

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИС: Комарова Светлана Юрьевна

Должность: Проректор по образовательной деятельности

Дата подписания: 05.11.2022 09:00:57

Уникальный программный ключ:

43ba42f5deae4116bbfcb9ac98e39108031227e81add207cbee4149f2098d7a

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

**Тарский филиал**

**Факультет высшего образования**

ОПОП по направлению подготовки 38.03.01 Экономика

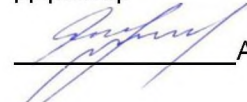
**СОГЛАСОВАНО**

Руководитель ОПОП

 Т.И. Захарова

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор

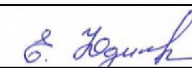
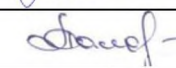
 А.Н. Яцунов

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины

**Б1.О.29 Элективные курсы по физической культуре и спорту**

Профиль «Бухгалтерский учет, анализ и аудит»

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

Тара 2022

## **1.ОСНОВАНИЯ ДЛЯ ВВЕДЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ЕЕ СТАТУС.**

### **1.1 Основания для введения учебной дисциплины в учебный план:**

- Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 38.03.01 Экономика, утвержденный приказом Министерства образования и науки от 12.08.2020 № 954;
- примерная программа учебной дисциплины;
- основная профессиональная образовательная программа подготовки бакалавра, по направлению 38.03.01 Экономика, направленность (профиль) «Бухгалтерский учет, анализ и аудит».

### **1.2. Статус дисциплины Б1.О.29 Элективные курсы по физической культуре в учебном плане:**

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

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

## **2. ЦЕЛЕВАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ. ЛОГИЧЕСКИЕ И СОДЕРЖАТЕЛЬНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ДИСЦИПЛИНЫ С ДРУГИМИ ДИСЦИПЛИНАМИ И ПРАКТИКАМИ В СОСТАВЕ ОПОП:**

**2.1. 2.1** Процесс изучения дисциплины в целом направлен на подготовку обучающегося к решению задач профессиональной деятельности следующих типов: аналитического, финансового и расчетно-экономического, предусмотренного федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки, а также ОПОП ВО университета, в рамках которой преподаётся данная дисциплина.

**Цель дисциплины:** формирование 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.

### **Задачи дисциплины:**

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях, последующих жизненных и профессиональных достижений.

## 2.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в результате освоения учебной дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

| Компетенции, в формировании которых задействована дисциплина |                                                                                                                                          | Код и наименование индикатора достижений компетенции                                                                                                                                             | Компоненты компетенций, формируемые в рамках данной дисциплины (как ожидаемый результат ее освоения)                                   |                                                                                               |                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| код                                                          | наименование                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                  | знать и понимать                                                                                                                       | уметь делать (действовать)                                                                    | владеть навыками (иметь навыки)                                                                                                                            |
| 1                                                            |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                  | 2                                                                                                                                      | 3                                                                                             | 4                                                                                                                                                          |
| <b>Универсальные компетенции</b>                             |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                        |                                                                                               |                                                                                                                                                            |
| УК-7                                                         | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1<br>Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни               | принципы и закономерности совершенствования физических качеств, направленность профессионально-прикладной физической подготовки        | поддерживать и развивать основные физические качества, соблюдать нормы здорового образа жизни | использование средств физической культуры и спорта в оздоровительных целях, в профессионально-прикладной подготовке и физкультурно-спортивной деятельности |
|                                                              |                                                                                                                                          | УК-7.2<br>Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. | технику изучаемых физических упражнений, средства физической культуры в оздоровительных целях, в профессионально-прикладной подготовке | составлять комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний                 | самостоятельного выбора вида спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья и конкретной профессиональной деятельности                   |

## 2.3.Описание показателей, критериев и шкал оценивания компетенций по дисциплине

| Индекс и название компетенции | Код индикатора достижений компетенции | Индикаторы компетенции | Показатель оценивания – знания, умения, навыки (владения)                                                                                        | Уровни сформированности компетенций                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Формы и средства контроля формирования компетенций                                        |         |         |
|-------------------------------|---------------------------------------|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|
|                               |                                       |                        |                                                                                                                                                  | компетенция не сформирована                                                                                                                                     | минимальный                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                           | средний | высокий |
|                               |                                       |                        |                                                                                                                                                  | Оценки сформированности компетенций                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                           |         |         |
|                               |                                       |                        |                                                                                                                                                  | Не зачтено                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                           | Зачтено |         |
|                               |                                       |                        |                                                                                                                                                  | Характеристика сформированности компетенции                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                           |         |         |
|                               |                                       |                        |                                                                                                                                                  | Компетенция в полной мере не сформирована. Имеющихся знаний, умений и навыков недостаточно для решения практических (профессиональных) задач                    | 1. Сформированность компетенции соответствует минимальным требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач.<br>2. Сформированность компетенции в целом соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в целом достаточно для решения стандартных практических (профессиональных) задач.<br>3. Сформированность компетенции полностью соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в полной мере достаточно для решения сложных практических (профессиональных) задач. |                                                                                           |         |         |
| Критерии оценивания           |                                       |                        |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                           |         |         |
| УК-7                          | УК-7.1                                | Полнота знаний         | Знает 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.<br>2. Принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств, направленность профессионально-прикладной физической подготовки.<br>3. Знает принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств, направленность профессионально-прикладной физической подготовки                                                                                                          | План-конспект                                                                             |         |         |
|                               |                                       | 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.<br>2. Может продемонстрировать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями, соблюдать нормы здорового образа жизни.<br>3. Умеет самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями, соблюдать нормы здорового образа жизни                                                                                                             | Нормативы физической подготовленности<br><br>Опрос для обучающихся заочной формы обучения |         |         |

