Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Комарова Светлана Юриевна
Должность: Проректор по образовательной деятельности
Дата подписания: 29.10.2023 19:14:34
Уникальный программный ключ:
43ba42f5deae4116bbfcbb9ac98e39108031227e81add207cbee4149f2098d7a

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

Тарский филиал
Факультет высшего образования

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
УСИЛЕННОЙ КВАЛИФИЦИРОВАННОЙ
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
Сертификат: 00a8abd7831170dbf42547163fce01c258
Владелец: Яцунов Александр Николаевич
Действителен: с 15 августа 2022 г. по 8 ноября 2023 г.

ОПОП по направлению подготовки 35.03.04 Агрономия

СОГЛАСОВАНО
Руководитель ОПОП
_____Т.М. Веремей
24.06.2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
_____А.Н. Яцунов
24.06.2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дисциплины
Б1.О.32 Элективные курсы по физической культуре и спорту

Профиль «Полеводство»

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

Тара 2021

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 35.03.04. Агрономия, утверждённый приказом Министерства образования и науки от 26.07.2017 г. № 699;

- основная профессиональная образовательная программа подготовки бакалавра, по направлению 35.03.04. Агрономия, профиль «Полеводство».

1.2 Статус дисциплины в учебном плане:

- относится к обязательной части блока 1 «Дисциплины (модули)» ОПОП.
- является дисциплиной обязательной для изучения.

1.3 В рабочую программу дисциплины в установленном порядке могут быть внесены изменения и дополнения, осуществляемые в рамках 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-технологический, научно-исследовательский, организационно-управленческий, к решению им 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 физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

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

- дать обучающимся знания по теории, истории и методике физической культуры;
- формировать умения и навыками занятий различными видами спорта, современными и двигательными и оздоровительными системами;
- обеспечить у обучающихся уровень функционального состояния систем организма, физического развития, подготовленности на основе применения высокоэффективных спортивных и оздоровительных технологий обучения;
- развивать у обучающихся индивидуально-психологические и социально-психологические качества и свойства личности, обеспечивающие им социальную мобильность, профессиональную надежность устойчивость на рынке труда;
- формировать у обучающихся устойчивое положительное мотивационно-ценностное отношение к здоровому образу жизни;
- развивать у обучающихся готовность к самопределению, самосовершенствованию и саморазвитию в сфере физической культуры.

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	требования руководящих документов по вопросам физической культуры и спорта; роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности	проводить самостоятельную физическую тренировку и использовать методы самоконтроля за своим физическим состоянием	методикой проведения учебно-тренировочного занятия; в методике индивидуального подхода и применения средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств
		УК 7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровье сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	основные понятия системы физического воспитания; перечень программных упражнений; основы научно-исследовательской работы, подготовка и написание научных материалов о физической культуре и спорту	использовать систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самопределение в физической культуре	организации судейства по избранному виду спорта, использование средств и методов регулирования психоэмоционального состояния и мышечной релаксации в физкультурно-спортивной деятельности; проведение производственной гимнастик с учетом заданных условий и характера труда

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 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Полнота знаний	требования руководящих документов по вопросам физической культуры и спорта; роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности	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.				Нормативы, реферат, конспект, фронтальный опрос, зачет
		Наличие умений	проводить самостоятельную физическую тренировку и использовать методы самоконтроля за своим физическим состоянием	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.				
		Наличие	методикой	Компетенция в	1. Сформированность компетенции соответствует				

		навыков (владение опытом)	проведения учебно-тренировочного занятия; в методике индивидуального подхода и применения средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств	полной мере не сформирована. Имеющихся знаний, умений и навыков недостаточно для решения практических (профессиональных) задач	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.	
	УК 7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Полнота знаний	основные понятия системы физического воспитания; перечень программных упражнений; основы научно-исследовательской работы, подготовка и написание научных материалов о физической культуре и спорту	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.	Нормативы, реферат, конспект, фронтальный опрос, зачет
		Наличие умений	использовать систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самопределение в физической культуре	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.	
		Наличие навыков (владение опытом)	организации судейства по избранному виду спорта, использование средств и методов регулирования психоэмоционального состояния и мышечной	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	

			релаксации в физкультурно-спортивной деятельности; проведение производственной гимнастик с учетом заданных условий и характера труда		соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в полной мере достаточно для решения сложных практических (профессиональных) задач.	

