

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Комарова Светлана Юрьевна

Должность: Проректор по образовательной деятельности

Дата подписания: 02.07.2025 13:28:08

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
20.03.02 – Природообустройство и водопользование**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дисциплины**

Б1.О.15 Элективные курсы по физической культуре и спорту

**Направленность (профиль) «Управление водными ресурсами и
водопользование с дополнительной квалификацией «Экономист
предприятия»**

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
20.03.02 – Природообустройство и водопользование

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

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дисциплины
Б1.О.15 Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направленность (профиль) - Управление водными ресурсами и
водопользование с дополнительной квалификацией "Экономист предприятия"

Обеспечивающая преподавание дисциплины
кафедра - физической культуры и спорта

Разработчик РП:
Старший преподаватель



В.В. Сумина

Внутренние эксперты:

Председатель МК,
канд. с.-х. наук, доцент



В.В. Попова

Начальник управления информационных
технологий



П.И. Ревякин

Заведующий методическим отделом УМУ



Г.А. Горелкина

Директор НСХБ



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 20.03.02 – Природообустройство и водопользование, утвержденный приказом Министерства образования и науки от 26.05.2020 г. № 685;
- основная профессиональная образовательная программа подготовки бакалавра, по направлению 20.03.02 – Природообустройство и водопользование, направленность (профиль) - Управление водными ресурсами и водопользование с дополнительной квалификацией «Экономист предприятия»_____.

1.2 Статус дисциплины Б1.О.15 Элективные курсы по физической культуре и спорту в учебном плане:

- относится к 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.

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: технологического, организационно-управленческого, проектно-изыскательского, 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 социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 _{ук7} Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	принципы и закономерности воспитания физических качеств	самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями	выполнения различных физических упражнений и видов двигательной деятельности

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

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

		деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни			
		ИД-2 _{ук7} 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. 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 _{ук7}	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. 2. Принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств. 3. Знает принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств.			Нормативы физической подготовленности Опрос План-конспект 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. 2. Может продемонстрировать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями. 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 спорта	Не умеет выполнять различные физические упражнения в избранном виде спорта	1. Имеет представление о различных физических упражнениях в избранном виде спорта. 2. Имеет представление о различных физических упражнениях в избранном виде спорта. 3. Умеет выполнять различные физические упражнения в избранном виде спорта.			
		Полнота	Знает факторы.	Не знает факторы.	1. Имеет представление о факторах, определяющих			Нормативы

	ИД-2 _{ук7}	знаний	определяющие здоровый образ жизни	определяющие здоровый образ жизни	здоровый образ жизни. 2. Понимает факторы, определяющие здоровый образ жизни. 3. Знает факторы, определяющие здоровый образ жизни.	физической подготовленности План-конспект Опрос Контрольная работа для заочной формы обучения
		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. 2. Понимает придерживаться норм и правил здорового образа жизни придерживается норм и правил здорового образа жизни.	
		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; - вид спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья. 2. Может самостоятельно выбрать вид спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья.	

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.14 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 1,2 курса.
 Продолжительность семестров 1 семестр 19, 2 семестр 16, 3 семестр 19, 4 семестр 17 недель.
 Дисциплина изучается на 1 курсе для обучающихся заочной формы
 Продолжительность составляет - 36 5/6 недель