|  |        |                                   |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                     |
|--|--------|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
|  |        | 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.<br>2. Имеет представление о различных физических упражнениях, в профессионально-прикладной подготовке и физкультурно-спортивной деятельности.<br>3. Умеет выполнять различные физические упражнения, в профессионально-прикладной подготовке и физкультурно-спортивной деятельности                                        |                                                                     |
|  | УК-7.2 | 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<br>2. Понимает технику изучаемых физических упражнений, средства физической культуры в оздоровительных целях, в профессионально-прикладной подготовке<br>3. Знает технику изучаемых физических упражнений, средства физической культуры в оздоровительных целях, в профессионально-прикладной подготовке | План-конспект                                                       |
|  |        | 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<br>2. выполняет комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний<br>3. составляет комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний                                                                                                                                                                                                   | Нормативы физической подготовленности                               |
|  |        | 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.<br>2. Может самостоятельно выбрать вид спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья.<br>3. Самостоятельно выбирает вид спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья и конкретной профессиональной деятельности                                              | Опрос,<br>Контрольная работа для обучающихся заочной формы обучения |

## 2.4 Описание показателей, критериев и шкал оценивания и этапов формирования компетенций в рамках дисциплины

### Логические и содержательные взаимосвязи дисциплины с другими дисциплинами и практиками в составе ОПОП

| Дисциплины, практики*, на которые опирается содержание данной дисциплины                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                               | Индекс и наименование дисциплин, практик, для которых содержание данной дисциплины выступает основой | Индекс и наименование дисциплин, практик, с которыми данная дисциплина осваивается параллельно в ходе одного семестра |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Индекс и наименование                                                                                                                           | Перечень требований, сформированных в ходе изучения предшествующих (в модальности «знать и понимать», «уметь делать», «владеть навыками»)                                                                                                                                     |                                                                                                      |                                                                                                                       |
| Физическая культура (школьный курс)                                                                                                             | развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях | -                                                                                                    | Б1.О.24 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 очно-заочной формы в 1 семестре.

Продолжительность семестров: 1 семестр 17 4/6 недель, 2 семестр – 19 1/6 недель, 3 семестр - 17 2/6 недель, 4 семестр - 19 1/6 недель.

Дисциплина изучается на 1 курсе для обучающихся заочной формы

Продолжительность теоретического обучения на 1 курсе составляет - 36 3/6 недель

Общая трудоемкость дисциплины: 328 часов.

| Вид учебной работы                                                                                                                                                                                                                                                                               |                         | Трудоемкость, час |              |              |              |                            |          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------|--------------|--------------|--------------|----------------------------|----------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                         | семестры          |              |              |              |                            |          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                         | очная форма       |              |              |              | очно-заочная/заочная форма |          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                         | 1 сем.            | 2 сем.       | 3 сем.       | 4 сем.       | 1 курс                     | 2 курс   |
| <b>1. Аудиторные занятия, всего</b>                                                                                                                                                                                                                                                              |                         | <b>36</b>         | <b>38</b>    | <b>34</b>    | <b>38</b>    | <b>6/6</b>                 | <b>-</b> |
| - практические занятия (включая семинары)                                                                                                                                                                                                                                                        |                         | 36                | 38           | 34           | 38           | 6/6                        | -        |
| <b>2. Внеаудиторная академическая работа</b>                                                                                                                                                                                                                                                     |                         | <b>46</b>         | <b>44</b>    | <b>48</b>    | <b>44</b>    | <b>322/318</b>             | <b>-</b> |
| <b>2.1 Фиксированные виды внеаудиторных самостоятельных работ:</b>                                                                                                                                                                                                                               |                         | <b>10</b>         | <b>10</b>    | <b>10</b>    | <b>10</b>    | <b>20/20</b>               | <b>-</b> |
| - план-конспект                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                         | 10                | 10           | 10           | 10           | -                          | -        |
| - контрольная работа                                                                                                                                                                                                                                                                             |                         |                   |              |              |              | 20/20                      |          |
| <b>2.2 Самостоятельное изучение тем/вопросов программы</b>                                                                                                                                                                                                                                       |                         | <b>-</b>          | <b>-</b>     | <b>-</b>     | <b>-</b>     | <b>302/294</b>             | <b>-</b> |
| <b>2.3 Самоподготовка к аудиторным занятиям</b>                                                                                                                                                                                                                                                  |                         | <b>36</b>         | <b>34</b>    | <b>38</b>    | <b>34</b>    | <b>-</b>                   | <b>-</b> |
| <b>2.4 Самоподготовка к участию и участие в контрольно-оценочных мероприятиях, проводимых в рамках текущего контроля освоения дисциплины (за исключением учтённых в пп. 2.1 – 2.2):</b>                                                                                                          |                         | <b>-</b>          | <b>-</b>     | <b>-</b>     | <b>-</b>     | <b>-</b>                   | <b>-</b> |
| <b>3. Получение зачёта по итогам освоения дисциплины</b>                                                                                                                                                                                                                                         |                         | <b>зачет</b>      | <b>зачет</b> | <b>зачет</b> | <b>зачет</b> | <b>зачет</b>               | <b>-</b> |
| <b>4. Контроль</b>                                                                                                                                                                                                                                                                               |                         | <b>-</b>          | <b>-</b>     | <b>-</b>     | <b>-</b>     | <b>-/4</b>                 | <b>-</b> |
| <b>ОБЩАЯ трудоемкость дисциплины:</b>                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Часы 328</b>         | <b>82</b>         | <b>82</b>    | <b>82</b>    | <b>82</b>    | <b>328</b>                 | <b>-</b> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Зачетные единицы</b> | <b>-</b>          | <b>-</b>     | <b>-</b>     | <b>-</b>     | <b>-</b>                   | <b>-</b> |
| <b>Примечание:</b><br>* – <b>семестр</b> – для очной и очно-заочной формы обучения, <b>курс</b> – для заочной формы обучения;<br>** – КР/КП, реферата/эссе/презентации, контрольной работы (для обучающихся заочной формы обучения), расчетно-графической (расчетно-аналитической) работы и др.; |                         |                   |              |              |              |                            |          |

