

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Комарова Светлана Юлиевна

Должность: Проректор по образовательной деятельности

Дата подписания: 06.07.2026 06:21:58

Уникальный программный ключ:

43ba42f5deae4116bbfcb9ac98e39108031227e81add207cbee4149f2098d7a

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

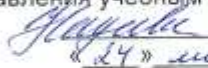
ОПОП по направлениям подготовки

- 05.03.06 Экология и природопользование**
- 09.03.02 Информационные системы и технологии**
- 19.03.01 Биотехнологии**
- 19.03.02 Продукты питания из растительного сырья**
- 19.03.03 Продукты питания животного происхождения**
- 20.03.01 Техносферная безопасность**
- 20.03.02 Природообустройство и водопользование**
- 21.03.02 Землеустройство и кадастры**
- 21.03.03 Геодезия и дистанционное зондирование**
- 21.05.01 Прикладная геодезия**
- 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов**
- 27.03.01 Стандартизация и метрология**
- 35.03.01 Лесное дело**
- 35.03.03 Агрохимия и агропочвоведение**
- 35.03.04 Агрономия**
- 35.03.05 Садоводство**
- 35.03.06 Агроинженерия**
- 35.03.11 Гидромелиорация**
- 36.03.01 Ветеринарно-санитарная экспертиза**
- 36.03.02 Зоотехния**
- 36.05.01 Ветеринария**
- 38.03.01 Экономика**
- 38.03.02 Менеджмент**
- 40.03.01 Юриспруденция**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА дисциплины

Элективные курсы по физической культуре и спорту

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

УТВЕРЖДАЮ
Директор департамента
образовательных программ и
управления учебным процессом
 И.Т. Надеева
«24» марта 2026 г.

Направления подготовки

05.03.06 Экология и природопользование	21.03.03 Геодезия и дистанционное зондирование	35.03.06 Агроинженерия
09.03.02 Информационные системы и технологии	21.05.01 Прикладная геодезия	35.03.11 Гидромелиорация
19.03.01 Биотехнология	23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов	36.03.01 Ветеринарно-санитарная экспертиза
19.03.02 Продукты питания из растительного сырья	27.03.01 Стандартизация и метрология	36.03.02 Зоотехния
19.03.03 Продукты питания животного происхождения	35.03.01 Лесное дело	36.05.01 Ветеринария
20.03.01 Техносферная безопасность	35.03.03 Агрохимия и агропочвоведение	38.03.01 Экономика
20.03.02 Природообустройство и водопользование	35.03.04 Агрономия	38.03.02 Менеджмент
21.03.02 Землеустройство и кадастры	35.03.05 Садоводство	40.03.01 Юриспруденция

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дисциплины**

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Обеспечивающая преподавание дисциплины
кафедра - физической культуры и спорта

Разработчик РП:
канд. пед. наук., доцент



Л.П. Пягай

Внутренние эксперты:

Председатель МК,
канд экон. наук, доцент



М.В. Васюкова

И.о. начальника управления информационных технологий



В.Н. Чернопольский

Заведующий методическим отделом
департамента образовательных программ и
управления учебным процессом



Г.А. Горелкина

Директор НСХБ



И.М. Демчукова

Омск 2026

1. ОСНОВАНИЯ ДЛЯ ВВЕДЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ЕЕ СТАТУС

1.1 Основания для введения дисциплины в учебный план:

- Федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования: ФГОС 05.03.06 Экология и природопользование, утвержденный приказом Министерства науки и высшего образования РФ № 894 от 07.08.2020; ФГОС 09.03.02 Информационные системы и технологии, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ № 926 от 19.09.2017; ФГОС 19.03.01 Биотехнология, утвержденный приказом Министерства науки и высшего образования РФ № 736 от 10.08.2021; ФГОС 19.03.02 Продукты питания из растительного сырья, утвержденный приказом Министерства науки и высшего образования РФ № 1041 от 17.08.2020; ФГОС 19.03.03 Продукты питания животного происхождения, утвержденный приказом Министерства науки и высшего образования РФ № 936 от 11.08.2020; ФГОС 20.03.01 Техносферная безопасность, утвержденный приказом Министерства науки и высшего образования РФ № 680 от 25.05.2020; ФГОС 20.03.02 Природообустройство и водопользование, утвержденный приказом Министерства науки и высшего образования РФ № 685 от 26.05.2020; ФГОС 21.03.02 Землеустройство и кадастры, утвержденный приказом Министерства науки и высшего образования РФ № 978 от 12.08.2020; ФГОС 21.03.03 Геодезия и дистанционное зондирование, утвержденный приказом Министерства науки и высшего образования РФ № 972 от 12.08.2020; ФГОС 21.05.01 Прикладная геодезия, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ № 1011 от 13.08.2020; ФГОС 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов, утвержденный приказом Министерства науки и высшего образования РФ № 916 от 07.08.2020; ФГОС 27.03.01 Стандартизация и метрология, утвержденный приказом Министерства науки и высшего образования РФ № 901 от 07.08.2020; ФГОС 35.03.01 Лесное дело, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ № 706 от 26.07.2017; ФГОС 35.03.03 Агрохимия и агропочвоведение, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ № 702 от 26.07.2017; ФГОС 35.03.04 Агрономия, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ № 699 от 26.07.2017; ФГОС 35.03.05 Садоводство, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ № 737 от 01.08.2017; ФГОС 35.03.06 Агроинженерия, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ № 813 от 23.08.2017; ФГОС 35.03.11 Гидромелиорация, утвержденный приказом Министерства науки и высшего образования РФ № 1049 от 17.08.2020; ФГОС 36.03.01 Ветеринарно-санитарная экспертиза, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ № 939 от 19.09.2017; ФГОС 36.03.02 Зоотехния, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ № 972 от 22.09.2017; ФГОС 36.05.01 Ветеринария, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ № 974 от 22.09.2017; ФГОС 38.03.01 Экономика, утвержденный приказом Министерства науки и высшего образования РФ № 954 от 12.08.2020; ФГОС 38.03.02 Менеджмент, утвержденный приказом Министерства науки и высшего образования РФ № 970 от 12.08.2020; ФГОС 40.03.01 Юриспруденция, утвержденный приказом Министерства науки и высшего образования РФ № 1011 от 13.08.2020.

