

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Комарова Светлана Юрьевна

Должность: Проректор по образовательной деятельности

Дата подписания: 03.07.2025 07:14:05

Уникальный программный ключ:

43ba42f5deae4116bbfcb9ac98e39108031227e81add207cbee4149f2098d7a

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Омский государственный аграрный университет имени П.А. Столыпина»  
Факультет агрохимии, почвоведения, экологии, природообустройства и  
водопользования**

---

**ОПОП по направлению подготовки  
05.03.06 Экология и природопользование**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
дисциплины**

**Б1.О.13 Элективные курсы по физической культуре и спорту**

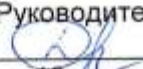
**Направленность (профиль) «Экология и природопользование в АПК»  
с дополнительной квалификацией «Специалист государственного и  
муниципального управления в сфере охраны окружающей среды и  
природопользования»**

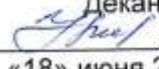
**Омск 2025**

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

Факультет агрохимии, почвоведения, экологии, природообустройства и  
водопользования

ОПОП по направлению подготовки  
05.03.06 Экология и природопользование

СОГЛАСОВАНО  
Руководитель ОПОП  
 О.В. Дрофа  
«18» июня 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Декан  
 Н.В. Гоман  
«18» июня 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**дисциплины**  
**Б1.О.13 Элективные курсы по физической культуре и спорту**  
**Направленность (профиль) «Экология и природопользование в АПК»**

с дополнительной квалификацией «Специалист государственного и муниципального  
управления в сфере охраны окружающей среды и природопользования»

Обеспечивающая преподавание дисциплины  
кафедра - физической культуры и спорта

Разработчик РП:  
Старший преподаватель

Внутренние эксперты:

Председатель МК,  
канд. биол. наук

Начальник управления информационных  
технологий

Заведующий методическим отделом УМУ

Директор НСХБ

 В.В. Сумина

 Н.А. Цыганова

 П.И. Ревякин

 Г.А. Горелкина

 И.М. Демчукова

Омск 2025

## 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 05.03.06 Экология и природопользование, утвержденный приказом Министерства образования и науки от 07 августа 2020 г. № 894;
- основная профессиональная образовательная программа подготовки бакалавра, по направлению 05.03.06 Экология и природопользование, направленность (профиль) «Экология и природопользование в АПК»

### 1.2 Статус дисциплины Б1.О.13 Элективные курсы по физической культуре и спорту в учебном плане:

- относится к обязательной части блока 1 «Дисциплины» ОПОП.
- является дисциплиной обязательной для изучения<sup>1</sup>.

**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: научно-исследовательского, организационно-управленческого к решению ими профессиональных задач, предусмотренных федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки, а также ОПОП ВО университета, в рамках которой преподается 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 жизни и профессиональной деятельности.

### 2.2 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 | УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для | принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств                          | самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе | выполнения различных физических упражнений и видов двигательной деятельности |

<sup>1</sup> 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.

|  |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                             |  |                                                     |                                                                                                                                        |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | социальной и профессиональной деятельности                                                                                                                                                       | обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни |  | занятий физическими упражнениями                    |                                                                                                                                        |
|  | УК-7.2<br>Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. | факторы, определяющие здоровый образ жизни                                                                  |  | придерживаться норм и правил здорового образа жизни | самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья конкретной профессиональной деятельности |

### 2.3 Описание показателей, критериев и шкал оценивания в рамках дисциплины

| Индекс и название компетенции | Код индикатора достижений компетенции | Индикаторы компетенции            | Показатель оценивания – знания, умения, навыки (владения)                                                               | Уровни сформированности компетенций                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Формы и средства контроля формирования компетенций |                                                                                                                     |         |
|-------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
|                               |                                       |                                   |                                                                                                                         | компетенция не сформирована                                                                                                                   | минимальный                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                    | средний                                                                                                             | высокий |
|                               |                                       |                                   |                                                                                                                         | Оценки сформированности компетенций                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                    |                                                                                                                     |         |
|                               |                                       |                                   |                                                                                                                         | Не зачтено                                                                                                                                    | Зачтено                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                    |                                                                                                                     |         |
|                               |                                       |                                   |                                                                                                                         | Характеристика сформированности компетенции                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                    |                                                                                                                     |         |
|                               |                                       |                                   |                                                                                                                         | Компетенция в полной мере не сформирована. Имеющихся знаний, умений и навыков недостаточно для решения практических (профессиональных ) задач | 1. Сформированность компетенции соответствует минимальным требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач.<br>2. Сформированность компетенции в целом соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в целом достаточно для решения стандартных практических (профессиональных) задач.<br>3. Сформированность компетенции полностью соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в полной мере достаточно для решения сложных практических (профессиональных) задач. |                                                    |                                                                                                                     |         |
| Критерии оценивания           |                                       |                                   |                                                                                                                         |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                    |                                                                                                                     |         |
| УК-7                          | УК-7.1                                | Полнота знаний                    | Знает принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств                                       | Не знает принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств                                                          | 1. Имеет представление о принципах и закономерностях воспитания и совершенствования физических качеств.<br>2. Принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств.<br>3. Знает принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств.                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                    | Сдача контрольных нормативов<br><br>Опрос<br><br>план-конспект<br><br>Контрольная работа для заочной формы обучения |         |
|                               |                                       | Наличие умений                    | Умеет самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; | Не умеет самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями                     | 1. Самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями.<br>2. Может продемонстрировать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями.<br>3. Умеет самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями.                                                                                                                                                                                                                                    |                                                    |                                                                                                                     |         |
|                               |                                       | Наличие навыков (владение опытом) | Умеет выполнять различные физические упражнения в избранном виде                                                        | Не умеет выполнять различные физические упражнения в избранном виде                                                                           | 1. Имеет представление о различных физических упражнениях в избранном виде спорта.<br>2. Имеет представление о различных физических упражнениях в избранном виде спорта.<br>3. Умеет выполнять различные физические                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                    |                                                                                                                     |         |