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Номер и наименование<br>раздела дисциплины.<br>Укрупненные темы раздела |                                                         | Трудоемкость раздела и ее распределение по<br>видам учебной работы, час. |                   |        |                             |              |             |                       | Формы текущего<br>контроля успеваемости и<br>промежуточной<br>аттестации | №№ компетенций, на<br>формирование которых<br>ориентирован раздел |
|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------|-----------------------------|--------------|-------------|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
|                                                                         |                                                         | общая                                                                    | Аудиторная работа |        |                             |              | ВАРС        |                       |                                                                          |                                                                   |
|                                                                         |                                                         |                                                                          | всего             | лекции | занятия                     |              | всего       | Фиксированные<br>виды |                                                                          |                                                                   |
|                                                                         |                                                         |                                                                          |                   |        | практические<br>(всех форм) | лабораторные |             |                       |                                                                          |                                                                   |
| 1                                                                       |                                                         | 2                                                                        | 3                 | 4      | 5                           | 6            | 7           | 8                     | 9                                                                        | 10                                                                |
| Очная форма обучения                                                    |                                                         |                                                                          |                   |        |                             |              |             |                       |                                                                          |                                                                   |
| 1                                                                       | Общая физическая подготовка                             | 178                                                                      | -                 | -      | -                           | -            | 178         | 20                    |                                                                          | ОК-7                                                              |
| 2                                                                       | Учебно-тренировочные занятия в<br>избранном виде спорта | 146                                                                      | 146               | -      | 146                         | -            | -           | -                     |                                                                          | ОК-7                                                              |
|                                                                         | Промежуточная аттестация                                |                                                                          | x                 | x      | x                           | x            | x           | x                     | зачет                                                                    |                                                                   |
| Итого по дисциплине                                                     |                                                         | 328                                                                      | 146               | -      | 146                         |              | 178         | 20                    |                                                                          |                                                                   |
| Очно-заочная/заочная форма обучения                                     |                                                         |                                                                          |                   |        |                             |              |             |                       |                                                                          |                                                                   |
| 1                                                                       | Общая физическая подготовка                             | 160/160                                                                  |                   |        |                             |              | 160/<br>160 |                       |                                                                          | ОК-7                                                              |
| 2                                                                       | Учебно-тренировочные занятия в<br>избранном виде спорта | 168/164                                                                  | 6/6               | -      | 6/6                         | -            | 162/<br>158 | 20/20                 |                                                                          | ОК-7                                                              |
|                                                                         | Промежуточная аттестация                                | 0/4                                                                      | x                 | x      | x                           | x            | 0/4         | x                     | зачет                                                                    |                                                                   |
| Итого по дисциплине                                                     |                                                         | 328                                                                      | 6                 | -      | 6                           |              | 322/<br>318 | 20                    |                                                                          |                                                                   |

##### 4.2 Лекционный курс

Не предусмотрен учебным планом



#### 4.3 Тематический план практических занятий по разделам дисциплины

| №                                                                                      |         | Содержание учебно-тренировочных занятий в избранном виде спорта                                                                                                                                                                                                                                 | Трудоемкость по разделу, час. |                    | Заочная форма | Связь занятия с ВАРС* |
|----------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------|---------------|-----------------------|
| раздела (модуля)                                                                       | занятия |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | очная форма                   | Очно-заочная форма |               |                       |
| 1                                                                                      | 2       | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 4                             | 5                  | 6             | 7                     |
| Модуль 1 – Игровые виды спорта. Формирование спортивной техники в игровых видах спорта |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                               |                    |               |                       |
| 1 семестр                                                                              |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                               |                    |               |                       |
| 2                                                                                      |         | <b>Баскетбол:</b><br>- Формирование техники ловли мяча двумя руками<br>Овладение техникой передачи мяча двумя руками сверху в баскетболе.<br>- Формирование техники броска одной рукой от плеча в движении. Овладение техникой высокого ведения баскетбольного мяча.<br>- Учебная игра          | 36                            | 6                  | 6             | ОСП                   |
|                                                                                        |         | <b>Футбол:</b><br>- Формирование техники передвижения игрока.<br>- Формирование техники удара различными способами: по неподвижному, по катящемуся мячу.<br>- Учебная игра                                                                                                                      |                               |                    |               |                       |
|                                                                                        |         | <b>Волейбол:</b><br>- Формирование техники приема мяча двумя руками снизу в волейболе.<br>- Формирование техники прямой подачи сверху в волейболе.<br>- Учебная игра                                                                                                                            |                               |                    |               |                       |
|                                                                                        |         | <b>Настольный теннис:</b><br>-Обучение технике хвата ракетки<br>-Обучение стойке и передвижениям<br>-Обучение подачам<br>-Обучение ударам сверху, сбоку, снизу                                                                                                                                  |                               |                    |               |                       |
|                                                                                        |         | <b>Бадминтон</b><br>- Жонглирование поочередно правой и левой рукой, передавая ракетку из руки в руку.<br>- Ловля волана ракеткой.<br>- Жонглирование (одним из вариантов) с касанием свободной рукой пола каждый раз после удара по волану.<br>- Жонглирование спереди назад.<br>- Парная игра |                               |                    |               |                       |
| 2 семестр                                                                              |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                               |                    |               |                       |
|                                                                                        |         | <b>Баскетбол:</b><br>- Формирование техники штрафного броска.<br>- Овладение техникой финтов с мячом в баскетболе.<br>- Учебная игра                                                                                                                                                            | 38                            | -                  | -             | ОСП                   |
|                                                                                        |         | <b>Волейбол:</b><br>- Формирование техники приема мяча двумя руками сверху.<br>- Формирование техники приема мяча двумя руками сверху в опорном положении с последующим падением при приеме передачи.<br>- Учебная игра                                                                         |                               |                    |               |                       |

