511522 . – Режим доступа: по подписке.	http://znanium.com
Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. – Москва : ИНФРА-М, 2021. – 201 с. – ISBN 978-5-16-015719-1. – Текст : электронный. – URL: https://znanium.com/catalog/product/1361807 . – Режим доступа: по подписке.	http://znanium.com
Теория и практика физической культуры : ежемес. науч.-теорет. журн. – Москва : [б. и.], 1925 – . – Выходит ежемесячно. – ISSN 0040-3601. – Текст : непосредственный.	НСХБ

**ПЕРЕЧЕНЬ
РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»
И ЛОКАЛЬНЫХ СЕТЕЙ УНИВЕРСИТЕТА,
необходимых для освоения дисциплины
Б1.О.28 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 «Консультант студента»		http://www.studentlibrary.ru
Универсальная база данных ИВИС		https://evis.ru
Справочная правовая система КонсультантПлюс		http://www.consultant.ru
2. Электронные сетевые ресурсы открытого доступа (профессиональные базы данных, массовые открытые онлайн-курсы и пр.):		
Профессиональные базы данных		https://do.omgau.ru
3. Электронные учебные и учебно-методические ресурсы, подготовленные в университете:		
Автор(ы)	Наименование	Доступ
Пягай Л.П.	Методические основы дисциплины «Физическая культура и спорт»: учебное пособие / Л. П. Пягай. – Электрон. текстовые дан. – Омск : Омский ГАУ, 2020. – 115 с.	http://e.lanbook.com

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ
по дисциплине
Б1.О.28 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. - Москва : Академия, 2010. – 272 с.		НСХБ
В.А. Бароненко Л.А. Раппопорт	Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Раппопорт. – Москва : Альфа-М : ИНФРА-М, 2009. – 336 с.		http://znanium.com
2. Учебно-методические разработки на правах рукописи			
Автор(ы)	Наименование		Доступ
А. В. Холопов, 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
3. Учебные ресурсы открытого доступа (МООК)			
Наименование МООК	Платформа	ВУЗ разработчик	Доступ (ссылка на МООК, дата последнего обращения)
Физическая культура	ОмГАУ-Moodle	ФГАОУ ВО Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого	https://openedu.ru/courses/spbstu/PHYSICUL/ (07.09.2020г.)

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

**ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ,
используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине
Б1.О.28 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	Лекции, практические занятия, ВАРС	
2. Информационные справочные системы, необходимые для реализации учебного процесса		
Наименование справочной системы	Доступ	
Свободная энциклопедия Википедия	http://ru.wikipedia.org/wiki/	
СПС «Консультант Плюс»	«Консультант Плюс» Учебные аудитории университета	
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
Компьютерные классы с выходом в интернет	ПК, комплект мультимедийного оборудования	Аудиторные занятия, ВАРС
4. Электронные информационно-образовательные системы (ЭИОС)		
Наименование ЭИОС	Доступ	Виды учебных занятий и работ, в которых используется данная система
ЭИОС ОмГАУ-Moodle	http://do.omgau.ru	Самостоятельная работа студента

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Наименование объекта	Оснащенность объекта
Стадион	- легкоатлетическая дорожка 400 м x 4, - сектор для прыжков в длину, - спортивная площадка, - футбольное поле 104x69 м
Лыжная база	- лыжи 25 пар, - лыжные палки 25 пар, - палки для скандинавской ходьбы 12 пар
Спортивный зал	- сетка волейбольная – 1 шт; - гимнастическая скамейка 6 шт., - шведская стенка, - столы для настольного тенниса 4 шт., - ракетки для настольного тенниса 8 шт., - мячи для настольного тенниса 5 шт. - ракетки для бадминтона – 10 шт. - воланы – 10 шт.
	Волейбольная площадка - волейбольные мячи 6 шт., - волейбольная сетка – 1 шт. - стойки волейбольные – 2 шт
	Баскетбольная площадка - баскетбольные мячи 6 шт., - баскетбольные кольца 2 шт.
	Бадминтонная площадка - бадминтонная сетка, - бадминтонные ракетки 8 шт., - бадминтонные воланы 10 шт.
Зал гимнастики	- гимнастические скамейки – 2 шт - гимнастические коврики 15 шт. - гимнастические обручи 12 шт, - гимнастические скакалки 40 шт., - гантели 10 шт., - эспандеры 14 шт.

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

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 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.

КАДРОВое ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**Требование ФГОС**

Требования к кадровым условиям реализации программы бакалавриата.

1. Реализация программы бакалавриата обеспечивается педагогическими работниками университета, а также лицами, привлекаемыми университетом к реализации программы бакалавриата на иных условиях.

2. Квалификация педагогических работников университета должна отвечать квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках и (или) профессиональных стандартах (при наличии).