|  |        |                                   |                                                                                                                                          |                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                               |
|--|--------|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
|  |        |                                   | спорта                                                                                                                                   | спорта                                                                                               | упражнения в избранном виде спорта.                                                                                                                                                                                                                                                 |                                               |
|  | УК-7.2 | Полнота знаний                    | Знает факторы, определяющие здоровый образ жизни                                                                                         | Не знает факторы, определяющие здоровый образ жизни                                                  | 1. Имеет представление о факторах, определяющих здоровый образ жизни.<br>2. Понимает факторы, определяющие здоровый образ жизни.<br>3. Знает факторы, определяющие здоровый образ жизни.                                                                                            | план-конспект<br><br>Опрос                    |
|  |        | Наличие умений                    | придерживается норм и правил здорового образа жизни                                                                                      | Не придерживается норм и правил здорового образа жизни                                               | 1. Имеет представление о нормах и правилах здорового образа жизни.<br>2. Понимает придерживаться норм и правил здорового образа жизни придерживается норм и правил здорового образа жизни.                                                                                          | Сдача контрольных нормативов                  |
|  |        | Наличие навыков (владение опытом) | самостоятельного выбора вида спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья и конкретной профессиональной деятельности | Не может самостоятельно выбрать вид спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья | 1. Имеет представление о видах спорта или систем физических упражнений для укрепления здоровья;<br>- вид спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья.<br>2. Может самостоятельно выбрать вид спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья. | Контрольная работа для заочной формы обучения |

## 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 показателях физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях | -                                                                                                    | Б1.О.12 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 обучающимися, в использовании активных методов обучения, побуждающих обучающихся проявить себя в совместной деятельности, принять оценочное решение. Коллективные виды деятельности способствуют приобретению навыков работы в коллективе, умения управления коллективом. Самостоятельная работа способствует выработке у обучающихся способности принимать решение и навыков самоконтроля.

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

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

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

### 3. СТРУКТУРА И ТРУДОЕМКОСТЬ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина изучается для обучающихся очной формы в 1-4 семестрах.

Продолжительность семестров 1 семестр 19 недель, 2 семестр – 19 недель, 3 семестр - 19 недель, 4 семестр - 16 4/6 недель.

Общая трудоемкость дисциплины: 328 часов.