|                  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |   |   |     |
|------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|---|-----|
|                  |  | <b>Футбол:</b><br>- Формирование техники остановки мяча (бедром, стопой).<br>- Формирование техники удара по воротам.<br>- Формирование техники ведения мяча с изменением направления движения (дриблинг).<br>- Учебная игра                                                                    |    |   |   |     |
|                  |  | <b>Настольный теннис:</b><br>-Обучение стойке и передвижениям<br>-Обучение подачам<br>-Обучение ударам сверху, сбоку, снизу<br>-Обучение правилам одиночной игры<br>- Парная игра                                                                                                               |    |   |   |     |
|                  |  | <b>Бадминтон</b><br>- Жонглирование поочередно правой и левой рукой, передавая ракетку из руки в руку.<br>- Ловля волана ракеткой.<br>- Жонглирование (одним из вариантов) с касанием свободной рукой пола каждый раз после удара по волану.<br>- Жонглирование спереди назад.<br>- Парная игра |    |   |   |     |
| <b>2 семестр</b> |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |   |   |     |
|                  |  | <b>Баскетбол:</b><br>- Овладение техникой перехвата мяча в баскетболе.<br>- Учебно-тренировочная игра на два кольца.<br>- Учебная игра                                                                                                                                                          |    |   |   |     |
|                  |  | <b>Волейбол:</b><br>- Закрепление техники приема мяча двумя руками сверху в опорном положении с последующим падением при приеме передачи через сетку в волейболе.<br>- Закрепление нападающего удара с высокой передачи в волейболе.<br>- Учебная игра                                          |    |   |   |     |
|                  |  | <b>Футбол:</b><br>- Обучение обманным движениям в футболе (финт). - «Уход» выпадом, «остановкой» мяча, обманное движение «ударом» по мячу ногой. Развитие скоростно-силовых способностей.<br>- Учебная игра                                                                                     | 34 | - | - | ОСП |
|                  |  | <b>Настольный теннис</b><br>-Обучение технике хвата ракетки<br>-Обучение стойке и передвижениям<br>-Обучение подачам<br>-Обучение ударам сверху, сбоку, снизу<br>- Парная игра                                                                                                                  |    |   |   |     |
|                  |  | <b>Бадминтон:</b><br>- Высокое жонглирование.<br>- Жонглирование поочередно открытой и закрытой стороной ракетки.<br>- Жонглирование спереди назад.<br>- Парная игра                                                                                                                            |    |   |   |     |
|                  |  | <b>Баскетбол:</b><br>- Овладение техникой перехвата мяча в баскетболе.<br>- Учебно-тренировочная игра на два кольца.<br>- Учебная игра                                                                                                                                                          |    |   |   |     |
| <b>4 семестр</b> |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |   |   |     |
|                  |  | <b>Баскетбол:</b><br>- Взаимодействия игроков в личной защите.<br>- Совершенствование техники взаимодействий при                                                                                                                                                                                |    | - |   |     |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |                                                                                                                                                                              |      |                               |  |   |      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------------------------------|--|---|------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  | подборе мяча в баскетболе.<br>- Учебная игра                                                                                                                                 | 38   |                               |  | - | ОСП  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  | <b>Волейбол:</b><br>- Совершенствование техники приема мяча двумя руками снизу в волейболе.<br>-Совершенствование техники прямой подачи сверху в волейболе.                  |      |                               |  |   |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  | <b>Футбол:</b><br>- Закрепление техники передачи мяча верхом, низом.<br>- Учебная двусторонняя игра. Развитие ловкости<br>- Учебная игра                                     |      |                               |  |   |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  | <b>Настольный теннис:</b><br>- Закрепление техники передвижений<br>- Закрепление техники подач<br>- Закрепление техники основных ударов<br>- Одиночная игра<br>- Парная игра |      |                               |  |   |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  | <b>Бадминтон:</b><br>- Высокое жонглирование.<br>- Жонглирование поочередно открытой и закрытой стороной ракетки.<br>- Жонглирование спереди назад.<br>- Парная игра         |      |                               |  |   |      |
| Всего практических занятий по дисциплине:                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |                                                                                                                                                                              | час. | Из них в интерактивной форме: |  |   | час. |
| - очная форма обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |                                                                                                                                                                              | 328  | очная форма обучения          |  |   | -    |
| - очно-заочная форма обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |                                                                                                                                                                              | 6    | - очно-заочная форма обучения |  |   | -    |
| -заочная форма обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                                              | 6    | -заочная форма обучения       |  |   | -    |
| <b>* Условные обозначения:</b><br><b>ОСП</b> – предусмотрена обязательная самоподготовка к занятию; <b>УЗ СРС</b> – на занятии выдается задание на конкретную ВАРС; <b>ПР СРС</b> – занятие содержательно базируется на результатах выполнения обучающимся конкретной ВАРС.                                  |  |                                                                                                                                                                              |      |                               |  |   |      |
| <b>** Наименование</b> МООК - «Физическая культура». Платформа - ОмГАУ-Moodle. ВУЗ разработчик - ФГАОУ ВО Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, доступ – <a href="https://openedu.ru/course/spbstu/PHYSICUL/">https://openedu.ru/course/spbstu/PHYSICUL/</a>                       |  |                                                                                                                                                                              |      |                               |  |   |      |
| <b>Примечания:</b><br>- материально-техническое обеспечение практических занятий – см. Приложение 6;<br>- обеспечение практических занятий учебной, учебно-методической литературой и иными библиотечно-информационными ресурсами и средствами обеспечения образовательного процесса – см. Приложения 1 и 2. |  |                                                                                                                                                                              |      |                               |  |   |      |