Вид учебной работы	Трудовое время, час				
	семестр, курс*				
	очная форма				заочная форма
	№ 1 сем.	№ 2 сем.	№ 3 сем.	№ 4 сем.	№ 1 курса
1. Контактная работа					
1.1. Аудиторные занятия, всего	34	28	34	30	6
- лекции	-	-	-	-	-
- практические занятия (включая семинары)	34	28	34	30	6
- лабораторные работы	-	-	-	-	-
1.2. Консультации (в соответствии с учебным планом)	-	-	-	-	-
2. Внеаудиторная академическая работа	48	54	48	52	318
2.1 Фиксированные виды внеаудиторных самостоятельных работ:	4	4	4	4	10
Выполнение и сдача/защита индивидуального/группового задания в виде**					
- План конспект	4	4	4	4	-
- Контрольная работа	-	-	-	-	10
2.2 Самостоятельное изучение тем/вопросов программы	34	40	34	36	284
2.3 Самоподготовка к аудиторным занятиям	6	6	6	6	24
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):	4	4	4	4	-
3. Получение зачёта по итогам освоения дисциплины	зачет	зачет	зачет	зачет	4
ОБЩАЯ трудовое время дисциплины: 328	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		общая	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 учебным планом)					
			всего	лекции	занятия			практические (всех форм)	лабораторные			всего
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
Очная форма обучения												
1	Легкая атлетика	110	30	-	30	-	-	80	-	Контроль ные норматив ы	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 ные норматив ы	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 в избранном виде спорта	178	76	-	76	-	-	102	16	Контроль ные норматив ы	УК-7	
	3.1 общая физическая подготовка в избранном виде спорта	60	26	-	26	-	-	34	-		УК-7	
	3.2 специальная физическая подготовка в избранном виде спорта	54	20	-	20	-	-	34	-		УК-7	
	3.3 технико-тактическая подготовка физическая подготовка в избранном виде спорта	64	30	-	30	-	-	34	-		План- конспект	УК-7
Промежуточная аттестация		×	×	×	×	×	×	×	×	зачет		
Итого по дисциплине		328	126	-	126	-	-	202	16			
Заочная форма обучения												
1	Легкая атлетика	80	-	-	-	-	-	80	-	Опрос	УК-7	
	1.1 бег на короткие дистанции	30	-	-	-	-	-	30	-		УК-7	
	1.2 бег на средние дистанции	30	-	-	-	-	-	30	-		УК-7	
	1.3 кроссовая подготовка	20	-	-	-	-	-	20	-		УК-7	
2	Лыжная подготовка	20	-	-	-	-	-	20	-	Опрос	УК-7	
	2.1 техника передвижения классическим ходом	6	-	-	-	-	-	6	-		УК-7	
	2.2 техника передвижения коньковым ходом	6	-	-	-	-	-	6	-		УК-7	
	2.3 техника подъема и спуска	8	-	-	-	-	-	8	-		УК-7	
3	учебно-тренировочные занятия в избранном виде спорта	224	6	-	6	-	-	218	10	Опрос контроль ная работа	УК-7	
	3.1 общая физическая подготовка в избранном виде спорта	76	2	-	2	-	-	72	-		УК-7	
	3.2 специальная физическая подготовка в избранном виде спорта	76	2	-	2	-	-	72	-		УК-7	
	3.3 технико-тактическая подготовка физическая подготовка в избранном виде спорта	76	2	-	2	-	-	74	-		УК-7	
контроль		4										
Промежуточная аттестация		×	×	×	×	×	×	×	×	зачет		
Итого по дисциплине		328	6	-	6	-	-	318	10			

4.2 Лекционный курс.

Примерный тематический план чтения лекций по разделам дисциплины

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	очно/ заочная форма		
1	2	3	4	5	6	7
		1 семестр				
		Легкая атлетика	8	-		
1	1	Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений	2	-	Работа в малых группах	ОСП
	2	Бег на короткие дистанции (100м, 400м) Совершенствование техники выполнения низкого старта.	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.	26	6	Работа в малых группах	ОСП
	1	Общая физическая подготовка в избранном виде спорта	8	2	Круговая тренировка	
	2	Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта	8	2	Круговая тренировка	
	3	Технико-тактическая физическая подготовка в избранном виде спорта	8	2	Работа в малых группах	
	4	Психологическая подготовка в избранном виде спорта	2	-	Психологический тренинг	
		2 семестр				
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	2	-	Работа в малых	