| Вид учебной работы                                                                                                                                                                                                                                                                               | Трудоемкость, час       |           |           |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------|-----------|-----------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | семестр, курс*          |           |           |           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | очная форма             |           |           |           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | № 1 сем.                | № 2 сем.  | № 3 сем.  | № 4 сем.  |
| <b>1. Контактная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                                                      |                         |           |           |           |
| <b>1.1. Аудиторные занятия, всего</b>                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>32</b>               | <b>38</b> | <b>38</b> | <b>32</b> |
| - лекции                                                                                                                                                                                                                                                                                         | -                       | -         | -         | -         |
| - практические занятия (включая семинары)                                                                                                                                                                                                                                                        | 32                      | 38        | 38        | 32        |
| - лабораторные работы                                                                                                                                                                                                                                                                            | -                       | -         | -         | -         |
| <b>1.2 Консультации</b> (в соответствии с учебным планом)                                                                                                                                                                                                                                        | -                       | -         | -         | -         |
| <b>2. Внеаудиторная академическая работа</b>                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>50</b>               | <b>44</b> | <b>44</b> | <b>50</b> |
| <b>2.1 Фиксированные виды внеаудиторных самостоятельных работ:</b>                                                                                                                                                                                                                               | 4                       | 4         | 4         | 4         |
| - план-конспект                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 4                       | 4         | 4         | 4         |
| <b>2.2 Самостоятельное изучение тем/вопросов программы</b>                                                                                                                                                                                                                                       | 36                      | 30        | 30        | 36        |
| <b>2.3 Самоподготовка к аудиторным занятиям</b>                                                                                                                                                                                                                                                  | 6                       | 6         | 6         | 6         |
| <b>2.4 Самоподготовка к участию и участие в контрольно-оценочных мероприятиях, проводимых в рамках текущего контроля освоения дисциплины (за исключением учтённых в пп. 2.1 – 2.2):</b>                                                                                                          | 4                       | 4         | 4         | 4         |
| <b>3. Получение зачёта по итогам освоения дисциплины</b>                                                                                                                                                                                                                                         | зачет                   | зачет     | зачет     | зачет     |
| <b>ОБЩАЯ трудоемкость дисциплины:</b>                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Часы</b>             | 82        | 82        | 82        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Зачетные единицы</b> | -         | -         | -         |
| <b>Примечание:</b><br>* – <b>семестр</b> – для очной и очно-заочной формы обучения, <b>курс</b> – для заочной формы обучения;<br>** – 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<br>раздела дисциплины.<br>Укрупненные темы раздела |                                                                                        | общая | Трудоемкость раздела и ее распределение по<br>видам учебной работы, час. |                             |              |                                                      |       |                       | формы текущего<br>контроля успеваемости и<br>промежуточной<br>аттестации | №№ компетенций, на<br>формирование которых<br>ориентирован раздел |      |
|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------|------------------------------------------------------|-------|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------|
|                                                                         |                                                                                        |       | Контактная работа                                                        |                             |              |                                                      |       | ВАРС                  |                                                                          |                                                                   |      |
|                                                                         |                                                                                        |       | Аудиторная работа                                                        |                             |              | Консультации (в<br>соответствии с<br>учебным планом) |       |                       |                                                                          |                                                                   |      |
|                                                                         |                                                                                        |       | всего                                                                    | лекции                      | занятия      |                                                      | всего | Фиксированные<br>виды |                                                                          |                                                                   |      |
|                                                                         |                                                                                        |       |                                                                          | практические<br>(всех форм) | лабораторные |                                                      |       |                       |                                                                          |                                                                   |      |
|                                                                         |                                                                                        | 2     | 3                                                                        | 4                           | 5            | 6                                                    | 7     | 8                     | 9                                                                        | 10                                                                | 11   |
| Очная форма обучения                                                    |                                                                                        |       |                                                                          |                             |              |                                                      |       |                       |                                                                          |                                                                   |      |
| 1                                                                       | Легкая атлетика                                                                        | 110   | 30                                                                       | -                           | 30           | -                                                    | -     | 80                    | -                                                                        | Контроль<br>ные<br>нормативы                                      | УК-7 |
|                                                                         | 1.1 бег на короткие дистанции                                                          | 40    | 10                                                                       | -                           | 10           | -                                                    | -     | 30                    | -                                                                        |                                                                   | УК-7 |
|                                                                         | 1.2 бег на средние дистанции                                                           | 40    | 10                                                                       | -                           | 10           | -                                                    | -     | 30                    | -                                                                        |                                                                   | УК-7 |
|                                                                         | 1.3 кроссовая подготовка                                                               | 30    | 10                                                                       | -                           | 10           | -                                                    | -     | 20                    | -                                                                        |                                                                   | УК-7 |
| 2                                                                       | Лыжная подготовка                                                                      | 40    | 20                                                                       | -                           | 20           | -                                                    | -     | 20                    | -                                                                        | Контроль<br>ные<br>нормативы                                      | УК-7 |
|                                                                         | 2.1 техника передвижения классическим ходом                                            | 14    | 8                                                                        | -                           | 8            | -                                                    | -     | 6                     | -                                                                        |                                                                   | УК-7 |
|                                                                         | 2.2 техника передвижения коньковым ходом                                               | 12    | 6                                                                        | -                           | 6            | -                                                    | -     | 6                     | -                                                                        |                                                                   | УК-7 |
|                                                                         | 2.3 техника подъема и спуска                                                           | 14    | 6                                                                        | -                           | 6            | -                                                    | -     | 8                     | -                                                                        |                                                                   | УК-7 |
| 3                                                                       | учебно-тренировочные занятия<br>в избранном виде спорта                                | 178   | 90                                                                       | -                           | 90           | -                                                    | -     | 88                    | 16                                                                       | Контроль<br>ные<br>нормативы                                      | УК-7 |
|                                                                         | 3.1 общая физическая подготовка в<br>избранном виде спорта                             | 56    | 30                                                                       | -                           | 30           | -                                                    | -     | 26                    | -                                                                        |                                                                   | УК-7 |
|                                                                         | 3.2 специальная физическая подготовка<br>в избранном виде спорта                       | 56    | 30                                                                       | -                           | 30           | -                                                    | -     | 26                    | -                                                                        |                                                                   | УК-7 |
|                                                                         | 3.3 технико-тактическая подготовка<br>физическая подготовка в избранном<br>виде спорта | 66    | 30                                                                       | -                           | 30           | -                                                    | -     | 36                    | -                                                                        |                                                                   | УК-7 |
| Промежуточная аттестация                                                |                                                                                        |       | ×                                                                        | ×                           | ×            | ×                                                    |       | ×                     | ×                                                                        | зачет                                                             |      |
| Итого по дисциплине                                                     |                                                                                        | 328   | 140                                                                      |                             | 140          |                                                      |       | 188                   | 16                                                                       |                                                                   |      |