## Модуль 2 – Силовые виды и единоборства. Формирование спортивной техники в силовых видах спорта

| №                |         | Содержание учебно-тренировочных занятий в избранном виде спорта                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Трудоемкость по разделу, час. |                    | Заочная форма | Связь занятия с ВАРС* |
|------------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------|---------------|-----------------------|
| раздела (модуля) | занятия |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | очная форма                   | Очно-заочная форма |               |                       |
| 1                | 2       | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 4                             | 5                  | 6             | 7                     |
| <b>1 семестр</b> |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                               |                    |               |                       |
| 2                |         | <b>Греко-римская борьба:</b><br>- Основные положения в борьбе (стойка, партер, дистанция)<br>- Элементы маневрирования (в стойке, партере)<br>- Выведение партнера из равновесия<br><br>Партер<br>- Перевороты скручиванием (защита, контрприем)<br>- Перевороты забеганием (защита, контрприем)<br>- Перевороты переходом (защита, контрприем)<br>- Примерные комбинации<br>- Тренировочные схватки | 36                            | 6                  | 6             | ОСП                   |

|                  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |    |   |   |     |
|------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|---|-----|
|                  |  | <p><b>Стойка</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Сваливание сбиванием (защита, контрприем)</li> <li>- Переводы в партер (защита, контрприем)</li> <li>- Броски подворотом (защита, контрприем)</li> <li>- Тренировочные схватки</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |    |   |   |     |
|                  |  | <p><b>Гиревой спорт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Изучение техники толчка;</li> <li>- Изучение техники рывка;</li> <li>- Изучение техники просовка рук в дужку гири;</li> <li>- Изучение техники сброса гири;</li> <li>- Изучение техники забросов гирь;</li> <li>- Изучение элементов силового жонглирования;</li> <li>- Изучение общефизических упражнений с гирей;</li> <li>- Сдача специально-физических нормативов по гиревому спорту.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |    |   |   |     |
|                  |  | <p><b>Пауэрлифтинг:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Выполнение упражнений с собственным весом: опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди.</li> <li>- Выполнение упражнений с собственным весом: Действия атлета при уходе в подсед, способствующие дальнейшему подъему штанги.</li> <li>- Выполнение упражнений с собственным весом: разновидности старта (динамический, статический)</li> <li>- Выполнение упражнений с собственным весом: действия атлета при уходе в подсед, способствующие дальнейшему подъему штанги</li> <li>- Выполнение упражнений с собственным весом: площадь опоры и центр тяжести системы в подседе</li> <li>- Выполнение упражнений с собственным весом: положение спины и расстановка ног.</li> <li>- Выполнение упражнений с собственным весом: положение туловища на скамье</li> <li>- Сдача специально-физических нормативов по пауэрлифтингу.</li> </ul> |    |   |   |     |
| <b>2 семестр</b> |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |    |   |   |     |
|                  |  | <p><b>Греко-римская борьба:</b></p> <p><b>Партер</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Захват руки на ключ (защита, контрприем)</li> <li>- Способы освобождения от захватов</li> <li>- Примерные комбинации</li> <li>- Тренировочные схватки</li> </ul> <p><b>Стойка</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Сваливание сбиванием (защита, контрприем)</li> <li>- Перевод нырком (защита, контрприем)</li> <li>- Примерные комбинации приемов</li> <li>- Дожимы уходы с моста</li> <li>- Подготовка к соревнованию, (тренировочные схватки)</li> <li>- Инструкторская и судейская практика</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 38 | - | - | ОСП |
|                  |  | <p><b>Гиревой спорт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Специальная подготовка: техническая, равномерная и переменная;</li> <li>- Общая подготовка: комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 1 программа x 1 круг;</li> <li>- Специальная подготовка: техническая, равномерная;</li> <li>- Общая подготовка: комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 1 программа x 2 круг;</li> <li>- Специальная подготовка техническая,</li> <li>- Общая подготовка: комбинированная, 1 трен. силовой направленности: I-II программа x1круг, 1 трен. кросс.</li> <li>- Специальная подготовка: техническая,</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                              |    |   |   |     |