		«плугом», «упором», «поворотом». Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности			группах	
	4	Совершенствование поворотов 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.	10	-	Работа в малых группах	
	1	Общая физическая подготовка в избранном виде спорта	4	-	Круговая тренировка	ОСП
	2	Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта	4	-	Круговая тренировка	
	3	Технико-тактическая подготовка физическая подготовка в избранном виде спорта	2	-	Работа в малых группах	
		3 семестр				
		Легкая атлетика	8	-		
1	1	Общая физическая и специальная подготовка в легкой атлетике.	2	-	Работа в малых группах	
	2	Бег на короткие дистанции (100м, 400м) Совершенствование техники выполнения низкого старта.	2	-	Работа в малых группах	ОСП
	3	Техника движения рук в беге. Бег на короткие дистанции (100м, 400м)	2	-	Работа в малых группах	
	4	Бег на длинные дистанции (1000 м, 2000м, 3000м). Совершенствование техники выполнения высокого старта.	2	-	Работа в малых группах	
2		Лыжная подготовка	-	-	Работа в малых группах	ОСП
3		Учебно-тренировочные занятия в избранном виде спорта: волейбол, греко-римская борьба, скандинавская ходьба, бадминтон, настольный теннис, оздоровительный фитнес, лыжные гонки, гиревой спорт.	26	-	Работа в малых группах	
	1	Общая физическая подготовка в избранном виде спорта	10	-	Круговая тренировка	ОСП
	2	Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта	10	-	Круговая тренировка	
	3	Технико-тактическая подготовка физическая подготовка в избранном виде спорта	4	-	Работа в малых группах	
	4	Психологическая подготовка в избранном виде спорта	2	-	Психологический тренинг	
		4 семестр				
		Легкая атлетика.	6	-		
1	1	Бег на короткие дистанции (100м, 400м) Совершенствование техники выполнения низкого старта.	2	-	Работа в малых группах	
	2	Бег на длинные дистанции (1000 м, 2000м, 3000м). Совершенствование техники выполнения высокого старта.	2	-	Работа в малых группах	ОСП
	3	Совершенствование техники эстафетного бега.	2	-	Работа в малых группах	
2		Лыжная подготовка	10	-	Работа в малых группах	
	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	ОСП
	2	Обучение и совершенствование техники спуска со склонов в высокой, средней и	2	-	Работа в малых группах	

		низкой стойках. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности				
	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. 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		Учебно-тренировочные занятия в избранном виде спорта: волейбол, греко-римская борьба, скандинавская ходьба, бадминтон, настольный теннис, оздоровительный фитнес, лыжные гонки, гиревой спорт.	14	-	Работа в малых группах	ОСП
	1	Специальная физическая подготовка.	8	-	Круговая тренировка Учебная игра	
	2	Технико-тактическая подготовка физическая подготовка в избранном виде спорта	6			
Всего практических занятий по дисциплине:		час.	Из них в интерактивной форме:		час.	
- очная форма обучения		126	- очная форма обучения		-	
- заочная форма обучения		6	- заочная форма обучения		-	
<i>* Условные обозначения:</i> 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.						
<i>Примечания:</i> - 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. ВЫПОЛНЕНИЕ И ЗАЩИТА (СДАЧА) КУРСОВОГО ПРОЕКТА (РАБОТЫ) ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Не предусмотрено планом

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 план-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-конспектов

1 конспект – на развитие силовых возможностей с применением упражнений в тренажерном зале (тренажеры, гантели, утяжелители, эспандеры).

2 конспект – на развитие координационных способностей и ловкости с применением спортивных и подвижных игр.

3 конспект – на развитие скоростных способностей с применением средств легкой атлетики.

4 конспект – на развитие гибкости с применением гимнастических упражнений.
(Пример составления план-конспекта находится в МУ)

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 контрольной работы обучающихся заочной формы обучения

Характеристика физических качеств человека

Задание № 1.

Составить 3 комплекса упражнений (не менее 5 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 5 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 5 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 5 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 5 упражнений), направленных на воспитание координационных способностей: 1 комплекс с использованием ОРУ, гимнастических и акробатических упражнений; 2 комплекс – с использованием элементов спортивных и подвижных игр.

ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

- «зачтено» обучающийся правильно составил комплексы упражнений, которые соответствуют воспитанию заданного физического качества, правильно определил порядок выполнения и дозировку упражнений, написал методические указания к выполнению упражнений.

- «не зачтено» обучающийся не предоставил комплексы упражнений, которые соответствуют воспитанию заданного физического качества, не правильно определил порядок выполнения и дозировку упражнений, не написал методические указания к выполнению упражнений.