3. Не менее 60 процентов численности педагогических работников, участвующих в реализации программы бакалавриата, и лиц, привлекаемых к реализации программы бакалавриата на иных условиях (исходя из количества замещаемых ставок, приведенного к целочисленным значениям), должны вести научную, учебно-методическую и (или) практическую работу, соответствующую профилю преподаваемой дисциплины (модуля).

4. Не менее 5 процентов численности педагогических работников участвующих в реализации программы бакалавриата, и лиц, привлекаемых университетом к реализации программы бакалавриата на иных условиях (исходя из количества замещаемых ставок, приведенного к целочисленным значениям), должны являться руководителями и (или) работниками иных организаций, осуществляющими трудовую деятельность в профессиональной сфере, соответствующей профессиональной деятельности, к которой готовятся выпускники (иметь стаж работы в данной профессиональной сфере не менее 3 лет).

5. Не менее 50 процентов численности педагогических работников университета и лиц, привлекаемых к образовательной деятельности на иных условиях (исходя из количества замещаемых ставок, приведенного к целочисленным значениям), должны иметь ученую степень (в том числе ученую степень, полученную в иностранном государстве и признаваемую в Российской Федерации) и (или) ученое звание (в том числе ученое звание, полученное в иностранном государстве и признаваемое в Российской Федерации).

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

**ОПОП по направлению подготовки
09.03.02 Информационные системы и технологии**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине**

**Б1.О.28 Элективные курсы по физической культуре
и спорту**

Направленность (профиль) «Информационные системы и технологии в бизнесе»

Обеспечивающая преподавание дисциплины кафедра	Кафедра физической культуры и спорта
Разработчик, старший преподаватель	Н.К. Акимочкина

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 Обеспечивает должный уровень физического развития для полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	принципы и закономерности совершенствования физических качеств, направленность профессионально-прикладной физической подготовки	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
				препода- вателя	представителя производства	
		1	2	3	4	5
1	Входной контроль	-	-	Входное тестирование физической подготовленности	-	-
2	Индивидуализация выполнения*, контроль фиксированных видов ВАРС:	-	-		-	-
	План-конспект			зачтено		
2.1	- Контрольная работа для обучающихся заочной формы*	-	-	-	-	-
2.2	- Самостоятельное изучение тем для обучающихся очной формы обучения	-	-	-	-	-
3	Текущий контроль:					
3.1	- в рамках практических занятий и подготовки к ним	-	-	Текущее тестирование физической подготовленности, учет посещаемости	-	-
3.2	- в рамках обще- университетской системы контроля успеваемости	-	-	Фронтальный контроль текущей успеваемости по контрольным неделям, установленным в университете	-	-
4	Рубежный контроль:					
4.1	- по итогам изучения разделов	-	-	Сдача нормативов физической подготовленности	-	-
5	Промежуточная аттестация* студентов по итогам изучения дисциплины	-	-	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.28 Элективные курсы по физической культуре
по направлению
09.03.02 Информационные системы и технологии**

Группа оценочных средств	Оценочное средство или его элемент		
	Наименование	Иденти- фикационный код (ИК)	Унифицированное представление для пользователей
1	2	3	4
1. Средства для входного контроля	Контрольные нормативы физической подготовленности для входного контроля п. 3.1.2.		
2. Средства для индивидуализации выполнения, контроля фиксированных видов ВАРС	-		
3. Средства для текущего контроля	Текущее тестирование физической подготовленности Учет посещаемости		
5. Средства для промежуточной аттестации по итогам изучения дисциплины	Общие критерии оценки результатов заключительного контроля, проведенного в форме теста		
	Общие критерии оценки результатов изучения учебной дисциплины		

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. 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 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	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. 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			Нормативы физической подготовленности План-конспект
		Наличие умений	умеет развивать основные физические качества, соблюдать нормы здорового образа жизни	Не умеет развивать основные физические качества, соблюдать нормы здорового образа жизни	1. Самостоятельно 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 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	Не умеет использовать средства физической культуры и спорта в оздоровительных целях	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			

			х целях, в профессиональн о-прикладной подготовке и физкультурно- спортивной деятельности	профессионально- прикладной подготовке и физкультурно- спортивной деятельности	профессионально-прикладной подготовке и физкультурно- спортивной деятельности	
УК-7.2	Полнота знаний	Знает технику изучаемых физических упражнений, средства физической культуры в оздоровительны х целях, в профессиональн о-прикладной подготовке	Не знает технику изучаемых физических упражнений, средства физической культуры в оздоровительных целях, в профессионально- прикладной подготовке	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		Нормативы физической подготовленности План-конспект
	Наличие умений	составляет комплексы упражнений для профилактики профессиональн ых 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		
	Наличие навыков (владение опытом)	самостоятельно о выбора вида спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья и конкретной профессиональн ой 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		

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**

Перечень тем для выполнения план-конспектов

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 гибкости с применением гимнастических упражнений.