- Основные профессиональные образовательные программы, по направлениям подготовки:

05.03.06 Экология и природопользование, 09.03.02 Информационные системы и технологии, 19.03.01 Биотехнология; 19.03.02 Продукты питания из растительного сырья, 19.03.03 Продукты питания животного происхождения, 20.03.01 Техносферная безопасность, 20.03.02 Природообустройство и водопользование, 21.03.02 Землеустройство и кадастры, 21.03.03 Геодезия и дистанционное зондирование, 21.05.01 Прикладная геодезия, 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов, 27.03.01 Стандартизация и метрология, 35.03.01 Лесное дело, 35.03.03 Агрохимия и агропочвоведение, 35.03.04 Агрономия, 35.03.05 Садоводство, 35.03.06 Агроинженерия, 35.03.11 Гидромелиорация, 36.03.01 Ветеринарно-санитарная экспертиза, 36.03.02 Зоотехния, 36.05.01 Ветеринария, 38.03.01 Экономика, 38.03.02 Менеджмент, 40.03.01 Юриспруденция.

1.2 Статус дисциплины в учебном плане:

- относится к обязательной части блока 1 «Дисциплины» ОПОП.
- является дисциплиной обязательной для изучения¹.

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

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

- относится к дисциплинам по выбору;

- является обязательной для изучения, если выбрана обучающимся.

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 типов, предусмотренных федеральными государственными образовательными стандартами высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки, а также ОПОП ВО университета, в рамках которых преподаётся данная дисциплина.

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

2.2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения учебной дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

Направление подготовки	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	5	6
	Универсальные компетенции					
Все направления	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1обеспечивает должный уровень физического развития для полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	знает и понимает принципы и закономерности совершенствования физических качеств, направленность профессионально-прикладной физической подготовки	поддерживает и развивает основные физические качества, соблюдает нормы здорового образа жизни	использует средства физической культуры и спорта в оздоровительных целях, в профессионально-прикладной подготовке и физкультурно-спортивной деятельности
			ИД-2 использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	знает и понимает технику изучаемых физических упражнений, средства физической культуры в оздоровительных целях, в профессионально-прикладной подготовке	составляет комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний	самостоятельно выбирает виды спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья и конкретной профессиональной деятельности

2.3. Описание показателей, критериев и шкал оценивания и этапов формирования компетенций в рамках дисциплины

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

		Наличие навыков (владение опытом)	Умеет использовать средства физической культуры и спорта в оздоровительных целях, в профессионально-прикладной подготовке и физкультурно-спортивной деятельности	Не умеет использовать средства физической культуры и спорта в оздоровительных целях, в профессионально-прикладной подготовке и физкультурно-спортивной деятельности	1. Имеет представление о различных физических упражнениях, в профессионально-прикладной подготовке и физкультурно-спортивной деятельности. 2. Имеет представление о различных физических упражнениях, в профессионально-прикладной подготовке и физкультурно-спортивной деятельности. 3. Умеет выполнять различные физические упражнения, в профессионально-прикладной подготовке и физкультурно-спортивной деятельности	
	ИД-2ук-7	Полнота знаний	Знает технику изучаемых физических упражнений, средства физической культуры в оздоровительных целях, в профессионально-прикладной подготовке	Не знает технику изучаемых физических упражнений, средства физической культуры в оздоровительных целях, в профессионально-прикладной подготовке	1. Имеет представление технике изучаемых физических упражнений, средств физической культуры в оздоровительных целях, в профессионально-прикладной подготовке 2. Понимает технику изучаемых физических упражнений, средства физической культуры в оздоровительных целях, в профессионально-прикладной подготовке 3. Знает технику изучаемых физических упражнений, средства физической культуры в оздоровительных целях, в профессионально-прикладной подготовке	План-конспект Опрос Нормативы физической подготовленности Контрольная работа для обучающихся заочной и очно-заочной формы
		Наличие умений	составляет комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний	Не составляет комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний	1. имеет представление о комплексах упражнений для профилактики профессиональных заболеваний 2. выполняет комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний 3. составляет комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний	
		Наличие навыков (владение опытом)	самостоятельно о выборе вида спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья и конкретной профессиональной деятельности	Не может самостоятельно выбрать вид спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья и конкретной профессиональной деятельности	1. Имеет представление о самостоятельном выборе вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья и конкретной профессиональной деятельности. 2. Может самостоятельно выбрать вид спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья. 3. Самостоятельно выбирает вид спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья и конкретной профессиональной деятельности	

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, среднее профессиональное образование)	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	-	Физическая культура и спорт

* - для некоторых дисциплин первого года обучения целесообразно указать на взаимосвязь с предшествующей подготовкой обучающихся в старшей школе

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

В рамках методической работы применяются следующие формы методических взаимосвязей:

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

2.6 Социально-воспитательный компонент дисциплины

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

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

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

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

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

3. СТРУКТУРА И ТРУДОЕМКОСТЬ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина изучается для обучающихся очной формы в 1-4 семестрах, для обучающихся заочной и очно-заочной формы на 1 курсе.

Общая трудоемкость дисциплины: 328 часов.

Вид учебной работы	Трудоемкость, час				
	семестр, курс*				
	Очная форма				Заочная форма/ очно-заочная форма
	1 сем.	2 сем.	4 сем.	4 сем.	1 курс
1. Контактная работа					
1.1. Аудиторные занятия, всего	34	34	34	34	6
- лекции	-	-	-	-	-
- практические занятия (включая семинары)	34	34	34	34	6
- лабораторные работы	-	-	-	-	-
1.2. Консультации (в соответствии с учебным планом)	-	-	-	-	-
2. Внеаудиторная академическая работа	48	48	48	48	322
2.1 Фиксированные виды внеаудиторных самостоятельных работ:	8	8	8	8	22
Выполнение и сдача/защита индивидуального/группового задания в виде**	-	-	-	-	-
- план-конспект	8	8	8	8	-
- контрольная работа	-	-	-	-	22
2.2 Самостоятельное изучение тем/вопросов программы	-	-	-	-	300
2.3 Самоподготовка к аудиторным занятиям	40	40	40	40	
2.4 Самоподготовка к участию и участие в контрольно-оценочных мероприятиях, проводимых в рамках текущего контроля освоения дисциплины (за исключением учтённых в пп. 2.1 – 2.2):	-	-	-	-	-
3. Получение зачёта по итогам освоения дисциплины	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
ОБЩАЯ трудоемкость дисциплины:	Часы	82	82	82	328
	Зачетные единицы	-	-	-	-
Примечание: * – семестр – для очной и очно-заочной формы обучения, курс – для заочной формы обучения; ** – КР/КП, реферата/эссе/презентации, контрольной работы (для обучающихся заочной формы обучения), расчетно-графической (расчетно-аналитической) работы и др.;					

4. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

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

Номер и наименование раздела дисциплины. Укрупненные темы раздела		обща я	Трудоемкость раздела и ее распределение по видам учебной работы, час.							Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	№№ компетенций, на формирование которых ориентирован раздел
			Контактная работа					ВАРС			
			Аудиторная работа			Консультации (в соответствии с					
			всего	лекции	занятия		всего	фиксированн ые виды			
					практически е	лабораторн ые					
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		
Очная форма обучения											
1	1.Общая физическая подготовка	192	-	-	-	-		192		План- конспект Опрос Нормативы физической подготовленн ости	УК-7
	1.1. Развитие и совершенствование силовых качеств	48	-	-	-	-	-	48	8		УК-7
	1.2. Развитие и совершенствование быстроты	48	-	-	-	-	-	48	8		УК-7
	1.3. Развитие и совершенствование общей выносливости	48	-	-	-	-	-	48	8		УК-7
	1.4. Развитие и совершенствование гибкости	48	-	-	-	-	-	48	8		УК-7
2	2. Учебно- тренировочные занятия в избранном виде спорта	136	136	-	-	-	-	-	-	Нормативы физической подготовленн ости	УК-7
	2.1. Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта	34	34	-	34	-	-	-	-		УК-7
	2.2. Техничко-тактическая подготовка в избранном виде спорта	102	102	-	102	-	-	-	-		УК-7
	Промежуточная аттестация		×	×	×	×	-	×	×	зачет	
	Итого по дисциплине	328	136	-	136	-	-	192	32		
Заочная/очно-заочная форма обучения											
1	1.Общая физическая подготовка									Опрос Контрольная работа	
	1.1 Развитие и совершенствование силовых качеств	60	-	-	-	-	-	60	6		УК-7
	1.2. Развитие и совершенствование быстроты	60	-	-	-	-	-	60	4		УК-7
	1.3. Развитие и совершенствование выносливости	40	-	-	-	-	-	40	6		УК-7
	1.4. Развитие и совершенствование гибкости	60	-	-	-	-	-	60	6		УК-7
2	2. Учебно- тренировочные занятия в избранном виде спорта									Опрос	
	2.1. Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта	54	2			-	-	52	-		УК-7
	2.2. Техничко-тактическая подготовка в избранном виде спорта	54	4			-	-	50	-		УК-7
	Промежуточная аттестация		×	×	×	×	-	×	×	зачет	
	Итого по дисциплине	328	6	-	-	-	-	322	22		

**4.2 Лекционный курс
Не предусмотрен планом**

**4.3 Примерный тематический план практических занятий
по разделам дисциплины**

Модуль 1 – Игровые виды спорта по выбору. Формирование спортивной техники в игровых видах спорта

№		Тема занятия	Трудоемкость по разделу, час.	Используемые интерактивные формы	Связь занятия с ВАРС*
модуля	занятия		очная форма		
1	2	3	4	5	6
1 семестр					
1	1-17	Баскетбол: - Формирование техники ловли мяча двумя руками Овладение техникой передачи мяча двумя руками сверху в баскетболе. - Формирование техники броска одной рукой от плеча в движении. Овладение техникой высокого ведения баскетбольного мяча. Учебная игра	34	Учебная игра	-
		Волейбол: - Формирование техники приема мяча двумя руками снизу в волейболе. - Формирование техники прямой подачи сверху в волейболе. - Учебная игра		Учебная игра	-
		Настольный теннис: -Обучение технике хвата ракетки -Обучение стойке и передвижениям -Обучение подачам -Обучение ударам сверху, сбоку, снизу		Учебная игра	-
		Бадминтон - Жонглирование поочередно правой и левой рукой, передавая ракетку из руки в руку. - Ловля волана ракеткой. - Жонглирование (одним из вариантов) с касанием свободной рукой пола каждый раз после удара по волану. - Жонглирование спереди назад. - Парная игра		Учебная игра	-
2 семестр					
1	18-34	Баскетбол: - Формирование техники штрафного броска. - Овладение техникой финтов с мячом в баскетболе. - Учебная игра	34	Учебная игра	-
		Волейбол: - Формирование техники приема мяча двумя руками сверху. - Формирование техники приема мяча двумя руками сверху в опорном положении с последующим падением при приеме передачи. Учебная игра		Учебная игра	-
		Настольный теннис: -Обучение стойке и передвижениям -Обучение подачам -Обучение ударам сверху, сбоку, снизу -Обучение правилам одиночной игры - Парная игра		Учебная игра	-
		Бадминтон - Жонглирование поочередно правой и левой рукой, передавая ракетку из руки в руку. - Ловля волана ракеткой. - Жонглирование (одним из вариантов) с касанием свободной рукой пола каждый раз после удара по волану. - Жонглирование спереди назад. - Парная игра		Учебная игра	
3 семестр					

1	35-51	Баскетбол: - Овладение техникой перехвата мяча в баскетболе. - Учебно-тренировочная игра на два кольца. - Учебная игра	34	Учебная игра	-
		Волейбол: - Закрепление техники приема мяча двумя руками сверху в опорном положении с последующим падением при приеме передачи через сетку в волейболе. - Закрепление нападающего удара с высокой передачи в волейболе. Учебная игра		Учебная игра	-
		Настольный теннис -Обучение технике хвата ракетки -Обучение стойке и передвижениям -Обучение подачам -Обучение ударам сверху, сбоку, снизу - Парная игра		Учебная игра	-
		Бадминтон: - Высокое жонглирование. - Жонглирование поочередно открытой и закрытой стороной ракетки. - Жонглирование спереди назад. - Парная игра		Учебная игра	-

4 семестр

1	52-68	Баскетбол: - Взаимодействия игроков в личной защите. - Совершенствование техники взаимодействий при подборе мяча в баскетболе. - Учебная игра	34	Учебная игра	-
		Волейбол: - Совершенствование техники приема мяча двумя руками снизу в волейболе. -Совершенствование техники прямой подачи сверху в волейболе.		Учебная игра	-
		Настольный теннис: - Закрепление техники передвижений - Закрепление техники подач - Закрепление техники основных ударов - Одиночная игра - Парная игра		Учебная игра	-
		Бадминтон: - Высокое жонглирование. - Жонглирование поочередно открытой и закрытой стороной ракетки. - Жонглирование спереди назад. - Парная игра		Учебная игра	-

Всего практических занятий по дисциплине:		час.	Из них в интерактивной форме:		час.
- очная форма обучения		136	- очная форма обучения		136
- очно-заочная форма обучения		6	- очно-заочная форма обучения		6
- заочная форма обучения		6	- заочная форма обучения		6
В том числе в форме семинарских занятий					
- очная форма обучения		136			
- очно-заочная форма обучения		6			
- заочная форма обучения		6			

* Условные обозначения:

ОСП – предусмотрена обязательная самоподготовка к занятию; **УЗ СРС** – на занятии выдается задание на конкретную ВАРС; **ПР СРС** – занятие содержательно базируется на результатах выполнения обучающимся конкретной ВАРС.