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 в (школьный курс)			Б1.О.04 Экономическая теория Б1.О.09 Высшая математика Б1.О.10 Физика Б1.О.11 Информационные технологии Б1.О.12 Ботаника Б1.О.13 Микробиология Б1.О.14 Сельскохозяйственная экология Б1.О.17 Безопасность жизнедеятельности Б1.О.18 Физическая культура и спорт Б1.О.19 Введение в профессиональную деятельность Б1.О.20 Основы животноводства Б1.О.21 Физиология и биохимия растений Б1.О.22 Почвоведение с основами географии почв Б1.О.23 Проектная деятельность Б1.О.24 Агрометеорология Б1.О.25 Методика опытного дела Б1.О28 Общая генетика Б1.О.29 Агрохимия Б1.В.04 Механизация растениеводства Б1.В.08 Фитопатология и энтомология ФТД. 01 Основы межкультурной коммуникации
Б1.О.18 Физическая культура и спорт	Знать роль физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке человека; социально-биологические основы физической культуры; основы здорового образа и стиля жизни; оздоровительные системы и спорт (теория, методика и практика). Занятия избранным видом спорта	Б1.О.18 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, экзамена 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 НИРО, 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, 2, 3, 4 семестрах 1, 2 курсов.
Продолжительность семестров:
1 семестр - 16 5/6 недель;
2 семестр – 17 1/6 недель;
3 семестр – 17 4/6 недель;
4 семестр – 9 1/6 недель.
Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

Вид учебной работы		Трудоемкость, час			
		семестр, курс*			
		очная форма			
		№ сем. 1	№ сем. 2	№ сем. 3	№ сем. 4
1. Аудиторные занятия, всего		**36**	**36**	**34**	**20**
- лекции		-	-	-	-
- практические занятия		36	36	34	20
2. Внеаудиторная академическая работа		**46**	**46**	**48**	**62**
2.1 Фиксированные виды внеаудиторных самостоятельных работ:		**10**	**10**	**10**	**10**
Выполнение и сдача индивидуального задания в формате реферата		10	10	10	10
2.2 Самостоятельное изучение тем/вопросов программы		**12**	**16**	**18**	**32**
2.3 Самоподготовка к аудиторным занятиям		**-**	**-**	**-**	**-**
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):*		**20**	**20**	**20**	**20**
3. Получение зачёта по итогам освоения дисциплины		+	+	+	+
ОБЩАЯ трудоемкость дисциплины:	**Часы**	**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 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				ВАРО			
			всего	лекции	занятия: практические (всех форм)	занятия: лабораторные	всего	Фиксированные виды		
		2	3	4	5	6	7	8	9	10
Очная форма обучения										
1	***Легкая атлетика***	**82**	**36**		**36**		**46**	**10**	Контрольные нормативы, Фронтальный опрос, тест, конспект	УК-7
	1.1 Бег	82	36		36		46	10		
2	***Спортивные игры***	**82**	**36**		**36**		**46**	**10**		УК-7
	2.1 Волейбол	40	18		18		22	5		
	2.2 Баскетбол	42	18		18		24	5		
3	***Лыжная подготовка***	**82**	**34**		**34**		**48**	**10**		УК-7
	3.1 Лыжная подготовка	82	34		34		48	10		
4	***Общефизическая подготовка***	**82**	**20**		**20**		**62**	**10**		УК-7
	4.1 Общефизическая подготовка	82	20		20		62	10		
	Промежуточная аттестация		×	×	×	×	×	×	зачет	
	Итого по дисциплине	**328**	**126**	**-**	**126**	**-**	**202**	**40**		

4.2 Лекционный курс. Примерный тематический план чтения лекций по разделам дисциплины

№ раздела	№ лекции	Тема лекции. Основные вопросы темы	Трудоемкость по разделу, час.		Применяемые интерактивные формы обучения
			очная форма	заочная форма	
Чтение лекций учебным планом не предусмотрено					