##### 4.2 Лекционный курс. Не предусмотрен учебным планом

##### 4.3 Примерный 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        |                 |                                                                                                     |                               |               |                                    |                       |
| 1                | Легкая атлетика |                                                                                                     | 8                             | -             |                                    |                       |
|                  | 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.         | 2                             | -             | 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  |     |
| 2 |   | Лыжная подготовка                                                                                                                                                                              | -  | - |                         | ОСП |
| 3 |   | Учебно-тренировочные занятия в избранном виде спорта: волейбол, греко-римская борьба, скандинавская ходьба, бадминтон, настольный теннис, оздоровительный фитнес, лыжные гонки, гиревой спорт. | 24 | - | Работа в малых группах  | ОСП |
|   | 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 подготовка физическая подготовка в избранном виде спорта                                                                                                                   | 6  | - | Работа в малых группах  |     |
|   | 4 | Психологическая подготовка в избранном виде спорта                                                                                                                                             | 2  | - | Психологический тренинг |     |
|   |   | 2 семестр                                                                                                                                                                                      |    |   |                         |     |
| 1 | 2 | 3                                                                                                                                                                                              | 4  | 5 | 6                       | 7   |
|   |   | Легкая атлетика.                                                                                                                                                                               | 8  | - |                         |     |
| 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.                                                                                         | 2  | - | Работа в малых группах  |     |
|   | 3 | Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.                                                                                                                                                     | 2  | - | Работа в малых группах  |     |
| 2 |   | Лыжная подготовка                                                                                                                                                                              | 10 | - | 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                  | 2  | - | Работа в малых группах  |     |
|   | 2 | Совершенствование техники спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности                                                   | 2  | - | Работа в малых группах  |     |
|   | 3 | Совершенствование торможению «плугом», «упором», «поворотом». Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности                                                                      | 2  | - | Работа в малых группах  |     |
|   | 4 | Совершенствование поворотам на месте и в движении.                                                                                                                                             | 2  | - | Работа в малых группах  |     |
|   | 5 | Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.                                                                                                                                   | 2  | - | 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. | 20 | - | Работа в малых группах  | ОСП |
|   | 1 | Общая физическая подготовка в избранном виде спорта                                                                                                                                            | 8  | - | Круговая тренировка     |     |
|   | 2 | Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта                                                                                                                                      | 6  | - | Круговая тренировка     |     |
|   | 3 | Технико-тактическая подготовка физическая подготовка в избранном виде спорта                                                                                                                   | 6  | - | 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)<br>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                |   | <b>Лыжная подготовка</b>                                                                                                                                                                              | -         | - | Работа в малых группах              | ОСП |
| 3                |   | <b>Учебно-тренировочные занятия в избранном виде спорта: волейбол, греко-римская борьба, скандинавская ходьба, бадминтон, настольный теннис, оздоровительный фитнес, лыжные гонки, гиревой спорт.</b> | 30        | - | Работа в малых группах              | ОСП |
|                  | 1 | Общая физическая подготовка в избранном виде спорта                                                                                                                                                   | 10        | - | Круговая тренировка                 |     |
|                  | 2 | Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта                                                                                                                                             | 8         | - | Круговая тренировка                 |     |
|                  | 3 | Технико-тактическая подготовка физическая подготовка в избранном виде спорта                                                                                                                          | 8         | - | Работа в малых группах              |     |
|                  | 4 | Психологическая подготовка в избранном виде спорта                                                                                                                                                    | 4         | - | Психологический тренинг             |     |
| <b>4 семестр</b> |   |                                                                                                                                                                                                       |           |   |                                     |     |
|                  |   | <b>Легкая атлетика.</b>                                                                                                                                                                               | <b>6</b>  | - |                                     |     |
| 1                | 1 | Бег на короткие дистанции (100м, 400м)<br>Совершенствование техники выполнения низкого старта.                                                                                                        | 2         | - | Работа в малых группах              | ОСП |
|                  | 2 | Бег на длинные дистанции (1000 м, 2000м, 3000м). Совершенствование техники выполнения высокого старта.                                                                                                | 2         | - | Работа в малых группах              |     |
|                  | 3 | Совершенствование техники эстафетного бега.                                                                                                                                                           | 2         | - | Работа в малых группах              |     |
| 2                |   | <b>Лыжная подготовка</b>                                                                                                                                                                              | <b>10</b> | - | 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                         | 2         | - | 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                                               | 2         | - | Работа в малых группах              |     |
|                  | 3 | Совершенствование торможению «плугом», «упором», «поворотом». Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности                                                                             | 2         | - | Работа в малых группах              |     |
|                  | 4 | Совершенствование поворотов на месте и в движении. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности                                                                                        | 2         | - | Работа в малых группах              |     |
|                  | 5 | Совершенствование элементов техники конькового хода. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.                                                                                     | 2         | - | Работа в малых группах              |     |
| 3                |   | <b>Учебно-тренировочные занятия в избранном виде спорта: волейбол, греко-римская борьба, скандинавская ходьба, бадминтон, настольный теннис, оздоровительный фитнес, лыжные гонки, гиревой спорт.</b> | <b>16</b> | - | Работа в малых группах              | ОСП |
|                  | 1 | Специальная физическая подготовка.                                                                                                                                                                    | 10        | - | Круговая тренировка<br>Учебная игра |     |
|                  | 2 | Технико-тактическая подготовка физическая подготовка в избранном виде                                                                                                                                 | 6         |   |                                     |     |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |        |                               |  |      |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------|-------------------------------|--|------|--|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  | спорта |                               |  |      |  |
| Всего практических занятий по дисциплине:                                                                                                                                                                                                                                                                    |  | час.   | Из них в интерактивной форме: |  | час. |  |
| - очная форма обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  | 140    | - очная форма обучения        |  | -    |  |
| <i>* Условные обозначения:</i><br><b>ОСП</b> – предусмотрена обязательная самоподготовка к занятию; <b>УЗ СРС</b> – на занятии выдается задание на конкретную ВАРС;<br><b>ПР СРС</b> – занятие содержательно базируется на результатах выполнения обучающимся конкретной ВАРС.                               |  |        |                               |  |      |  |
| <i>Примечания:</i><br>- материально-техническое обеспечение практических занятий – см. Приложение 6;<br>- обеспечение практических занятий учебной, учебно-методической литературой и иными библиотечно-информационными ресурсами и средствами обеспечения образовательного процесса – см. Приложения 1 и 2. |  |        |                               |  |      |  |

#### 4.4 Лабораторный практикум. Не предусмотрен планом

### 5 ПРОГРАММА ВНЕАУДИТОРНОЙ АКАДЕМИЧЕСКОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

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

Не предусмотрен планом

#### 5.1.2. Выполнение и сдача план-конспект

##### 5.1.2.1. Место плана-конспекта в структуре дисциплины

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

##### 5.1.2.2 Перечень тем для выполнения план-конспект

- 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)

#### 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.

##### 5.1.2.3. 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.

#### 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

не предусмотрено планом

### 5.2 Самостоятельное изучение тем

| Номер раздела дисциплины                                                                                                                                                             | Тема в составе раздела/<br>вопрос в составе темы раздела,<br>вынесенные на самостоятельное изучение | Расчетная трудоемкость, час. | Форма текущего контроля по теме |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------------------|
| <b>Очная форма обучения</b>                                                                                                                                                          |                                                                                                     |                              |                                 |
| 1                                                                                                                                                                                    | Легкая атлетика                                                                                     | 40                           | опрос                           |
| 2                                                                                                                                                                                    | Лыжная подготовка                                                                                   | 20                           | опрос                           |
| 3                                                                                                                                                                                    | Учебно-тренировочные занятия в избранном виде спорта                                                | 72                           | опрос                           |
| <i>Примечание:</i><br>- учебная, учебно-методическая литература и иные библиотечно-информационные ресурсы и средства обеспечения самостоятельного изучения тем – см. Приложения 1-4. |                                                                                                     |                              |                                 |

#### 5.2.1 Темы для самостоятельного изучения

##### Тема 1. Кроссовая подготовка

- 1.Выбор дистанции.
- 2.Провести общую разминку.
- 3.Бег по равнинной и пересеченной местности.