Примечания:

- материально-техническое обеспечение практических занятий – см. Приложение 6;
- обеспечение практических занятий учебной, учебно-методической литературой и иными библиотечно-информационными ресурсами и средствами обеспечения образовательного процесса – см. Приложения 1 и 2.

Модуль 2 – Циклические виды спорта по выбору. Формирование спортивной техники в циклических видах спорта

№		Тема занятия	Трудоемкость по разделу, час.	Используемые интерактивные формы	Связь занятия с ВАРС*
модуля	занятия		очная форма		
1	2	3	4	5	6
1 семестр					
2	1-17	Легкая атлетика: - Развитие скоростной выносливости, быстроты. - Обучение техники эстафетного бега. - Формирование техники бега на короткие дистанции. - Формирование техники низкого старта.	34	Работа в малых группах	-
		Плавание: - Изучение подготовительных упражнений для освоения с водой. - Изучение движений ногами в способе кроль на спине. Совершенствование скольжения.		Работа в малых группах	-
		Скандинавская ходьба: - Изучение техники скандинавской ходьбы. - Подбор снаряжения для скандинавской ходьбы - Развитие общей выносливости.		Работа в малых группах	-
		Лыжная подготовка: - Лыжная подготовка. Развитие специальной выносливости. - Изучение техники классического и конькового хода. - Изучение техники передвижения со спуска, в подъем. - Изучение имитационных упражнений. - Изучение специальных силовых упражнений. - Соревнования по лыжным гонкам.		Работа в малых группах	
2 семестр					
2	18-34	Легкая атлетика: - Развитие выносливости. - Специальная физическая подготовка. - Челночный бег - Кросс по пресеченной местности	34	Работа в малых группах	-
		Скандинавская ходьба: - Изучение техники скандинавской ходьбы. - выполнение специальных координационных и имитационных упражнений - Развитие общей выносливости		Работа в малых группах	-
		Плавание: - Освоение подготовительных упражнений для освоения с водой. - Освоение движений ногами в способе кроль на спине. Совершенствование скольжения.		Работа в малых группах	-
		Лыжная подготовка: - Развитие общей и специальной выносливости - Развитие и совершенствование техники классического и конькового хода - развитие техники передвижения со спуска, в подъем. - Выполнение специальных координационных и имитационных упражнений - Развитие специальных силовых качеств		Работа в малых группах	
3 семестр					
2	35-51	Легкая атлетика: Закрепление техники эстафетного бега, - Закрепление техники бега на короткие дистанции - Закрепление техники низкого старта - Закрепление техники бега по виражу.		Работа в малых группах	-

		Скандинавская ходьба: - развитие общей и специальной выносливости - Закрепление техники скандинавской ходьбы - передвижения по кругу 1-2 км - выполнение специальных координационных и имитационных упражнений	34	Работа в малых группах	-
		Плавание: - Совершенствование подготовительных упражнений для освоения с водой. - Освоение движений ногами в способе кроль на спине. Совершенствование скоростного плавания.		Работа в малых группах	
		Лыжная подготовка: - Развитие общей и специальной выносливости - Развитие и совершенствование техники классического и конькового хода - Развитие техники передвижения со спуска, в подъем. - Выполнение специальных координационных и имитационных упражнений - Развитие специальных силовых качеств			
4 семестр					
2	52-68	Легкая атлетика: - Совершенствование общей и специальной выносливости. - Бег на дистанции 100,400 метров. - Комплексы ОРУ - Бег на длинные дистанции 2000 (девушки), 3000 (юноши)	34	Работа в малых группах	
		Скандинавская ходьба: - развитие общей и специальной выносливости - Закрепление техники скандинавской ходьбы - выполнение специальных координационных и имитационных упражнений - развитие специальных силовых качеств		Работа в малых группах	-
		Плавание: - Совершенствование подготовительных упражнений для освоения с водой. - Освоение движений ногами в способе кроль на спине. Совершенствование скоростного плавания.		Работа в малых группах	-
		Лыжная подготовка: - Развитие общей и специальной выносливости - Закрепление техники классического и конькового хода - Закрепление техники передвижения со спуска, в подъем. - Закрепление выполнения специальных координационных и имитационных упражнений - Закрепление специальных силовых качеств		Работа в малых группах	
Всего практических занятий по дисциплине:		час.	Из них в интерактивной форме:		час.
- очная форма обучения		136	- очная форма обучения		136
- очно-заочная форма обучения		6	- очно-заочная форма обучения		6
- заочная форма обучения		6	- заочная форма обучения		6
В том числе в форме семинарских занятий					
- очная форма обучения		136			
- очно-заочная форма обучения		6			
- заочная форма обучения		6			
* Условные обозначения: ОСП – предусмотрена обязательная самоподготовка к занятию; УЗ СРС – на занятии выдается задание на конкретную ВАРС; ПР СРС – занятие содержательно базируется на результатах выполнения обучающимся конкретной ВАРС.					
Примечания: - материально-техническое обеспечение практических занятий – см. Приложение 6; - обеспечение практических занятий учебной, учебно-методической литературой и иными библиотечно-информационными ресурсами и средствами обеспечения образовательного процесса – см. Приложения 1 и 2.					