4.3 Примерный тематический план практических занятий по разделам дисциплины

Очная форма обучения			
Тема занятия	Трудоёмкость по разделу, час. очная форма	Используемые интерактивные формы	Связь занятия с ВАРО
1 курс		Психологический тренинг (18 часов)	Написание реферата
Легкая атлетика	***28***		
- бег	28		
Спортивные игры	***18***		
- волейбол	8		
- баскетбол	10		
Лыжная подготовка	***16***		
- лыжная подготовка	16		
Общефизическая подготовка	***10***		
- общефизическая подготовка	10		
Итого	***72***		
2 курс		Психологический тренинг (16 часов)	
Легкая атлетика	***8***		
- бег	8		
Спортивные игры	***18***		
- волейбол	10		
- баскетбол	8		
Лыжная подготовка	***18***		
- лыжная подготовка	18		
Общефизическая подготовка	***10***		
- общефизическая подготовка	10		
Итого	***54***		
Всего	***126***		
Всего практических занятий по учебной дисциплине:		Из них в интерактивной форме:	
- очная форма обучения	126	- очная форма обучения	34
В том числе в формате семинарских занятий:	-		
- очная форма обучения	-		

4.4 Лабораторный практикум. Примерный тематический план лабораторных занятий по разделам дисциплины

№			Тема лабораторной работы	Трудоемкость ЛР, час		Связь с ВАРО		Применяемые интерактивные формы обучения*
раздела	ЛЗ*	ЛР*		очная форма	заочная форма	предусмотрена самоподготовка к занятию +/-	Защита отчета о ЛР во внеаудиторное время +/-	
Проведение лабораторного практикума учебным планом не предусмотрено								

5 ПРОГРАММА ВНЕАУДИТОРНОЙ АКАДЕМИЧЕСКОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

5.1 Фиксированные виды внеаудиторных самостоятельных работ

5.1.1 Выполнение и сдача реферата по дисциплине

5.1.1.1 Место реферата в структуре учебной дисциплины

Разделы дисциплины, освоение которых обучающимися сопровождается или завершается выполнением реферата		Компетенции, формирование/развитие которых обеспечивается в ходе выполнения и сдачи реферата
№	Наименование	
1	Легкая атлетика	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
2	Спортивные игры	
3	Лыжная подготовка	
4	Общефизическая подготовка	

5.1.1.2 Перечень примерных тем для написания реферата

Очная форма обучения

1. Формирование ценностных ориентаций молодёжи на физическую культуру и спорт.
2. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
3. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
4. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
5. Развитие быстроты
6. Развитие двигательных способностей
7. Развитие основных физических качеств юношей.
8. Развитие основных физических качеств девушек.
9. Утренняя гигиеническая гимнастика
10. Физическая культура и физическое воспитание
11. Физическое воспитание в семье
12. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры
13. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
14. Двигательный режим и его значение.
15. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
16. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
17. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
18. Оздоровительная физическая культура и ее формы.
19. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
20. Основы спортивной тренировки.
21. Утомление при физической и умственной работе.
22. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
23. Адаптация к физическим упражнениям.
24. Адаптация спортсменов к выполнению специфических статических нагрузок.
25. Физическая культура и спорт как социальные явления общества. Современное состояние физической культуры и спорта.
26. Особенности, содержание и структура спортивной подготовки.
27. Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.
28. Физические качества. Методы воспитания физических качеств на занятиях физической культурой и спортом.
29. Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, функциональных возможностей организма средствами физической культуры и спорта.
30. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. Способы и методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.
31. Изменение показателей функционального состояния организма под воздействием регулярных занятий физической культурой и спортом.
32. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
33. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
34. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.

35. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.)
36. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
37. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
38. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.
39. Применение физических упражнений для формирования красивой фигуры.
40. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
41. Виды физических нагрузок, их интенсивность.
42. Влияние физических упражнений на мышцы.
43. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
44. Организация физического воспитания.
45. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
46. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом.
47. Профилактика травматизма.
48. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
49. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
50. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха;
51. Биологические ритмы и сон;
52. Наука о весе тела и питании человека.
53. Формирование двигательных умений и навыков.
54. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
55. Основы спортивной тренировки.
56. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний
57. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности
58. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений
59. Меры предосторожности во время занятий физической культурой.
60. Восточные единоборства: особенности и влияние на развитие организма.
61. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
62. Понятия о гигиене. Значение гигиенических требований и норм для организма.
63. Закаливание организма. Средства, принципы и методы закаливания.
64. Вредные привычки. Пагубность их воздействия на организм. Меры профилактики, способы борьбы.
65. Массаж, виды массажа. Влияние массажа на функциональное состояние организма
66. Меры безопасности на занятиях физической культуры и спортом. Гигиенические требования и нормы.
67. Понятие о питании. Требования к организации правильного питания, принципы и содержание.
68. Развитие экстремальных видов спорта
69. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
70. Бег, как средство укрепления здоровья.
71. Виды бега и их влияние на здоровье человека.
72. Бокс и борьба как основные виды силовых состязаний.
73. Возникновение и развитие борьбы как вида спорта.
74. Возникновение и развитие гимнастики.
75. История возникновения и развития зимних видов спорта
76. Восточные единоборства, их история и развитие как вида спорта.
77. Русские национальные виды спорта и игры.
78. Национальные виды спорта и игры народов мира.
79. Олимпийское движение.
80. История современных Олимпийских игр как международного спортивного движения
81. История возникновения и развития Олимпийских игр.
82. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
83. Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества
84. Развитие Олимпийского движения в России.
85. Международный Олимпийский комитет (МОК, история создания, цели, задачи, содержание деятельности).
86. Анализ современных летних Олимпийских игр.
87. Анализ современных зимних Олимпийских игр.

88. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).

5.1.1.3 Информационно-методическое и материально-техническое обеспечение процесса выполнения реферата

1) Материально-техническое обеспечение процесса выполнения реферата – см. Приложение 6.

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

3) Методические указания по выполнению реферата представлены в Приложении 4.

ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

Оценка «**зачтено**» ставится, если проблема раскрыта полностью, актуальность проблемы обоснована, использованы различные теоретические ресурсы и источники, выводы обоснованы; реферат оформлен в соответствии с требованиями; ответы на вопросы полные с приведением примеров и/или пояснений.

Оценка «**не зачтено**» ставится, если проблема раскрыта не полностью, слабо аргументирована актуальность, отсутствует/слабо выполнен анализ источников, выводы не сделаны и/или не обоснованы; имеются ошибки в оформлении или оформление реферата не соответствует требованиям; на вопросы, поставленные в реферате, не даны ответы.

5.2 Самостоятельное изучение тем

Номер раздела дисциплины	Тема в составе раздела/вопрос в составе темы раздела, вынесенные на самостоятельное изучение	Расчетная трудоемкость, час	Форма текущего контроля по теме
1	2	3	4
Очная форма обучения			
1	***Тема: Легкая атлетика*** 1. Лёгкая атлетика. 2. Легкая атлетика в системе физического воспитания. 3. Легкая атлетика: история, виды, техника ходьбы. 4. Легкая атлетика: история, виды, техника бега. 5. Легкая атлетика: история, виды, техника прыжков. 6. Легкая атлетика: история, виды, техника метаний.	12	Конспект
2	***Тема: Спортивные игры*** 1. Баскетбол: азбука баскетбола. 2. Баскетбол: элементы техники. 3. Баскетбол: броски мяча. 4. Баскетбол: организация соревнований. 5. Волейбол: азбука волейбола. 6. Волейбол: передачи. 7. Волейбол: нападающий удар. 8. Волейбол: блокирование. 9. Волейбол: подача. 10. Волейбол: организация соревнований. 11. Футбол. 12. Футбол: азбука футбола. 13. Футбол: техника футбола. 14. Футбол. Организация соревнований.	16	Конспект
3	***Тема: Лыжная подготовка*** 1. Лыжная подготовка. 2. Лыжная подготовка в системе физического воспитания. 3. Лыжная подготовка: основы техники передвижения. 4. Лыжная подготовка: способы лыжных ходов. 5. Лыжная подготовка: преодоление	18	Конспект

	подъемов и спусков. 6. Лыжная подготовка: подбор инвентаря.		
4	***Тема: Общефизическая подготовка*** 1. Развитие всех групп мышц и физических качеств. 2. Понятие общефизической подготовки. 3. Цели и задачи общефизической подготовки. 4. Виды общефизической подготовки. 5. Структура общефизической подготовки.	22	Конспект
Примечание: - учебная, учебно-методическая литература и иные библиотечно-информационные ресурсы и средства обеспечения самостоятельного изучения тем – см. Приложения 1-4.			

ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

- **зачтено** выставляется, если обучающийся изучил все предложенные вопросы, оформил отчетный материал в виде конспекта на основе самостоятельного изученного материала, смог всесторонне раскрыть теоретическое содержание вопросов.