|                  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |  |   |     |
|------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|---|-----|
|                  |  | <p>равномерная;</p> <p>- Участие на соревнованиях по гиревому спорту.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |    |  |   |     |
|                  |  | <p><b>Пауэрлифтинг:</b></p> <p>- Упражнение с отягощениями: расстановка ног, Ширина хвата.</p> <p>- Упражнения с отягощениями: положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов коленных, голеностопных и тазобедренных суставах</p> <p>- Упражнение с отягощениями: разновидности старта (динамический, статический).</p> <p>- Упражнение с отягощениями: опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди</p> <p>- Упражнение с отягощениями: разновидности старта (динамический, статический).</p> <p>- Выполнение упражнений на тренажерах: действия спортсмена до съема штанги со стоек.</p> <p>- Выполнение упражнений на тренажерах: Выполнение команд судьи.</p> <p>- Участие на соревнованиях по пауэрлифтингу.</p>               |    |  |   |     |
| <b>3 семестр</b> |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |  |   |     |
|                  |  | <p><b>Греко-римская борьба:</b></p> <p>Парте</p> <p>- Перевороты скручиванием (защита, контрприем)</p> <p>- Перевороты забеганием (защита, контрприем)</p> <p>- Перевороты перекатом (обратным захватом)</p> <p>- Перевороты накатом (защита, контрприем)</p> <p>- Тренировочные схватки</p> <p>Стойка</p> <p>- Переводы в партер рывком (защита, контрприем)</p> <p>- Переводы вращением (защита, контрприем)</p> <p>- Броски подворотом (защита, контрприем)</p> <p>- Тренировочные схватки</p>                                                                                                                                                                                                                                                           | 34 |  | - | ОСП |
|                  |  | <p><b>Гиревой спорт:</b></p> <p>Закрепление техники толчка;</p> <p>- Закрепление техники рывка;</p> <p>- Закрепление техники просовка рук в дужку гири;</p> <p>- Закрепление техники сброса гири;</p> <p>- Закрепление техники забросов гирь;</p> <p>- Закрепление элементов силового жонглирования;</p> <p>- Закрепление общефизических упражнений с гирей;</p> <p>- Сдача специально-физических нормативов по гиревому спорту.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |    |  | - |     |
|                  |  | <p><b>Пауэрлифтинг:</b></p> <p>Выполнение упражнений с собственным весом: опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди.</p> <p>- Выполнение упражнений с собственным весом: Действия атлета при уходе в подсед, способствующие дальнейшему подъему штанги.</p> <p>- Выполнение упражнений с собственным весом: разновидности старта (динамический, статический)</p> <p>- Выполнение упражнений с собственным весом: действия атлета при уходе в подсед, способствующие дальнейшему подъему штанги</p> <p>- Выполнение упражнений с собственным весом: площадь опоры и центр тяжести системы в подседе</p> <p>- Выполнение упражнений с собственным весом: положение спины и расстановка ног.</p> <p>- Выполнение упражнений с собственным весом:</p> |    |  |   |     |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                               |   |      |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|---|------|-----|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  | положение туловища на скамье<br>- Сдача специально-физических нормативов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                               |   |      |     |
| 4 семестр                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                               |   |      |     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  | <b>Греко-римская борьба:</b><br>Партер<br>- Переворот прогибом (защита, контрприем)<br>- Бросок накатом (защита, контрприем)<br>- Захват руки на ключ (защита, контрприем)<br>- Дожимы, уходы с моста<br>- Примерные комбинации приемов<br>- Тренировочные схватки<br>- Броски прогибом (защита, контрприем)<br>- Сваливание сбиванием (защита, контрприем)<br>- Комбинации приемов<br>- Подготовка и участие в соревнованиях<br>- Инструкторская и судейская практика                                                                                                                                                                                                                                | 38                            | - | -    | ОСП |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  | <b>Гиревой спорт</b><br>- Специальная подготовка: техническая, равномерная и переменная;<br>- Общая подготовка: комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 1 программа x 1 круг;<br>- Специальная подготовка: техническая, равномерная;<br>- Общая подготовка: комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 1 программа x 2 круг;<br>- Специальная подготовка техническая,<br>- Общая подготовка: комбинированная, 1 трен. силовой направленности: I-II программа x1круг, 1 трен. кросс.<br>- Специальная подготовка: техническая, равномерная;<br>- Участие на соревнованиях по гиревому спорту.                                                                                           |                               |   |      |     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  | <b>Пауэрлифтинг:</b><br>-Упражнение с отягощениями: расстановка ног, Ширина хвата.<br>- Упражнения с отягощениями: положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов коленных, голеностопных и тазобедренных суставах<br>- Упражнение с отягощениями: разновидности старта (динамический, статический).<br>- Упражнение с отягощениями: опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди<br>- Упражнение с отягощениями: разновидности старта (динамический, статический).<br>- Выполнение упражнений на тренажерах: действия спортсмена до съема штанги со стоек.<br>- Выполнение упражнений на тренажерах: Выполнение команд судьи.<br>- Участие на соревнованиях по пауэрлифтингу. |                               |   |      |     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                               |   |      |     |
| Всего практических занятий по дисциплине:                                                                                                                                                                                                                                                                    |  | час.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Из них в интерактивной форме: |   | час. |     |
| - очная форма обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  | 328                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | очная форма обучения          |   | -    |     |
| - очно-заочная форма обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                |  | 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | - очно-заочная форма обучения |   | -    |     |
| -заочная форма обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  | 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | -заочная форма обучения       |   | -    |     |
| <b>* Условные обозначения:</b><br><b>ОСП</b> – предусмотрена обязательная самоподготовка к занятию; <b>УЗ СРС</b> – на занятии выдается задание на конкретную ВАРС; <b>ПР СРС</b> – занятие содержательно базируется на результатах выполнения обучающимся конкретной ВАРС.                                  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                               |   |      |     |
| <b>** Наименование</b> МООК - «Физическая культура». Платформа - ОмГАУ-Moodle. ВУЗ разработчик - ФГАОУ ВО Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, доступ – <a href="https://openedu.ru/course/spbstu/PHYSCUL/">https://openedu.ru/course/spbstu/PHYSCUL/</a>                         |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                               |   |      |     |
| <b>Примечания:</b><br>- материально-техническое обеспечение практических занятий – см. Приложение 6;<br>- обеспечение практических занятий учебной, учебно-методической литературой и иными библиотечно-информационными ресурсами и средствами обеспечения образовательного процесса – см. Приложения 1 и 2. |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                               |   |      |     |