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

№		Тема занятия	Трудоемкость по разделу, час.	Используемые интерактивные формы	Связь занятия с ВАРС*
модуля	занятия		очная форма		
1	2	3	4	5	6
1 семестр					
3	1-16	Аэробика - базовые движения отдельными звеньями тела, сгибания и разгибания, повороты и вращения, махи; - разновидности ходьбы и бега, подскоки и прыжки; - элементы вольных упражнений и художественной гимнастики. - танцевально-хореографические элементы.	34	Работа в малых группах	-
		Шейпинг - упражнения в партере для мышц брюшного пресса; - упражнения в партере для мышц ног; - упражнения в партере для мышц спины и верхнего плечевого пояса; - комплекс упражнений у опоры.		Работа в малых группах	-
		Оздоровительная гимнастика: - специальные упражнения, применяемые при различных нозологических формах (см. МУ п.6.5); - комплекс упражнений на формирование правильной осанки; - комплекс упражнений на гимнастической стенке; - комплекс упражнений с гимнастической палкой		Работа в малых группах	-
2 семестр					
3	17-40	Аэробика - базовые движения отдельными звеньями тела, сгибания и разгибания, повороты и вращения, махи; - разновидности ходьбы и бега, подскоки и прыжки; - элементы вольных упражнений и художественной гимнастики. - танцевально-хореографические элементы.	34	Работа в малых группах	-
		Шейпинг - упражнения в партере для мышц брюшного пресса; - упражнения в партере для мышц ног; - упражнения в партере для мышц спины и верхнего плечевого пояса; - комплекс упражнений у опоры.		Работа в малых группах	-
		Оздоровительная гимнастика: - специальные упражнения, применяемые при различных нозологических формах (см. МУ п.6.5); - комплекс упражнений на формирование правильной осанки; - комплекс упражнений с мячом; - комплекс упражнений с гимнастической палкой		Работа в малых группах	-
3 семестр					
3	41-58	Аэробика - сложно-координационные движения отдельными звеньями тела, сгибания и разгибания, повороты и вращения, махи; - разновидности шагов и бега, подскоки и прыжки; - элементы ритмо-пластических упражнений - танцевально-хореографические элементы.	34	Работа в малых группах	-
		Шейпинг - упражнения в партере для мышц брюшного пресса; - упражнения в партере для мышц ног; - упражнения в партере для мышц спины и верхнего плечевого пояса; - комплекс упражнений у опоры.		Работа в малых группах	-

		Оздоровительная гимнастика: - специальные упражнения, применяемые при различных нозологических формах (см. МУ п.6.5); - комплекс упражнений на формирование правильной осанки; - комплекс упражнений со скакалкой; - комплекс упражнений с гимнастической палкой		Работа в малых группах	-
4 семестр					
3	58-70	Танцевальная аэробика. Изучение стилей и видов аэробики. латина- аэробика;фанк-аэробика; хип-хоп аэробика	34	Работа в малых группах	-
		Шейпинг - упражнения в партере для мышц брюшного пресса; - упражнения в партере для мышц ног; - упражнения в партере для мышц спины и верхнего плечевого пояса; - комплекс упражнений у опоры.		Работа в малых группах	-
		Оздоровительная гимнастика: - специальные упражнения, применяемые при различных нозологических формах (см. МУ п.6.5); - комплекс упражнений на формирование правильной осанки; - комплекс упражнений в парах - комплекс упражнений с гимнастической палкой.		Работа в малых группах	
Всего практических занятий по дисциплине:		час.	Из них в интерактивной форме:		час.
- очная форма обучения		34	- очная форма обучения		34
- очно-заочная форма обучения		6	- очно-заочная форма обучения		6
- заочная форма обучения		6	- заочная форма обучения		6
В том числе в форме семинарских занятий					
- очная форма обучения		34			
- очно-заочная форма обучения		6			
- заочная форма обучения		6			
* Условные обозначения: ОСП – предусмотрена обязательная самоподготовка к занятию; УЗ СРС – на занятии выдается задание на конкретную ВАРС; ПР СРС – занятие содержательно базируется на результатах выполнения обучающимся конкретной ВАРС.					
Примечания: - материально-техническое обеспечение практических занятий – см. Приложение 6; - обеспечение практических занятий учебной, учебно-методической литературой и иными библиотечно-информационными ресурсами и средствами обеспечения образовательного процесса – см. Приложения 1 и 2.					

Модуль 4 – Силовые виды спорта и единоборства по выбору. Формирование спортивной техники в силовых видах спорта.

№		Тема занятия / Примерные вопросы на обсуждение (для семинарских занятий)	Трудоемкость по разделу, час.	Используемые интерактивные формы	Связь занятия с ВАРС*
модуля	занятия		очная форма		
1	2	3	4	5	6
1 семестр					
4	1-16	Гиревой спорт: -Изучение техники толчка; - Изучение техники рывка; - Изучение техники просовка рук в дужку гири; - Изучение техники сброса гири; - Изучение техники забросов гири; - Изучение элементов силового жонглирования; - Изучение общефизических упражнений с гирей; - Сдача специально-физических нормативов по гиревому спорту.	34	Работа в малых группах	-

		Греко-римская борьба: - Основные положения в борьбе (стойка, партер, дистанция) - Элементы маневрирования (в стойке, партере) - Выведение партнера из равновесия Партер - Перевороты скручиванием (защита, контрприем) - Перевороты забеганием (защита, контрприем) - Перевороты переходом (защита, контрприем) - Примерные комбинации - Тренировочные схватки Стойка - Сваливание сбиванием (защита, контрприем) - Переводы в партер (защита, контрприем) - Броски подворотом (защита, контрприем) - Тренировочные схватки		Работа в малых группах	-
		Пауэрлифтинг: -Выполнение упражнений с собственным весом: опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. - Выполнение упражнений с собственным весом: Действия атлета при уходе в подсед, способствующие дальнейшему подъему штанги. - Выполнение упражнений с собственным весом: разновидности старта (динамический, статический) - Выполнение упражнений с собственным весом: действия атлета при уходе в подсед, способствующие дальнейшему подъему штанги - Выполнение упражнений с собственным весом: площадь опоры и цент тяжести системы в подседе.		Работа в малых группах	-
2 семестр					
4	17-40	Гиревой спорт: Специальная подготовка: техническая, равномерная и переменная; - Общая подготовка: комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 1 программа x 1 круг; - Специальная подготовка: техническая, равномерная; - Общая подготовка: комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 1 программа x 2 круг; - Специальная подготовка техническая, - Общая подготовка: комбинированная, 1 трен. силовой направленности: I-II программа x1круг, 1 трен. кросс.	34	Работа в малых группах	-
	Греко-римская борьба: Партер - Захват руки на ключ (защита, контрприем) - Способы освобождения от захватов - Примерные комбинации - Тренировочные схватки Стойка - Сваливание сбиванием (защита, контрприем) - Перевод нырком (защита, контрприем) - Примерные комбинации приемов - Дожимы уходы с моста - Подготовка к соревнованию, (тренировочные схватки) - Инструкторская и судейская практика	Работа в малых группах		-	
	Пауэрлифтинг: - Упражнение с отягощениями: расстановка ног, Ширина хвата. - Упражнения с отягощениями: положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов коленных, голеностопных и тазобедренных суставах - Упражнение с отягощениями: разновидности старта (динамический, статический). - Упражнение с отягощениями: опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди - Упражнение с отягощениями: разновидности старта (динамический, статический).	Работа в малых группах		-	