- **не зачтено** выставляется, если обучающийся изучил только часть из предложенных вопросов, неаккуратно оформил конспект на основе самостоятельного изученного материала, не смог всесторонне раскрыть теоретическое содержание темы.

5.3 Самоподгототовка к аудиторным занятиям (кроме контрольных занятий)

Занятий, по которым предусмотрена самоподготовка	Характер (содержание) самоподготовки	Организационная основа самоподготовки	Общий алгоритм самоподготовки	Расчетная трудоемкость, час
Самоподготовка к аудиторным занятиям не предусмотрена				

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

Наименование оценочного средства	Охват обучающихся	Содержательная характеристика (тематическая направленность)	Расчетная трудоемкость, час
1	2	3	4
Очная форма обучения			
Контрольные нормативы	100%	Раздел 1 - 4	80
Тест	100%	Раздел 1 - 4	

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 – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры 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
	2) процедура проводится в рамках ВАРО, на последней неделе семестра
Основные условия получения обучающимся зачёта:	1) обучающийся выполнил все виды учебной работы (включая самостоятельную) и отчитался об их выполнении в сроки, установленные графиком учебного процесса по дисциплине; 2) обучающийся сдал нормативы.
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

Применение средств ИКТ в процессе реализации дисциплины:

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

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

– использованиеофисныхприложений Microsoft Office (MS Excel, MS Word, MS Power Point идр.) и Open Office;

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

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

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

7.3 Материально-техническое обеспечение учебного процесса по дисциплине

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

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

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

7.5 Кадровое обеспечение учебного процесса по дисциплине

Сведения о кадровом обеспечении учебного процесса по дисциплине 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.32 Элективные курсы по физической культуре и спорту
в составе ОПОП 35.03.04 Агрономия

1. Рассмотрена и одобрена:
а) На заседании обеспечивающей преподавание кафедры гуманитарных, социально-экономических и фундаментальных дисциплин протокол № 10 от 02.06.2021 г. Зав. кафедрой, канд.ист.наук, доцент _____ Е.В. Соколова
б) На заседании методического совета Тарского филиала; протокол № 10 от 08.06.2021 г. Председатель методического совета, канд. экон. наук, доцент. _____ Е.В.Юдина
2. Рассмотрение и одобрение представителями профессиональной сферы по профилю ОПОП:
Директор ООО «ОПХ им. Фрунзе» Тарского района Омской области _____ В.А. Гекман
3. Рассмотрение и одобрение внешними представителями (органами) педагогического (научно-педагогического) сообщества по профилю дисциплины:
Комитет по образованию Администрации Тарского муниципального района Омской области, председатель Комитета по образованию _____ С.Н. Соловьев

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

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

ПЕРЕЧЕНЬ литературы, рекомендуемой для изучения дисциплины	
Автор, наименование, выходные данные	Доступ
1	2
Блинков С. Н. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / С. Н. Блинков, В. А. Мезенцева, С. Е. Бородачева. — Самара : СамГАУ, 2018. — 161 с. — ISBN 978-5-88575-500-9. — Текст : электронный. — URL: https://e.lanbook.com/book/109462 – Режим доступа: для авториз. пользователей	http://e.lanbook.com/
Элективные курсы по физической культуре и спорту студентов : учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб [и др.]. — Иркутск : Иркутский ГАУ, 2020. — 173 с. — Текст : электронный. — URL: https://e.lanbook.com/book/183496 — Режим доступа: для авториз. пользователей.	http://e.lanbook.com/
Бомин В. А. Организация занятий физической культурой и спортом студентов : учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб. — Иркутск : Иркутский ГАУ, 2019. — 322 с. — Текст : электронный. — URL: https://e.lanbook.com/book/133353 – Режим доступа: для авториз. пользователей	http://e.lanbook.com/
Лыжная подготовка на занятиях по физической культуре в вузе: элективные курсы по физической культуре : учебное пособие / составитель В. Б. Кривошеева. — пос. Караваево : КГСХА, 2017. — 37 с. — Текст : электронный. — URL: https://e.lanbook.com/book/133575 – Режим доступа: для авториз. пользователей	http://e.lanbook.com/
Физическая культура и спорт : учебник / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. — Москва, 2021. — 380 с. — ISBN 978-5-7264-2862-8. — Текст : электронный. — URL: https://e.lanbook.com/book/179192 – Режим доступа: для авториз. пользователей	http://e.lanbook.com/
Муллер А.Б. Физическая культура: учебник / [А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко и др.]. - Москва: Юрайт, 2013. - 424 с. - ISBN 978-5-9916-2920-1 – Текст : непосредственный.	Библиотека Тарского филиала ФГБОУ ВО Омский ГАУ