5.2 САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ ТЕМ ПРОГРАММЫ

Номер раздела дисциплины	Тема в составе раздела/ вопрос в составе темы раздела, вынесенные на самостоятельное изучение	Расчетная трудоемкость, час.	Форма текущего контроля по теме
Очная форма обучения			
1	Легкая атлетика	40	опрос
2	Лыжная подготовка	20	опрос
3	Учебно-тренировочные занятия в избранном виде спорта	84	опрос
Заочная форма обучения			
1	Легкая атлетика	80	опрос
2	Лыжная подготовка	40	опрос
3	Учебно-тренировочные занятия в избранном виде спорта	164	опрос
<i>Примечание:</i> - 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
Очная форма обучения				
Практические занятия	Легкая атлетика	Кроссовая подготовка	1. Выбор дистанции. 2. Провести общую разминку. 3.Бег по равнинной и пересеченной местности.	2
		Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений	1. Общая разминка. 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. 2.Провести общую разминку. 3.Ходьба по равнинной и пересеченной местности.	2
		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.	2
Практические занятия	Лыжная подготовка	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности	1.Выбор дистанции. 2. Провести общую разминку. 3.Бег по равнинной и пересеченной местности.	2
		Совершенствование элементов техники конькового хода.	1.Выбор дистанции. 2. Провести общую разминку. 3.Бег по равнинной и	2

			пересеченной местности	
Практические занятия	Учебно-тренировочные занятия в избранном виде спорта: волейбол, греко-римская борьба, скандинавская ходьба, бадминтон, настольный теннис, оздоровительный фитнес, гиревой спорт.	Общая физическая подготовка (ОФП) в избранном виде спорта	1. Составить комплекс упражнений по ОФП. 2. Провести общую разминку. 3. Выполнить комплекс упражнений	4
		Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта	1. Составить комплекс упражнений по ОФП. 2. Провести общую разминку. 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
Заочная форма обучения				
Практические занятия	Легкая атлетика	Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений	1. Общая разминка. 2. Выполнение задания.	8
Практические занятия	Лыжная подготовка	Совершенствование элементов техники конькового хода	1. Выбор дистанции. 2. Провести общую разминку. 3. Бег по равнинной и пересеченной местности	4
Практические занятия	Учебно-тренировочные занятия в избранном виде спорта	Общая физическая подготовка (ОФП) в избранном виде спорта	1. Составить комплекс упражнений по ОФП. 2. Провести общую разминку. 3. Выполнить комплекс упражнений	12

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
Очная форма обучения			
Сдача входных контрольных нормативов	фронтальный	Девушки: Бег 100 м (с) Челночный бег 3*10 м (с) Бег 500 м (мин, с) Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за мин) Юноши: Бег 100 м (с) Челночный бег 3х10 м (с) Бег 1000 м (мин, с) Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	8
Выполнение практического задания	фронтальный	Составление комплекса упражнений на развитие физических способностей; - силовых, скоростных, гибкости, выносливости, координационных.	4
Сдача контрольных нормативов	фронтальный	Девушки: Бег на 100 м(сек.); Бег на 2000 м(мин.); Прыжки в длину с места (см.); Сед из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены (кол-во раз); Сгибание-разгибание рук с упором о гимнастическую скамью (кол-во раз). Юноши: Бег на 100 м. (сек.) Бег на 3000 м. (мин.) Прыжок в длину с места (см.) Подтягивание на перекладине (кол-во раз) 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.

**5.4.2 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
Очная форма обучения (для студентов с ОВЗ, освобожденных от практических занятий)			
Собеседование	Фронтальный	- физкультурно-спортивная рекреация, ее роль в формировании здорового образа жизни; - характеристика основных физических качеств; - способы закаливания организма	8
Выполнение практического задания	Фронтальный	Составление комплекса упражнений на развитие физических способностей: - силовых; - скоростных; - гибкости; - выносливости; - координационных.	4
Выполнение реферата	Фронтальный	1-ый семестр. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. 2-ой семестр. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе). 3-ий семестр. Комплекс физических упражнений и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе). 4-ый семестр. 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**