##### Тема 2. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений

- 1.Общая разминка.
- 2.Выполнение задания.

##### Тема 3. 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.

##### Тема 4.

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.

##### Тема 5. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности

- 1.Выбор дистанции.
2. Провести общую разминку.
- 3.Бег по равнинной и пересеченной местности.

**Тема 6.** Совершенствование элементов техники конькового хода.

- 1.Выбор дистанции.
2. Провести общую разминку.
- 3.Бег по равнинной и пересеченной местности

**Тема 7.** Общая физическая подготовка (ОФП)в избранном виде спорта

- 1.Составить комплекс упражнений по ОФП.
- 2.Провести общую разминку.
- 3.Выполнить комплекс упражнений

**Тема 8.** Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта

- 1.Составить комплекс упражнений по ОФП.
- 2.Провести общую разминку.
- 3.Выполнить комплекс упражнений

**Тема 9.** Техничко-тактическая подготовка физическая подготовка в избранном виде спорта

- 1.Анализ технико-тактической подготовка физическая подготовка в избранном виде спорта

**Тема 10.** Психологическая подготовка физическая подготовка в избранном виде спорта

1. Изучение средств и методов психологической подготовки в избранном виде спорта

### ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

**Зачтено** - Обучающийся правильно, аргументировано ответил на все вопросы задаваемые преподавателем, если необходимо, то привел примеры / В ответах обучающегося были несущественные недочеты / Обучающийся изначально затруднился ответить на вопрос, но при получении от преподавателя «наводящего» вопроса дал приемлемый ответ

**Не зачтено** - Обучающийся не ответил на вопросы, задаваемые преподавателем / Обучающийся ответил на вопросы не по существу (дал неправильный ответ)

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

| Занятий, по которым предусмотрена самоподготовка | Характер (содержание) самоподготовки | Организационная основа самоподготовки                                                                                                         | Общий алгоритм самоподготовки                                                                       | Расчетная трудоемкость, час |
|--------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| <b>Очная форма обучения</b>                      |                                      |                                                                                                                                               |                                                                                                     |                             |
| Практические занятия                             | Легкая атлетика                      | Кроссовая подготовка                                                                                                                          | 1. Выбор дистанции.<br>2. Провести общую разминку.<br>3.Бег по равнинной и пересеченной местности.  | 2                           |
|                                                  |                                      | Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений                                           | 1. Общая разминка.<br>2. Выполнение задания.                                                        | 2                           |
|                                                  |                                      | Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног). | 1.Выбор дистанции.<br>2.Провести общую разминку.<br>3.Ходьба по равнинной и пересеченной местности. | 2                           |
|                                                  |                                      | Бег на длинные дистанции (1000 м, 2000м, 3000м). Совершенствование техники выполнения                                                         | 1.Выбор дистанции.<br>2.Провести общую разминку.<br>3.Бег по равнинной и пересеченной местности.    | 2                           |

|                      |                                                                                                                                                                                  |                                                                              |                                                                                                          |   |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|                      |                                                                                                                                                                                  | высокого старта.                                                             |                                                                                                          |   |
| Практические занятия | Лыжная подготовка                                                                                                                                                                | Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности                  | 1.Выбор дистанции.<br>2. Провести общую разминку.<br>3.Бег по равнинной и пересеченной местности.        | 2 |
|                      |                                                                                                                                                                                  | Совершенствование элементов техники конькового хода.                         | 1.Выбор дистанции.<br>2. Провести общую разминку.<br>3.Бег по равнинной и пересеченной местности         | 2 |
| 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.<br>2.Провести общую разминку.<br>3.Выполнить комплекс упражнений | 4 |
|                      |                                                                                                                                                                                  | Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта                    | 1.Составить комплекс упражнений по ОФП.<br>2.Провести общую разминку.<br>3.Выполнить комплекс упражнений | 4 |
|                      |                                                                                                                                                                                  | Технико-тактическая подготовка физическая подготовка в избранном виде спорта | 1. Анализ технико-тактической подготовка физическая подготовка в избранном виде спорта                   | 2 |
|                      |                                                                                                                                                                                  | Психологическая подготовка физическая подготовка в избранном виде спорта     | 1. Изучение средств и методов психологической подготовки в избранном виде спорта                         | 2 |

### ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

**Зачтено** - Обучающийся правильно, аргументировано ответил на все вопросы задаваемые преподавателем, если необходимо, то привел примеры / В ответах обучающегося были несущественные недочеты / Обучающийся изначально затруднился ответить на вопрос, но при получении от преподавателя «наводящего» вопроса дал приемлемый ответ

**Не зачтено** - Обучающийся не ответил на вопросы, задаваемые преподавателем / Обучающийся ответил на вопросы не по существу (дал неправильный ответ)