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

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

3. Удаленные электронные сетевые учебные ресурсы временного доступа, сформированные на основании прямых договоров с правообладателями (электронные библиотечные системы – ЭБС)		
Наименование		Доступ
Электронно-библиотечная система «Издательство Лань»		http://e.lanbook.com
ЭБС Znanium.com		http://znanium.com
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

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ по дисциплине

<table>
<tr><th colspan="4">1. Учебно-методические разработки на правах рукописи</th></tr>
<tr><td>Автор(ы)</td><td colspan="2">Наименование</td><td>Доступ</td></tr>
<tr><td>Зубов С.М.</td><td colspan="2">Методические указания для обучающихся по изучению дисциплины «Элективные курсы по Физической культуре и спорту»</td><td>ЭИОС «ОмГАУ-Moodle»</td></tr>
<tr><th colspan="4">2. Учебно-методические разработки на правах рукописи</th></tr>
<tr><td>Автор(ы)</td><td colspan="2">Наименование</td><td>Доступ</td></tr>
<tr><td></td><td colspan="2"></td><td></td></tr>
<tr><th colspan="4">3. Учебные ресурсы открытого доступа (МООК)</th></tr>
<tr><td>Наименование МООК</td><td>Платформа</td><td>ВУЗ разработчик</td><td>Доступ (ссылка на МООК, дата последнего обращения)</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
</table>

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
по освоению дисциплины
представлены отдельным документом

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ,
используемые при осуществлении образовательного процесса
по дисциплине

1. Программные продукты, необходимые для освоения учебной дисциплины	
Наименование программного продукта (ПП)	Виды учебных занятий и работ, в которых используется данный продукт
Microsoft Office (MS Excel, MS Word, MS Power Point идр.) и Open Office	Лекции, выполнение работ в рамках ВАРО
2. Информационные справочные системы, необходимые для реализации учебного процесса	
Наименование справочной системы	Доступ
КонсультантПлюс	Компьютерный класс, аудитории № 210, 202

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	Выполнение работ в рамках ВАРО
Спортивный зал	Спортивный инвентарь	Практические занятия
4. Электронные информационно-образовательные системы (ЭИОС)		
Наименование ЭИОС	Доступ	Виды учебных занятий и работ, в которых используется данная система
ЭИОС «ОмГАУ-Moodle»	https://do.omgau.ru	Самостоятельная работа обучающихся

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

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

ПРИЛОЖЕНИЕ 7

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯМ
по дисциплине

У обучающихся ведутся практические занятия, часть из которых – в интерактивной форме (в виде психологических тренингов).

Упражнение «Пульс».

Упражнение позволяет развивать и совершенствовать психические функции: регулирование объема внимания, его концентрацию и переключение. Умение перемещать внимание с одной части тела на другую, является базовым при овладении техникой саморегуляции.

Для выполнения упражнения нужно удобно сесть, сосредоточить свое внимание на определенной части тела (например, на большом пальце правой руки) и постараться ощутить в ней толчки пульса. Через одну-две минуты переместить пульс в другую руку, затем его можно переместить в большой палец правой и левой ноги и даже в кончик носа. Время задержки на каждом участке – одна–две минуты.

Упражнение с секундной стрелкой часов.

Способствует развитию сосредоточенности внимания. Надо взять часы с секундной стрелкой и проследить за ее движением, не отрывая внимания, столько секунд, сколько удается. Опыт показывает, что в первый раз большинство человек способно удержать неотрывно внимание на движущейся стрелке не более 20 – 40 секунд. Путем тренировок можно постепенно добиться удлинения сроков удерживания неотрывного внимания на стрелке до 1 – 3 минут. Если при этом внимание отвлечется хотя бы на мгновение, надо начать все сначала.

Упражнение с геометрической фигурой.