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

| №                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Содержание учебно-тренировочных занятий в избранном виде спорта                                                                                                                                                                                                                  | Трудоемкость по разделу, час. |                    | Заочная форма | Связь занятия с ВАРС* |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------|---------------|-----------------------|
| раздела (модуля) | занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                  | очная форма                   | Очно-заочная форма |               |                       |
| 1                | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                | 4                             | 5                  | 6             | 7                     |
| 1 семестр        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                               |                    |               |                       |
| 2                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Аэробика</b><br>- базовые движения отдельными звеньями тела, сгибания и разгибания, повороты и вращения, махи;<br>- разновидности ходьбы и бега, подскоки и прыжки;<br>- элементы вольных упражнений и художественной гимнастики.<br>- танцевально-хореографические элементы. | 36                            | 6                  | 6             | ОСП                   |
|                  | <b>Степ - аэробика</b><br>- упражнения для освоения платформы;<br>- базовые шаги с разновидностью движений рук;<br>- махи и перемещения;<br>- координационные упражнения.                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                               |                    |               |                       |
|                  | <b>Шейпинг</b><br>- упражнения в партере для мышц брюшного пресса;<br>- упражнения в партере для мышц ног;<br>- упражнения в партере для мышц спины и верхнего плечевого пояса;<br>- комплекс упражнений у опоры.                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                               |                    |               |                       |
|                  | <b>Оздоровительная гимнастика:</b><br>- специальные упражнения, применяемые при различных нозологических формах (см. МУ п.6.5);<br>- комплекс упражнений на формирование правильной осанки;<br>- комплекс упражнений на гимнастической стенке;<br>- комплекс упражнений с гимнастической палкой |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                               |                    |               |                       |
| 2 семестр        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                               |                    |               |                       |
|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Аэробика</b><br>- базовые движения отдельными звеньями тела, сгибания и разгибания, повороты и вращения, махи;<br>- разновидности ходьбы и бега, подскоки и прыжки;<br>- элементы вольных упражнений и художественной гимнастики.<br>- танцевально-хореографические элементы. | 38                            | -                  | -             | ОСП                   |
|                  | <b>Степ - аэробика</b><br>- упражнения для освоения платформы;<br>- базовые шаги с разновидностью движений рук;<br>- махи и перемещения;<br>- координационные упражнения.                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                               |                    |               |                       |
|                  | <b>Шейпинг</b><br>- упражнения в партере для мышц брюшного пресса;<br>- упражнения в партере для мышц ног;<br>- упражнения в партере для мышц спины и верхнего плечевого пояса;<br>- комплекс упражнений у опоры.                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                               |                    |               |                       |
| 3 семестр        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                               |                    |               |                       |
|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Аэробика</b>                                                                                                                                                                                                                                                                  |                               | -                  |               |                       |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |                                                                                                                                                                                                                                                           |                               |  |      |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--|------|-----|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  | - сложно-координационные движения отдельными звеньями тела, сгибания и разгибания, повороты и вращения, махи;<br>- разновидности шагов и бега, подскоки и прыжки;<br>- элементы ритмо-пластических упражнений<br>- танцевально-хореографические элементы. | 34                            |  |      | ОСП |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  | <b>Степ - аэробика</b><br>- упражнения для освоения платформы;<br>- базовые шаги с разновидностью движений рук;<br>- махи и перемещения;<br>- координационные упражнения.                                                                                 |                               |  |      |     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  | <b>Шейпинг</b><br>- упражнения в партере для мышц брюшного пресса;<br>- упражнения в партере для мышц ног;<br>- упражнения в партере для мышц спины и верхнего плечевого пояса;<br>- комплекс упражнений у опоры.                                         |                               |  |      |     |
| 4 семестр                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |                                                                                                                                                                                                                                                           |                               |  |      |     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  | <b>Танцевальная аэробика</b><br>- латин аэробика;<br>- фанк-аэробика;<br>- хип-хоп аэробика                                                                                                                                                               | 38                            |  |      | ОСП |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  | <b>Степ - аэробика</b><br>- упражнения на платформе;<br>- базовые шаги с разновидностью движений рук;<br>- махи и перемещения;<br>- координационные упражнения.                                                                                           |                               |  |      |     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  | <b>Шейпинг</b><br>- упражнения в партере для мышц брюшного пресса;<br>- упражнения в партере для мышц ног;<br>- упражнения в партере для мышц спины и верхнего плечевого пояса;<br>- комплекс упражнений у опоры.                                         |                               |  |      |     |
| Всего практических занятий по дисциплине:                                                                                                                                                                                                                                                                    |  | час.                                                                                                                                                                                                                                                      | Из них в интерактивной форме: |  | час. |     |
| - очная форма обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  | 328                                                                                                                                                                                                                                                       | очная форма обучения          |  | -    |     |
| - очно-заочная форма обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                |  | 6                                                                                                                                                                                                                                                         | - очно-заочная форма обучения |  | -    |     |
| -заочная форма обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  | 6                                                                                                                                                                                                                                                         | -заочная форма обучения       |  | -    |     |
| <b>* Условные обозначения:</b><br><b>ОСП</b> – предусмотрена обязательная самоподготовка к занятию; <b>УЗ СРС</b> – на занятии выдается задание на конкретную ВАРС; <b>ПР СРС</b> – занятие содержательно базируется на результатах выполнения обучающимся конкретной ВАРС.                                  |  |                                                                                                                                                                                                                                                           |                               |  |      |     |
| <b>** Наименование</b> МООК - «Физическая культура». Платформа - ОмГАУ-Moodle. ВУЗ разработчик - ФГАОУ ВО Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, доступ – <a href="https://openedu.ru/course/spbstu/PHYSCUL/">https://openedu.ru/course/spbstu/PHYSCUL/</a>                         |  |                                                                                                                                                                                                                                                           |                               |  |      |     |
| <b>Примечания:</b><br>- материально-техническое обеспечение практических занятий – см. Приложение 6;<br>- обеспечение практических занятий учебной, учебно-методической литературой и иными библиотечно-информационными ресурсами и средствами обеспечения образовательного процесса – см. Приложения 1 и 2. |  |                                                                                                                                                                                                                                                           |                               |  |      |     |