3 семестр					
4	41-58	Гиревой спорт: - Закрепление техники толчка; - Закрепление техники рывка; - Закрепление техники просовка рук в дужку гири; - Закрепление техники сброса гири; - Закрепление техники забросов гирь; - Закрепление элементов силового жонглирования; - Закрепление общефизических упражнений с гирей; - Сдача специально-физических нормативов по гиревому спорту.	34	Работа в малых группах	-
		Греко-римская борьба: Партер - Перевороты скручиванием (защита, контрприем) - Перевороты забеганием (защита, контрприем) - Перевороты перекатом (обратным захватом) - Перевороты накатом (защита, контрприем) - Тренировочные схватки Стойка - Переводы в партер рывком (защита, контрприем) - Переводы вращением (защита, контрприем) - Броски подворотом (защита, контрприем) - Тренировочные схватки		Работа в малых группах	-
		Пауэрлифтинг: Выполнение упражнений с собственным весом: опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. - Выполнение упражнений с собственным весом: Действия атлета при уходе в подсед, способствующие дальнейшему подъему штанги. - Выполнение упражнений с собственным весом: разновидности старта (динамический, статический) - Выполнение упражнений с собственным весом: действия атлета при уходе в подсед, способствующие дальнейшему подъему штанги - Выполнение упражнений с собственным весом: площадь опоры и цент тяжести системы в подседе - Выполнение упражнений с собственным весом: положение спины и расстановка ног.		Работа в малых группах	-
4 семестр					
4	58-70	Гиревой спорт: - Специальная подготовка: техническая, равномерная и переменная; - Общая подготовка: комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 1 программа x 1 круг; - Специальная подготовка: техническая, равномерная; - Общая подготовка: комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 1 программа x 2 круг; - Специальная подготовка: техническая, - Общая подготовка: комбинированная, 1 трен. силовой направленности: I-II программа x1круг, 1 трен. кросс.	34	Работа в малых группах	-
		Греко-римская борьба: Партер - Переворот прогибом (защита, контрприем) - Бросок накатом (защита, контрприем) - Захват руки на ключ (защита, контрприем) - Дожимы, уходы с моста - Примерные комбинации приемов - Тренировочные схватки - Броски прогибом (защита, контрприем) - Сваливание сбиванием (защита, контрприем) - Комбинации приемов - Подготовка и участие в соревнованиях - Инструкторская и судейская практика		Работа в малых группах	-

		Пауэрлифтинг: - Упражнения с отягощениями: положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов коленных, голеностопных и тазобедренных суставах - Упражнение с отягощениями: разновидности старта (динамический, статический). - Упражнение с отягощениями: опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди - Упражнение с отягощениями: разновидности старта (динамический, статический). - Выполнение упражнений на тренажерах: действия спортсмена до съема штанги со стоек.		Работа в малых группах	
Всего практических занятий по дисциплине:		час.	Из них в интерактивной форме:		час.
- очная форма обучения		136	- очная форма обучения		136
- очно-заочная форма обучения		6	- очно-заочная форма обучения		6
- заочная форма обучения		6	- заочная форма обучения		6
В том числе в форме семинарских занятий					
- очная форма обучения		136			
- очно-заочная форма обучения		6			
- заочная форма обучения		6			
* Условные обозначения: ОСП – предусмотрена обязательная самоподготовка к занятию; УЗ СРС – на занятии выдается задание на конкретную ВАРС; ПР СРС – занятие содержательно базируется на результатах выполнения обучающимся конкретной ВАРС.					
Примечания: - материально-техническое обеспечение практических занятий – см. Приложение 6; - обеспечение практических занятий учебной, учебно-методической литературой и иными библиотечно-информационными ресурсами и средствами обеспечения образовательного процесса – см. Приложения 1 и 2.					

4.4 Лабораторный практикум.

Не предусмотрен планом

5 ПРОГРАММА ВНЕАУДИТОРНОЙ АКАДЕМИЧЕСКОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

5.1 Фиксированные виды внеаудиторных самостоятельных работ

5.1.1 Выполнение и защита курсового проекта по дисциплине

Не предусмотрена планом

5.1.2 Выполнение и сдача план-конспекта

Перечень тем для выполнения плана-конспекта (очная форма обучения)

№ п/п	Содержательная характеристика (тематическая направленность)	Расчетная трудоемкость, час
1	План-конспект – на развитие силовых возможностей с применением упражнений в тренажерном зале (тренажеры, гантели, утяжелители, эспандеры)	8
2	План-конспект – на развитие координационных способностей и ловкости с применением спортивных и подвижных игр	8
3	План-конспект – на развитие скоростных способностей с применением средств легкой атлетики	8
4	План-конспект – на развитие гибкости с применением гимнастических упражнений и стретчинга	8

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 неправильно определил порядок выполнения и дозировку упражнений, не написал методические указания к выполнению упражнений.

5.1.2.4 Типовые контрольные задания

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

5.1.3 Перечень заданий для контрольных работ обучающихся Заочная форма/ очно-заочная форма

Задание № 1.

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

Задание № 2.

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

Задание № 3. Составить 3 комплекса упражнений (не менее 10 упражнений), направленных на развитие выносливости: 1 комплекс – на формирование скоростной выносливости; 2 комплекс – на формирование силовой выносливости; 3 комплекс – на формирование статической выносливости.

Задание № 4.

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

Задание № 5.

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

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

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

5.2 Самостоятельное изучение тем для обучающихся очно-заочной и заочной формы

№ раздела дисциплины	Тема в составе раздела/вопрос в составе темы раздела, вынесенные на самостоятельное изучение	Расчетная трудоемкость, час	Форма текущего контроля по теме
1	2	3	4
1	Общая физическая подготовка		
	Изучение техники скоростного бега на короткие дистанции. - Методика проведения общей разминки. - Методика подводящих упражнений. - Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений. - Методика совершенствования силовых способностей.	60	опрос
	Изучение техники бега на длинные дистанции (1000 м, 2000м, 3000м). - Методика выбора индивидуальной дистанции. - Методика проведения общей разминки. - Методика проведения специальной разминки. - Изучение техники бега по пересеченной местности. Кроссовая подготовка. - Методика совершенствования выносливости.	60	опрос
	Изучение техники силовой подготовки. Упражнения для мышц верхних конечностей и плечевого пояса. - Упражнения для мышц спины - Упражнения для мышц нижних конечностей - Упражнения для мышц брюшного пресса	60	опрос
	Изучение техники координационных упражнений. - Упражнения на равновесие. - Упражнения для развития ловкости - Упражнения для развития меткости	60	опрос
	Изучение техники развития гибкости. - Техника выполнения динамических суставных упражнений. - Техника выполнения статодинамических упражнений. - Техника выполнения упражнений стретчинга.	60	опрос
Примечание: - учебная, учебно-методическая литература и иные библиотечно-информационные ресурсы и средства обеспечения самостоятельного изучения тем – см. Приложения 1-4.			

ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

Зачтено – Самостоятельное изучение тем считается выполненным, если обучающийся отвечает на вопросы, приводит примеры и способен продемонстрировать упражнения.

Не зачтено – Самостоятельное изучение тем считается не выполненным, если обучающийся не способен ответить на вопрос, не может продемонстрировать упражнения.

5.3 Самоподготовка к аудиторным занятиям

Для обучающихся очной формы

Занятия, по которым предусмотрена самоподготовка	Характер (содержание) самоподготовки	Организационная основа самоподготовки	Общий алгоритм самоподготовки	Расчетная трудоемкость, час
Очная форма обучения				
Практические занятия 1 семестр	Подготовка по темам практических занятий	План практических занятий; Задания преподавателя, выдаваемые в конце предыдущего занятия	1. Изучение литературы в соответствии с видом физкультурно-спортивной деятельности. 2. Изучение MOOK «Физическая культура». Платформа - ОмГАУ-Moodle. ВУЗ разработчик - ФГАОУ ВО Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, доступ – https://openedu.ru/course/spbstu/PHYSCUL/ 3. Выполнить комплекс упражнений по общей физической подготовке. 4. Подготовка одежды и обуви в соответствии с видом физкультурно-спортивной деятельности.	40
Практические занятия 2 семестр	Подготовка по темам практических занятий	План практических занятий; Задания преподавателя, выдаваемые в конце предыдущего занятия	1. Изучение литературы по теме занятия. 2. Изучение MOOK «Физическая культура». Платформа - ОмГАУ-Moodle. ВУЗ разработчик - ФГАОУ ВО Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, доступ – https://openedu.ru/course/spbstu/PHYSCUL/ 3. Выполнить комплекс упражнений для развития и совершенствования быстроты движений. 4. Подготовка одежды и обуви в соответствии с видом физкультурно-спортивной деятельности.	40
Практические занятия 3 семестр	Подготовка по темам практических занятий	План практических занятий; Задания преподавателя, выдаваемые в конце предыдущего занятия	1. Изучение литературы в соответствии с видом физкультурно-спортивной деятельности. 2. Изучение MOOK «Физическая культура». Платформа - ОмГАУ-Moodle. ВУЗ разработчик - ФГАОУ ВО Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, доступ – https://openedu.ru/course/spbstu/PHYSCUL/ 3. Выполнить комплекс упражнений по общей физической подготовке. 4. Подготовка одежды и обуви в соответствии с видом физкультурно-спортивной деятельности.	40
Практические занятия 4 семестр	Подготовка по темам практических занятий	План практических занятий; Задания преподавателя, выдаваемые в конце предыдущего занятия	1. Изучение литературы в соответствии с видом физкультурно-спортивной деятельности. 2. Изучение MOOK «Физическая культура». Платформа - ОмГАУ-Moodle. ВУЗ разработчик - ФГАОУ ВО Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, доступ – https://openedu.ru/course/spbstu/PHYSCUL/ 3. Выполнить комплекс упражнений по общей физической подготовке. 4. Подготовка одежды и обуви в соответствии с видом физкультурно-спортивной деятельности.	40

ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ
самоподготовки по темам практических занятий

Зачтено – обучающийся демонстрирует умения и навыки выполнения физических упражнений в соответствии с заданием.

Не зачтено – обучающийся не способен продемонстрировать умения и навыки выполнения физических упражнений в соответствии с заданием.

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

Не предусмотрено планом

6 ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

7 ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

7.1 Библиотечное, информационное и методическое обеспечение учебного процесса по дисциплине

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

Организационно-методическим ядром УМК являются:

- полная версии рабочей программы учебной дисциплины с внутренними приложениями №№ 1-3, 5, 6, 8;
- фонд оценочных средств по ней ФОС (Приложение 9);
- методические рекомендации для обучающихся по изучению дисциплины и прохождению контрольно-оценочных мероприятий (Приложение 4);
- методические рекомендации преподавателям по дисциплине (Приложение 7).

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

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

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

7.2 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 Элективные курсы по физической культуре и спорту

8 ЛИСТ РАССМОТРЕНИЙ И ОДОБРЕНИЙ
рабочей программы дисциплины Элективные курсы по физической культуре и спорту

1. Рассмотрена и одобрена:	
а) На заседании обеспечивающей преподавание кафедры <u>физической культуры и спорта</u> (наименование кафедры)	
протокол № 8 от 19.03.2026 г.	
И.о. зав. кафедрой, старший преподаватель _____	<u>В.В. Сумина</u>
б) На заседании методической комиссии по <u>физической культуре и спорту</u>	
протокол № 4 от 24.03.2026 г.	
Председатель МКН – канд. экон. наук, доцент _____	<u>М.В. Васюкова</u>
2. Рассмотрение и одобрение представителями профессиональной сферы по профилю ОПОП:	
3. Рассмотрение и одобрение внешними представителями (органами) педагогического (научно-педагогического) сообщества по профилю дисциплины:	
Доцент кафедры «Физическое воспитание и спорт» ФГБОУ ВО ОмГТУ канд. пед. наук, доцент _____ <u>О.В. Мараховская</u>	

Подпись: О.В. Мараховская
 Заверено: _____
 Исполнительный директор: _____
 19.03.26

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

ПЕРЕЧЕНЬ литературы, рекомендуемой для изучения дисциплины Элективные курсы по физической культуре и спорту	
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: https://znanium.ru/catalog/product/1945375 . – Режим доступа: по подписке.	http://znanium.ru
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: https://e.lanbook.com/book/136154 . — Режим доступа : для авториз. пользователей.	http://e.lanbook.com
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: https://e.lanbook.com/book/326438 . — Режим доступа: для авториз. пользователей.	http://e.lanbook.com
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: https://znanium.com/catalog/product/511522 . – Режим доступа: по подписке.	http://znanium.ru
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: https://znanium.ru/catalog/product/2098104 . – Режим доступа: по подписке.	http://znanium.ru
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
Элективные курсы по физической культуре и спорту**