Целью данного упражнения является развитие умения мысленно изменять размер, цвет и характер движения геометрического рисунка, что является основой для обучения навыку концентрации внимания.

Для выполнения этого упражнения необходимо заранее приготовить рисунок - яркий, желтый круг диаметром 10 см в центре белого квадрата.

Предварительно расслабиться с закрытыми глазами, затем открыть глаза и без усилий сфокусировать взгляд на желтом круге. Далее глаза закрыть и представить, что это круг света, который, постепенно приближаясь, полностью заполняет черный фон, затем, наоборот, постепенно удалить его от себя, пока он не превратится в точку. Можно менять цвет круга, его движение, например, мысленно вращать его и при каждом повороте изменять цвет и т.д.

Упражнение «Мысленная визуализация».

Данное упражнение направлено на развитие способности вызывать у себя желаемые мысленные образы и расширение навыков концентрации внимания.

Необходимо закрыть глаза, расслабиться и представить себе экран телевизора и на нем, например, апельсин. Мысленно сосредоточиться на нем, представить, как берете его в руки, почистить, ощутить его запах и т.д. Затем, убрав его с экрана, представить что-нибудь другое.

Упражнение для развития психического процесса представления.

Для этого нужно просто посмотреть внимательно на любой предмет, затем закрыть глаза и, не торопясь, представить его во всех деталях. После этого снова посмотреть на предмет и проверить, насколько представление совпадает с оригиналом. Делать это можно в любом месте и в любое время, главное – как можно чаще.

Упражнение «Фокусировка».

Цель упражнения та же, что и предыдущих упражнений. Участникам предлагается сосредоточить свое внимание на определенных частях своего тела, постепенно суживая внимание по принципу: «тело – рука – кисть – указательный палец – кончик пальца». Время задержки на каждом участке 1-2 минуты.

Упражнение «Красно-черная таблица».

Цель упражнения – развитие концентрации и переключения внимания, повышение помехоустойчивости. Участникам предлагается таблица с красно-черными цифрами от 1 до 25, размещенными в квадраты. Каждой цифре соответствует буква. Задача испытуемым ставится следующая. Глядя на таблицу необходимо отыскать и записать на лист бумаги только буквы, поочередно красные и черные, при этом красные буквы в убывающем порядке, соответствующих им красных чисел, а черные буквы, наоборот - в возрастающем порядке. Время выполнения задания – 5 минут.

Упражнение «Пальцы».

Цель упражнения – развитие устойчивости внимания, помехоустойчивости и отвлечения от посторонних мыслей. Участники переплетают пальцы положенных на колени рук, оставив большие пальцы свободными. По команде, они начинают медленно вращать большие пальцы одни вокруг другого с постоянной скоростью и в одном направлении, следя за тем, чтобы они не касались друг друга и сосредоточив внимание на этом движении. Длительность упражнения от 5 до 15 минут.

Упражнение позволяет проследить работу внимания в «чистом виде» благодаря бессмысленности вращения пальцев.

Упражнение «Бабочка».

Способствует развитию сосредоточенности и устойчивости внимания. Для выполнения упражнения требуется таблица с расчерченным на ней полем из 9 квадратов. Эта таблица показывается участникам, а затем убирается и с нею работает только ведущий. Участники игры работают с воображаемым полем и с воображаемой бабочкой, которую они перемещают из клетки в клетку поочередно, не допуская выхода бабочки за пределы поля. Ведущий следит за перемещением бабочки и при выходе ее за поле, дает команду «Стоп», а затем бабочка возвращается на центральную клетку и игра продолжается до потери интереса к ней.

2. КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Форма промежуточной аттестации обучающихся – **зачёт**. Участие обучающегося в процедуре получения зачёта осуществляется за счёт учебного времени (трудоёмкости), отведённого на изучение дисциплины.

Основные условия получения обучающимся зачёта:

1) обучающийся посещал все практические занятия;
2) обучающийся подготовил и сдал на проверку в установленные сроки реферат;
3) обучающийся выполнил контрольные нормативы.

Плановая процедура получения зачёта обучающимся очной формы обучения:

1) В период зачётной недели обучающийся сдаёт имеющиеся задолженности по дисциплине;
2) В период зачётной недели обучающийся получает зачёт.