#### 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                           |
| <b>Очная форма обучения</b>      |                   |                                                             |                             |
| Сдача входных контрольных        | фронтальный       | <b>Девушки:</b><br>Бег 100 м (с)                            | 8                           |

|                                  |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |
|----------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| нормативов                       |             | Челночный бег 3*10 м (с)<br>Бег 500 м (мин, с)<br>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)<br>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)<br>Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)<br>Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за мин)<br><b>Юноши:</b><br>Бег 100 м (с)<br>Челночный бег 3х10 м (с)<br>Бег 1000 м (мин, с)<br>Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)<br>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)<br>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) |   |
| Выполнение практического задания | фронтальный | Составление комплекса упражнений на развитие физических способностей;<br>- силовых, скоростных, гибкости, выносливости, координационных.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 4 |
| Сдача контрольных нормативов     | фронтальный | <b>Девушки:</b><br>Бег на 100 м(сек.);<br>Бег на 2000 м(мин.);<br>Прыжки в длину с места (см.);<br>Сед из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены (кол-во раз);<br>Сгибание-разгибание рук с упором о гимнастическую скамью (кол-во раз).<br><b>Юноши:</b><br>Бег на 100 м. (сек.)<br>Бег на 3000 м. (мин.)<br>Прыжок в длину с места (см.)<br>Подтягивание на перекладине (кол-во раз)<br>В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)                                                                                                                                                                             | 4 |

*Примечание.* При сдаче контрольных нормативов учитывается тяжесть заболеваний, обучающихся с ослабленным здоровьем – см. таблицу в МУ по дисциплине, общие показания и противопоказания физической нагрузки для обучающихся с различной нозологией.

#### 5.4.1 Самоподготовка и участие в контрольно-оценочных учебных мероприятиях (работах) для студентов с ОВЗ, освобожденных от практических занятий

| Наименование оценочного средства                                                             | Охват обучающихся | Содержательная характеристика (тематическая направленность)                                                                                                             | Расчетная трудоемкость, час |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| 1                                                                                            | 2                 | 3                                                                                                                                                                       | 4                           |
| <b>Очная форма обучения<br/>(для студентов с ОВЗ, освобожденных от практических занятий)</b> |                   |                                                                                                                                                                         |                             |
| Собеседование                                                                                | Фронтальный       | - физкультурно-спортивная рекреация, ее роль в формировании здорового образа жизни;<br>- характеристика основных физических качеств;<br>- способы закаливания организма | 8                           |

|                                  |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |
|----------------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| Выполнение практического задания | Фронтальный | Составление комплекса упражнений на развитие физических способностей:<br>- силовых;<br>- скоростных;<br>- гибкости;<br>- выносливости;<br>- координационных.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 4 |
| Выполнение реферата              | Фронтальный | <b>1-ый семестр.</b> Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.<br><b>2-ой семестр.</b> Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).<br><b>3-ий семестр.</b> Комплекс физических упражнений и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).<br><b>4-ый семестр.</b> Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки). | 4 |
| зачет                            | Фронтальный | Контрольно-оценочные учебные мероприятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | - |

#### ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

##### самоподготовки по темам практических занятий

**Зачтено** - Обучающийся правильно, аргументировано ответил на все вопросы задаваемые преподавателем, если необходимо, то привел примеры / В ответах обучающегося были несущественные недочеты / Обучающийся изначально затруднился ответить на вопрос, но при получении от преподавателя «наводящего» вопроса дал приемлемый ответ

**Не зачтено** - Обучающийся не ответил на вопросы, задаваемые преподавателем / Обучающийся ответил на вопросы не по существу (дал неправильный ответ)

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

|                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>6.1 Нормативная база проведения<br/>промежуточной аттестации обучающихся по результатам изучения дисциплины:</b>                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                              |
| 1) действующее «Положение о текущем контроле успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по программам высшего образования (бакалавриат, специалитет, магистратура) и среднего профессионального образования в ФГБОУ ВО Омский ГАУ» |                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>6.2. Основные характеристики<br/>промежуточной аттестации обучающихся по итогам изучения дисциплины</b>                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Цель промежуточной аттестации -</b>                                                                                                                                                                                                     | установление уровня достижения каждым обучающимся целей и задач обучения по данной дисциплине, изложенным в п.2.2 настоящей программы                                                                                                        |
| <b>Форма промежуточной аттестации -</b>                                                                                                                                                                                                    | <i>зачёт</i>                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Место процедуры получения зачёта в графике учебного процесса</b>                                                                                                                                                                        | 1) участие обучающегося в процедуре получения зачёта осуществляется за счёт учебного времени (трудоемкости), отведённого на изучение дисциплины                                                                                              |
|                                                                                                                                                                                                                                            | 2) процедура проводится в рамках ВАРС, на последней неделе семестра                                                                                                                                                                          |
| <b>Основные условия получения обучающимся зачёта:</b>                                                                                                                                                                                      | 1) обучающийся выполнил все виды учебной работы (включая самостоятельную) и отчитался об их выполнении в сроки, установленные графиком учебного процесса по дисциплине;<br>2) прошёл заключительное тестирование физической подготовленности |
| <b>Процедура получения зачёта -</b>                                                                                                                                                                                                        | Представлены в Фонде оценочных средств по данной учебной дисциплине (см. – Приложение 9)                                                                                                                                                     |
| <b>Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков:</b>                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                              |

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

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

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

Организационно-методическим ядром УМК являются:

- полная версии рабочей программы учебной дисциплины с внутренними приложениями №№ 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 Цифровые и 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;
- использование офисных приложений;
- подготовка отчетов в цифровом или бумажном формате, в том числе подготовка презентаций;
- 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.

Цифровые и 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.

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

Сведения о материально-технической базе, необходимой для реализации программы дисциплины, представлены в Приложении 6.

### **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 размещены на официальном сайте университета в разделе «Сведения об образовательной организации» с учетом требований ФГОС, представленных в Приложении 8.

### **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 в информационно-образовательной среде университета в рамках дисциплин создается электронный обучающий курс, содержащий учебно-методические, теоретические материалы, информационные материалы для организации работы в синхронном и асинхронном режимах. Соотношение объема занятий, проводимых в форме контактной работы обучающихся с преподавателем и занятий, проводимых с применением ЭО, ДОТ представлено в приложении 5.