1. Удаленные электронные сетевые учебные ресурсы временного доступа, сформированные на основании прямых договоров с правообладателями (электронные библиотечные системы - ЭБС), информационные справочные системы		
Наименование		Доступ
Электронно-библиотечная система «ZNANIUM»		http://znanium.ru
Электронно-библиотечная система «Издательства Лань»		http://e.lanbook.com
Электронно-библиотечная система «Консультант студента»		http://www.studentlibrary.ru
Универсальная база данных ИВИС		https://evis.ru
Справочная правовая система КонсультантПлюс		http://www.consultant.ru
2. Электронные сетевые ресурсы открытого доступа (профессиональные базы данных, массовые открытые онлайн-курсы и пр.):		
Профессиональные базы данных		https://clck.ru/MC8Aq
ФГАОУ ВО Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого «Физическая культура»		https://openedu.ru/course/spbstu/P_HYSCUL/
3. Электронные учебные и учебно-методические ресурсы, подготовленные в университете:		
Автор(ы)	Наименование	Доступ
Пягай Л.П.	Методические основы дисциплины «Физическая культура и спорт»: учебное пособие / Л. П. Пягай. - Электрон.текстовые дан. - Омск :Омский ГАУ, 2020. - 115 с.	http://e.lanbook.com

**ПЕРЕЧЕНЬ
РЕЗУЛЬТАТОВ НАУЧНЫХ РАЗРАБОТОК, ВНЕДРЕННЫХ В УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС**

Результаты НИР	Раздел / Тема / ВАРС / и пр.
-	-

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

1. Учебно-методическая литература		
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
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: https://znanium.ru/catalog/product/1945375 . - Режим доступа: по подписке.	http://znanium.com
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: https://e.lanbook.com/book/326438 . — Режим доступа: для авториз. пользователей.	http://e.lanbook.com
Гелецкая Л.Н.	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: https://znanium.com/catalog/product/511522 . - Режим доступа: по подписке.	http://znanium.com
Филиппова Ю.С.	Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 201 с. - ISBN 978-5-16-019217-8.-Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2098104 . - Режим доступа: по подписке.	http://znanium.com
2. Учебно-методические разработки на правах рукописи		
Автор(ы)	Наименование	Доступ
А. В. Холопов, В. Н. Коновалов	Спортивно-оздоровительная занятость студентов современного вуза : монография / А. В. Холопов, В. Н. Коновалов ; Ом. гос. аграр. ун-т. - Омск : Изд-во ОмГАУ, 2008. — 138 с.	НСХБ

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

**ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ,
используемые при осуществлении образовательного процесса
по дисциплине
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+»	https://www.consultant.ru/	
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
ЭИОС ОмГАУ-Moodle	https://do.omgau.ru	Самостоятельная работа студента

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

Наименование объекта	Оснащенность объекта
Спортивный игровой зал №1	- баскетбольная корзина - 2шт. - баскетбольные мячи – 4 шт. - гимнастическая скамейка 6 шт. - волейбольные стойки – 2 шт. - волейбольная сетка - 1 шт. - мячи волейбольные - 4 шт. - ракетки для бадминтона – 10 шт.
Спортивный игровой зал №2	- гимнастическая скамейка 6 шт. - волейбольные стойки – 2 шт. - волейбольная сетка - 1 шт. - мячи волейбольные - 4 шт. - ракетки для бадминтона – 10 шт.
Зал борьбы	- борцовский ковер -1 шт. - маты - 22 шт. - гимнастическая стенка – 4 шт. - канат – 2 шт. - велотренажер – 2 шт. - весы медицинские – 1 шт. - манекен для борьбы – 5 шт.
Зал тяжелой атлетики	- гири весом от 8 до 34 кг. - штанга- 5 шт. - диски для штанги от 2,5 – 25 кг. - помост – 4 шт. - турник -1 шт. - тренажер Смита – 1шт. - скамья для жима штанги – 3 шт.
Спортивный зал для настольного тенниса	- столы для настольного тенниса - 4 шт., - ракетки для настольного тенниса - 8 шт. - мячи для настольного тенниса - 6 шт. - мишень для дартса – 4 шт.
Бассейн	- ванна 25 м x11,4 м. - гимнастическая скамейка - 3 шт. - доска для плавания – 10 шт.
Зал гимнастики	- зеркало – 8 шт. - гимнастические коврики 10 шт. - гимнастические обручи 2 шт. - гимнастические скакалки 10 шт. - гантели – 20 шт. - гимнастические палки – 10 шт. - степплатформа – 4 шт.
Лыжная база	- лыжи - 60 шт. - лыжные ботинки - 60 шт. - лыжные палки - 60 шт. - палки для скандинавской ходьбы – 50 шт.

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

7.1. Формы организации учебной деятельности по дисциплине:

По итогам изучения дисциплины осуществляется аттестация обучающихся в форме зачета. Учитывая особенность дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» к ее изучению предъявляются следующие организационные требования:

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

7.2. Организация и проведение практических занятий по дисциплине

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

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

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

- принудительная активизация внимания и условно-рефлекторной деятельности: обучающиеся 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.

КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

1. Требование ФГОС

Численность 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).	05.03.06, 19.03.01, 19.03.02, 19.03.03, 20.03.01, 20.03.02, 21.03.02, 21.03.03, 21.05.01, 23.03.03, 27.03.01, 35.03.01, 36.05.01, 38.03.01, 38.03.02, 40.03.01	Не менее 70 процентов
	09.03.02, 35.03.03, 35.03.04, 35.03.05, 35.03.06, 35.03.11, 36.03.01, 36.03.02	Не менее 60 процентов
Численность 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).	Все направления подготовки	Не менее 5 процентов
Численность 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)	05.03.06, 19.03.01, 19.03.03, 20.03.01, 20.03.02, 21.03.02, 21.03.03, 21.05.01, 23.03.03, 27.03.01, 35.03.01, 35.03.03, 35.03.04, 35.03.05, 35.03.06, 35.03.11, 36.03.01, 36.03.02, 36.05.01, 38.03.01, 38.03.02, 40.03.01	Не менее 60 процентов
	09.03.02, 19.03.02	Не менее 50 процентов

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
представлен отдельным документом

ИЗМЕНЕНИЯ И ДОПОЛНЕНИЯ
к рабочей программе дисциплины
Элективные курсы по физической культуре и спорту

Ведомость изменений

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