ПРИЛОЖЕНИЕ 8

КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

1. Требование ФГОС

Реализация программы бакалавриата обеспечивается педагогическими работниками Организации, а также лицами, привлекаемыми Организацией к реализации программы бакалавриата на иных условиях.

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

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

Не менее 5 процентов численности педагогических работников Организации, участвующих в реализации программы бакалавриата, и лиц, привлекаемых Организацией к реализации Программы бакалавриата на иных условиях (исходя из количества замещаемых ставок 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).

Не менее 60 процентов численности педагогических работников Организации, участвующих в реализации программы бакалавриата, и лиц, привлекаемых Организацией к реализации Программы бакалавриата на иных условиях (исходя из количества замещаемых ставок 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).

ПРИЛОЖЕНИЕ 9

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

представлены отдельным документом

Приложение 10

ИЗМЕНЕНИЯ И ДОПОЛНЕНИЯ
к рабочей программе дисциплины Б1.О.32 Элективные курсы по физической культуре и спорту
в составе ОПОП 35.03.04 Агрономия

Ведомость изменений

№ п/п	Вид обновлений	Содержание изменений, вносимых в ОПОП	Обоснование изменений
1	Обновление на 2022/2023 учебный год	Актуализация списка литературы (Приложение 1)	Ежегодное обновление
		Актуализация профессиональных баз данных и информационно-справочных систем (Приложения 2, 5)	Ежегодное обновление
		Изменение п. 7.2 Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине. **п.7.2 изложить в следующей редакции:** Применение средств ИКТ в процессе реализации дисциплины: – использование интернет-браузеров для просмотра, поиска, фильтрации, организации, хранения, извлечения и анализа данных, информации и цифрового контента; – использование облачных сервисов для просмотра, поиска, фильтрации, организации, хранения, извлечения и анализа данных, информации и цифрового контента (Google диск и т.д.); – использованиеофисныхприложений Microsoft Office (MS Excel, MS Word, MS Power Point идр.) и Open Office; – подготовка отчётов в цифровом или бумажном формате, в том числе подготовка презентаций (MS Word, MS PowerPoint); – использование digital-инструментов по формированию электронного образовательного контента в ЭИОС университета (https://do.omgau.ru/), проверке знаний, общения, совместной (командной) работы и самоподготовки студентов, сохранению цифровых следов результатов обучения и пр. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине и сведения об информационно-технологической и компьютерной базе, необходимой для преподавания и изучения дисциплины, представлены в Приложении 5. Данное приложение в обязательном порядке актуализируется на начало каждого учебного года.	Формирование содержательной части программы с применением цифровых инструментов

Ведущий преподаватель _____/ С.М. Зубов/

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена на заседании кафедры «гуманитарных, социально экономических и фундаментальных дисциплин», протокол № 7 от «17» марта 2022 г.

Зав. кафедрой «гуманитарных, социально экономических и фундаментальных дисциплин»_____/Е.В. Соколова/

Одобрена методическим советом Тарского филиала ФГБОУ ВО Омский ГАУ, протокол № 9А от «29» апреля 2022 г.

Председатель методического совета

Тарского филиала ФГБОУ ВО Омский ГАУ_____/Е.В. Юдина/

Приложение 10

ИЗМЕНЕНИЯ И ДОПОЛНЕНИЯ
к рабочей программе дисциплины Б1.О.32 Элективные курсы по физической культуре и спорту
в составе ОПОП 35.03.04 Агрономия

Ведомость изменений

№ п/п	Вид обновлений	Содержание изменений, вносимых в ОПОП	Обоснование изменений
1	Обновление на 2023/2024 учебный год	Актуализация списка литературы (Приложение 1)	Ежегодное обновление
		Актуализация профессиональных баз данных и информационно-справочных систем (Приложения 2, 5)	Ежегодное обновление

Ведущий преподаватель _____/С.М. Зубов/

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена на заседании кафедры «гуманитарных, социально экономических и фундаментальных дисциплин», протокол № 9 от «05» апреля 2023 г.

Зав. кафедрой «гуманитарных, социально экономических и фундаментальных дисциплин» _____/Е.В. Соколова/

Одобрена методическим советом Тарского филиала ФГБОУ ВО Омский ГАУ, протокол № 7 от «11» апреля 2023 г.

Председатель методического совета

Тарского филиала ФГБОУ ВО Омский ГАУ_____/Е.В. Юдина/