(Пример составления план-конспекта находится в МУ)

**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 (<i>к-во раз</i>)	60	50	40	30	20
5	Сгибание-разгибание рук с упором о гимнастическую скамью (<i>к-во раз</i>)	20	16	12	8	4
6	Наклон	+ 14	+10	+6	0	-
Юноши						
1	Бег на 100 м. (<i>сек.</i>)	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
2	Бег на 3000 м. (<i>мин.</i>)	12,00	12,35	13,10	13,50	14,30
3	Прыжок в длину с места (<i>см.</i>)	250	240	230	225	215
4	В висе поднимание ног до касания перекладины (<i>кол-во раз</i>)	10	7	5	3	2
5	Подтягивание на перекладине (<i>кол-во раз</i>)	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 твердым 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 увиделлицевую 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 6	4 5	3 4	2 3	4 5	3 4	2 3	1 2
3	Бросок в движении	3 4	2 3	1 2	1 1	3 4	2 3	1 2	1 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, 2, 3	менее 18 передач – юноши, 16 передач – девушки, не выполнены критерии 1, 2, 3
Бросок в движении из 10 попыток	1 правильное ведение мяча, 2 выполнение двух шагов, 3 отталкивание	из 10 попыток 9 попаданий - юноши, 8 –	из 10 попыток 8 попаданий - юноши, 7 –	из 10 попыток 7 попаданий - юноши, 6 –	из 10 попыток 7 попаданий - юноши, 6 –

	толковой ногой, 4хорошая скорость выполнения упражнения	девушки без ошибок	девушки с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 2, 3	девушки с 2-3 ошибками, не выполнены критерии 1, 4, 3	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 x 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 (свободный стиль)	24.0	25.0
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

Процедура проведения зачета

Сдача контрольно-зачетных тестов и требований является необходимым условием получения зачета. В конце каждого семестра студенты выполняют не менее 5 тестов и требований для оценки развития физических качеств, сформированности навыков и умений, а также уровня функциональной подготовленности, учитывая рекомендации врача.

Зачет считается сданным при условии выполнения каждого из запланированных нормативов не ниже 1 балла.

Обязательные тесты определения физической подготовленности:

- Тест на выявление уровня скоростно-силовой подготовленности — «Прыжок в длину с места».
- Тест на выявление уровня быстроты — «Бег -100 метров».
- Тест на выявление уровня развития силы — «Поднимание и опускание туловища из положения лежа ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) – девушки; «Подтягивание на высокой перекладине» (кол-во раз) – юноши.
- Тест на выявление уровня общей выносливости — «Бег 2000 метров» (девушки)» «Бег 3000метров» (юноши).
- Тест на выявление уровня гибкости — «Наклон стоя на скамейке».

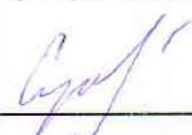
ЛИСТ РАССМОТРЕНИЙ И ОДОБРЕНИЙ

Фонд оценочных средств учебной дисциплины
Б1.О.28 Элективные курсы по физической культуре и спорту
в составе ОПОП 09.03.02 Информационные системы и технологии

1. Рассмотрен и одобрен в качестве базового варианта:

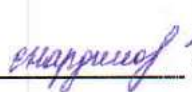
а) На заседании обеспечивающей кафедры физической культуры и спорта

протокол № 10 от 14. 05.2022.

И.о. зав. кафедрой физической культуры и спорта  В.В. Сумина

б) На заседании методической комиссии по направлению 09.03.02 Информационные системы и технологии

протокол № _____ от _____.2022.

Председатель МКН – 09.03.02, канд. экон. наук  С.А. Нардина

2. Рассмотрен и одобрен внешним экспертом

Директор ООО «Сатори Партнер»  А.Б. Мальцев



ИЗМЕНЕНИЯ И ДОПОЛНЕНИЯ
к фонду оценочных средств учебной дисциплины
Б1.О.28 Элективные курсы по физической культуре и спорту
в составе ОПОП 09.03.02 Информационные системы и технологии

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

ОБРАЗЕЦ ОФОРМЛЕННОГО ТИТУЛЬНОГО ЛИСТА РАСЧЕТНО-АНАЛИТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования

«Омский государственный университет имени П.А. Столыпина»

Экономический факультет
Кафедра физической культуры и спорта

Расчетно-аналитическая работа № ____
по дисциплине
«Физическая культура и спорт»

ОПОП по направлению подготовки

тема: _____

Исполнитель: обучающийся ____
группы очной формы обучения
Фамилия И.О.

Проверил: _____
преподаватель кафедры физической
культуры и спорта
Фамилия И.О.

ОМСК 20____

ИЗМЕНЕНИЯ И ДОПОЛНЕНИЯ
к рабочей программе дисциплины
в составе ОПОП 09.03.02 Информационные системы и технологии

Ведомость изменений

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