**8 ЛИСТ РАССМОТРЕНИЙ И ОДОБРЕНИЙ**  
**рабочей программы дисциплины Б1.О.13 Элективные курсы по физической культуре и спорту**  
**в составе ОПОП 05.03.06 Экология и природопользование**

|                                                                                                                                                                                                                  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>1. Рассмотрена и одобрена:</b>                                                                                                                                                                                |  |
| а) На заседании обеспечивающей преподавание кафедры физической культуры и спорта;<br>(наименование кафедры)<br>протокол № 8 от 19.03.2025.<br>И.о. зав. кафедрой, старший преподаватель _____ <b>В.В. Сумина</b> |  |
| б) На заседании методической комиссии по направлению Код - 05.03.06 Экология и природопользование;<br>протокол № 8 от 22.04.2025<br>Председатель МКН – 05.03.06, канд. биол. наук. _____ <b>Н.А. Цыганова</b>    |  |
| <b>2. Рассмотрение и одобрение представителями профессиональной сферы по профилю ОПОП:</b>                                                                                                                       |  |
| <b>3. Рассмотрение и одобрение внешними представителями (органами) педагогического (научно-педагогического) сообщества по профилю дисциплины:</b>                                                                |  |
| Доцент кафедры «Физическое воспитание и спорт» ФГБОУ ВО ОмГТУ<br>канд. пед. наук, доцент _____ <b>О.В. Мараховская</b>                                                                                           |  |

Подписи: *О.В. Мараховская*  
 Проверено: \_\_\_\_\_  
 Начальник управления \_\_\_\_\_  
*И.А. Фирсов*  
 Управление \_\_\_\_\_

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

| <p align="center"><b>ПЕРЕЧЕНЬ</b><br/> <b>литературы, рекомендуемой для изучения дисциплины</b><br/> <b>Б1.О.13 Элективные курсы по физической культуре и спорту</b></p>                                                                                                                                                                                                                                         |                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| Автор, наименование, выходные данные                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Доступ                                                  |
| Барчуков И. С. Физическая культура : учебник / И. С. Барчуков ; ред. Н. Н. Маликов. – Москва : Академия, 2013. - 528 с. – ISBN 978-5-406-01846-0. - Текст : непосредственный.                                                                                                                                                                                                                                    | НСХБ                                                    |
| Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учебное 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, 2022. — 243 с. - ISBN 978-5-16-015939-3. - Текст : электронный. - URL: <a href="https://znanium.ru/catalog/product/1945375">https://znanium.ru/catalog/product/1945375</a> . – Режим доступа: по подписке.                 | <a href="http://znanium.com">http://znanium.com</a>     |
| 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 // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/136154">https://e.lanbook.com/book/136154</a> . — Режим доступа : для авториз. пользователей.                                | <a href="http://e.lanbook.com">http://e.lanbook.com</a> |
| Пягай, Л. П. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Л. П. Пягай, С. Н. Якименко, Ю. А. Елохова. — Омск :Омский ГАУ, 2022. — 168 с. — ISBN 978-5-907507-84-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/326438">https://e.lanbook.com/book/326438</a> . — Режим доступа: для авториз. пользователей.              | <a href="http://e.lanbook.com">http://e.lanbook.com</a> |
| Теория и методика обучения предмету «Физическая культура и спорт» : учебное пособие для вузов / под ред. Ю. Д. Железняка. – 4-е изд., перераб. - 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 : Сибирский федеральный университет, 2014. - 220 с. - ISBN 978-5-7638-2997-6. - Текст : электронный. - URL: <a href="https://znanium.com/catalog/product/511522">https://znanium.com/catalog/product/511522</a> . – Режим доступа: по подписке. | <a href="http://znanium.com">http://znanium.com</a>     |
| Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 201 с. - ISBN 978-5-16-019217-8.-Текст : электронный. - URL: <a href="https://znanium.ru/catalog/product/2098104">https://znanium.ru/catalog/product/2098104</a> . – Режим доступа: по подписке.                                                                                               | <a href="http://znanium.com">http://znanium.com</a>     |
| Теория и практика физической культуры. - Москва : Теория и практика физической культуры, 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.13 Элективные курсы по физической культуре и спорту**

|                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                           |                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| <b>1. Удаленные электронные сетевые учебные ресурсы временного доступа, сформированные на основании прямых договоров с правообладателями (электронные библиотечные системы - ЭБС), информационные справочные системы</b> |                                                                                                                                                           |                                                                         |
| Наименование                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                           | Доступ                                                                  |
| Электронно-библиотечная система «ZNANIUM.COM»                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                           | <a href="http://znanium.com">http://znanium.com</a>                     |
| Электронно-библиотечная система «Издательства Лань»                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                           | <a href="http://e.lanbook.com">http://e.lanbook.com</a>                 |
| Электронно-библиотечная система «Консультант студента»                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                           | <a href="http://www.studentlibrary.ru">http://www.studentlibrary.ru</a> |
| Универсальная база данных ИВИС                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                           | <a href="https://evis.ru">https://evis.ru</a>                           |
| Электронно-библиотечная система "Рукопт"                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                           | <a href="https://lib.rucont.ru/search">https://lib.rucont.ru/search</a> |
| Справочная правовая система КонсультантПлюс                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                           | <a href="http://www.consultant.ru">http://www.consultant.ru</a>         |
| <b>2. Электронные сетевые ресурсы открытого доступа (профессиональные базы данных, массовые открытые онлайн-курсы и пр.):</b>                                                                                            |                                                                                                                                                           |                                                                         |
| Профессиональные базы данных                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                           | <a href="https://clck.ru/MC8Aq">https://clck.ru/MC8Aq</a>               |
| <b>3. Электронные учебные и учебно-методические ресурсы, подготовленные в университете:</b>                                                                                                                              |                                                                                                                                                           |                                                                         |
| 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. | <a href="http://e.lanbook.com">http://e.lanbook.com</a>                 |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
по дисциплине  
Б1.О.13 Элективные курсы по физической культуре и спорту**