Отлично	Оценка «отлично» по реферату присваивается за глубокое раскрытие темы, качественное оформление работы, содержательность реферата, за понимание обучающимся отражённого в реферате материала, проявленное на защите работы (ответы на вопросы)
Хорошо	Оценка «хорошо» по реферату присваивается при соответствии выше перечисленным критериям, но при наличии в содержании работы и ее оформлении небольших недочетов или недостатков в представлении результатов к защите
Удовлетворительно	Оценка «удовлетворительно» по реферату присваивается за неполное раскрытие темы, выводов и предложений, носящих общий характер, плохо подготовленное наглядное представление работы и затруднения при ответах на вопросы
Неудовлетворительно	Оценка «неудовлетворительно» по реферату присваивается за слабое и неполное раскрытие темы, несамостоятельность изложения материала, выводы и предложения, носящие общий характер, отсутствие наглядного представления работы и ответов на вопросы

**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 Б1.О.15 Элективные курсы по физической культуре и спорту
в составе ОПОП 20.03.02 – Природообустройство и водопользование

1. Рассмотрена и одобрена:
а) На заседании обеспечивающей преподавание кафедры физической культуры и спорта; (наименование кафедры) протокол № 8 от 19.03.2025. И.о. зав. кафедрой, старший преподаватель _____ В.В. Сумина
б) На заседании методической комиссии по направлению 20.03.02 – Природообустройство и водопользование; протокол № 9 от 22.04.2025. Председатель МКН – 20.03.02, канд. с.-х. наук _____ В.В. Попова
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 _____ О.В. Мараховская

Подпись: *О.В. Мараховская*
 Заверлю: *М.В. Сидорова*
 Начальник управления персоналом
 Управление по развитию персонала
 ФГБОУ ВО ОмГТУ

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

ПЕРЕЧЕНЬ литературы, рекомендуемой для изучения дисциплины Б1.О.15 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/read?id=423010 . – Режим доступа: по подписке.	http://znanium.com
Пягай, Л. П. Методические основы дисциплины «Физическая культура и спорт» : учебное пособие / Л. П. Пягай. — Омск : Омский ГАУ, 2020. — 115 с. — ISBN 978-5-89764-856-6. — Текст : электронный // 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 ; Министерство сельского хозяйства Российской Федерации, Омский государственный аграрный университет имени П.А. Столыпина. – Омск : ФГБОУ ВО Омский ГАУ, 2022. – 1 CD-R.. – Загл. с титул. экрана. – ISBN 978-5-907507-84-5. – Текст : электронный	НСХБ
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.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/read?id=434458 . – Режим доступа: по подписке.	http://znanium.com
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.15 Элективные курсы по физической культуре и спорту**

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

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ
по дисциплине
Б1.О.15 Элективные курсы по физической культуре и спорту**

1. Учебно-методическая литература		
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: https://znanium.com/catalog/product/443255 – Режим доступа: по подписке.	http://znanium.com
Ю.Д. Железняк	Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» : учеб.пособие для вузов / под ред. Ю. Д. Железняка. - М. : Академия, 2010. - 272 с.	НСХБ
В.А. Бароненко Л.А. Раппопорт	Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Раппопорт.. - М. : Альфа-М : ИНФРА-М, 2009. - 336 с.	http://znanium.com
2. Учебно-методические разработки на правах рукописи		
Автор(ы)	Наименование	Доступ
А. В. Холопов, 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.15 Элективные курсы по физической культуре и спорту

1. Программные продукты, необходимые для освоения учебной дисциплины		
Наименование программного продукта (ПП)	Виды учебных занятий и работ, в которых используется данный продукт	
Пакет офисных программ	ВАРС	
2. Информационные справочные системы, необходимые для реализации учебного процесса		
Наименование справочной системы	Доступ	
СПС «Консультант+»	http://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	ВАРС
4. Электронные информационно-образовательные системы (ЭИОС)		
Наименование ЭИОС	Доступ	Виды учебных занятий и работ, в которых используется данная система
ИОС ОмГАУ-Moodle	http://do.omgau.ru	Самостоятельная работа студента

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

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯМ
по дисциплине
Б1.О.15 Элективные курсы по физической культуре и спорту

7.1. Формы организации учебной деятельности по дисциплине:

По итогам изучения дисциплины осуществляется аттестация обучающихся в форме зачета.

Учитывая особенность дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» к ее изучению предъявляются следующие организационные требования:

- обязательное посещение обучающимся **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

№ 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

№ 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 20.03.02 – Природообустройство и водопользование

Ведомость изменений

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