| <b>1. Учебно-методическая литература</b>                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                     |
|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| Автор, наименование, выходные данные                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Доступ                                              |
| А.Б. Муллер                                                 | Физическая культура студента : учебное пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-2126-0. - Текст : электронный. - URL: <a href="https://znanium.com/catalog/product/443255">https://znanium.com/catalog/product/443255</a> – Режим доступа: по подписке. | <a href="http://znanium.com">http://znanium.com</a> |
| Ю.Д. Железняк                                               | Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» : учеб.пособие для вузов / под ред. Ю. Д. Железняка. - М. : Академия, 2010. - 272 с.                                                                                                                                                                                                                                 | НСХБ                                                |
| В.А. Бароненко<br>Л.А. Раппопорт                            | Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Раппопорт.. - М. : Альфа-М : ИНФРА-М, 2009. - 336 с.                                                                                                                                                                                                                                           | <a href="http://znanium.com">http://znanium.com</a> |
| <b>2. Учебно-методические разработки на правах рукописи</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                     |
| Автор(ы)                                                    | Наименование                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Доступ                                              |
| А. В. Холопов,<br>В. Н. Коновалов                           | Спортивно-оздоровительная занятость студентов современного вуза : монография / А. В. Холопов, В. Н. Коновалов ; Ом. гос. аграр. ун-т. - Омск : Изд-во ОмГАУ, 2008. – 138 с.                                                                                                                                                                                                    | НСХБ                                                |

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

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

**Б1.О.13 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                                                                                 | BAPC                                                                |                                                                       |
| 2. Информационные справочные системы, необходимые для реализации учебного процесса                     |                                                                     |                                                                       |
| Наименование справочной системы                                                                        | Доступ                                                              |                                                                       |
| СПС «Консультант+»                                                                                     | <a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</a>   |                                                                       |
| 3. Специализированные помещения и оборудование, используемые в рамках информатизации учебного процесса |                                                                     |                                                                       |
| Наименование помещения                                                                                 | Наименование оборудования                                           | Виды учебных занятий и работ, в которых используется данное помещение |
| Компьютерный класс с выходом в интернет                                                                | ПК, комплект мультимедийного оборудования                           | BAPC                                                                  |
| 4. Электронные информационно-образовательные системы (ЭИОС)                                            |                                                                     |                                                                       |
| Наименование ЭИОС                                                                                      | Доступ                                                              | Виды учебных занятий и работ, в которых используется данная система   |
| ИОС ОмГАУ-Moodle                                                                                       | <a href="http://do.omgau.ru">http://do.omgau.ru</a>                 | Самостоятельная работа студента                                       |

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

| Наименование объекта   | Оснащенность объекта                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Стадион                | - легкоатлетическая дорожка 400 м х 4,<br>- сектор для прыжков в длину,<br>- спортивная площадка,<br>- футбольное поле 104х69 м                                                                                                                                                                                                              |
| Лыжная база            | - лыжи 25 пар,<br>- лыжные палки 25 пар,<br>- палки для скандинавской ходьбы 12 пар                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Спортивный зал №2      | - гимнастическая скамейка 6 шт.,<br>- шведская стенка,<br>- гимнастические коврики 15 шт.,<br>- гимнастические обручи 12 шт.,<br>- гимнастические скакалки 40 шт.,<br>- гантели 10 шт.,<br>- эспандеры 14 шт.,<br>- столы для настольного тенниса 4 шт.,<br>- ракетки для настольного тенниса 8 шт.,<br>- мячи для настольного тенниса 5 шт. |
| Волейбольная площадка  | - волейбольные мячи 6 шт.,<br>- волейбольная сетка                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Баскетбольная площадка | - баскетбольные мячи 6 шт.,<br>- баскетбольные кольца 2 шт.                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Бадминтонная площадка  | - бадминтонная сетка,<br>- бадминтонные ракетки 8 шт.,<br>- бадминтонные воланы 10 шт.                                                                                                                                                                                                                                                       |

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯМ по дисциплине

### 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 **избранного вида** практических занятий;
- качественная самостоятельная подготовка к практическим занятиям и активная работа на них;
- активная, регулярная работа обучающегося; своевременная сдача преподавателю контрольных нормативов.

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

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

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

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

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

### 7.3. Контрольные мероприятия по результатам изучения дисциплины

#### Тесты по общей физической подготовленности для оценки обучающихся

##### Девушки

| №<br>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 3*10 м (с)                            | 8,4   | 8,7  | 9,0  | 9,3  | 9,6  |
| 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

| №<br>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 3х10 м (с)                                                                          | 7,2   | 7,5  | 7,8  | 8,1  | 8,4  |
| 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:

- Плановая процедура итогового контроля: Зачет на основании контрольных нормативов. К зачету допускаются обучающиеся, выполнившие все виды работы, предусмотренные рабочей программой, учитывается регулярность посещения обязательных учебных занятий;

- Основные критерии оценки знаний, умений и навыков по учебной дисциплине при итоговом контроле:

для получения зачета набираются баллы по системе оценки физической подготовленности.

**КАДРОВое ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ****1. Требование ФГОС**

Не менее 70 процентов численности педагогических работников, участвующих в реализации программы, и лиц, привлекаемых к реализации программы 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).

Не менее 5 процентов численности педагогических работников, участвующих в реализации программы, и лиц, привлекаемых к реализации программы 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).

Не менее 60 процентов численности педагогических работников 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).

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

**ИЗМЕНЕНИЯ И ДОПОЛНЕНИЯ**  
**к рабочей программе дисциплины**  
**в составе ОПОП 05.03.06 Экология и природопользование**

**Ведомость изменений**

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