**Модуль 4 – Циклические виды спорта. Формирование спортивной техники в циклических видах спорта.**

| Модуль 4. Специальные виды спорта. Формирование спортивной техники в специализированных видах спорта. |         |                                                                                                                             |                               |                    |               |                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------|---------------|-----------------------|
| №                                                                                                     |         | Содержание учебно-тренировочных занятий в избранном виде спорта                                                             | Трудоемкость по разделу, час. |                    | Заочная форма | Связь занятия с ВАРС* |
| раздела (модуля)                                                                                      | занятия |                                                                                                                             | очная форма                   | Очно-заочная форма |               |                       |
| 1                                                                                                     | 2       | 3                                                                                                                           | 4                             | 5                  | 6             | 7                     |
| 1 семестр                                                                                             |         |                                                                                                                             |                               |                    |               |                       |
| 2                                                                                                     |         | <b>Лыжный спорт:</b><br>- Развитие общей и специальной выносливости.<br>- Изучение техники классического и конькового хода. |                               |                    |               | ОСП                   |



|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |    |   |   |     |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|---|-----|
|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Изучение техники передвижения со спуска, в подъем.</li> <li>- Изучение имитационных упражнений.</li> <li>- Изучение специальных силовых упражнений.</li> <li>- Участие в соревнованиях по лыжным гонкам.</li> </ul>                                                                                                                                                                                     | 36 | 6 | 6 |     |
|           | <b>Легкая атлетика:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Развитие скоростной выносливости, быстроты.</li> <li>- Обучение техники эстафетного бега.</li> <li>- Формирование техники бега на короткие дистанции.</li> <li>- Формирование техники низкого старта.</li> <li>- Формирование техники бега по виражу.</li> </ul> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |    |   |   |     |
|           | <b>Плавание:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Изучение подготовительных упражнений для освоения с водой.</li> <li>- Изучение движений ногами в способе кроль на спине. Совершенствование скольжения.</li> </ul>                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |    |   |   |     |
|           | <b>Скандинавская ходьба:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Изучение техники скандинавской ходьбы.</li> <li>- Подбор снаряжения для скандинавской ходьбы</li> <li>- Развитие общей выносливости.</li> </ul>                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |    |   |   |     |
| 2 семестр |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |    |   |   |     |
|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Лыжный спорт:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие общей и специальной выносливости</li> <li>- развитие и совершенствование техники классического и конькового хода</li> <li>- развитие техники передвижения со спуска, в подъем.</li> <li>- выполнение специальных координационных и имитационных упражнений</li> <li>- развитие специальных силовых качеств</li> <li>- участие в соревнованиях по лыжным гонкам</li> </ul> | 38 | - | - | ОСП |
|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Легкая атлетика:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие выносливости (кросс в зимний период), — обучение технике толкания ядра</li> <li>- Формирование техники прыжка в длину с разбега</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                             |    |   |   |     |
|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Скандинавская ходьба:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Изучение техники скандинавской ходьбы.</li> <li>- выполнение специальных координационных и имитационных упражнений</li> <li>- Развитие общей выносливости.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                      |    |   |   |     |
| 3 семестр |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |    |   |   |     |
|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Лыжный спорт:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие общей и специальной выносливости</li> <li>- развитие и совершенствование техники классического и конькового хода</li> <li>- развитие техники передвижения со спуска, в подъем.</li> <li>- выполнение специальных координационных и имитационных упражнений</li> <li>- развитие специальных силовых качеств</li> </ul>                                                     | 34 | - |   |     |
|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Легкая атлетика:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Закрепление техники эстафетного бега,</li> <li>- Закрепление техники бега на короткие дистанции</li> <li>- Закрепление техники низкого старта</li> <li>- Закрепление техники бега по виражу.</li> </ul>                                                                                                                                                                           |    |   |   |     |
|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |    |   | - | ОСП |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                               |   |      |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|---|------|-----|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  | <b>Скандинавская ходьба:</b><br>- развитие общей и специальной выносливости<br>- Закрепление техники скандинавской ходьбы<br>- передвижения по кругу 1-2 км<br>- выполнение специальных координационных и имитационных упражнений<br>- развитие специальных силовых качеств                                                                                          |                               |   |      |     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                               |   |      |     |
| 4 семестр                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                               |   |      |     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  | <b>Лыжный спорт:</b><br>- развитие общей и специальной выносливости<br>- Закрепление техники классического и конькового хода<br>- Закрепление техники передвижения со спуска, в подъем.<br>- Закрепление выполнения специальных координационных и имитационных упражнений<br>- Закрепление специальных силовых качеств<br>- участие в соревнованиях по лыжным гонкам | 38                            | - | -    | ОСП |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  | <b>Легкая атлетика:</b><br>развитие общей и специальной выносливости<br>- Закрепление выносливости (кросс в зимний период)<br>- Закрепление техники толкания ядра<br>- Закрепление техники прыжка в длину с разбега                                                                                                                                                  |                               |   |      |     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  | <b>Скандинавская ходьба:</b><br>- развитие общей и специальной выносливости<br>- Закрепление техники скандинавской ходьбы<br>- передвижения по кругу 2-3 км<br>- выполнение специальных координационных и имитационных упражнений<br>- развитие специальных силовых качеств                                                                                          |                               |   |      |     |
| Всего практических занятий по дисциплине:                                                                                                                                                                                                                                                                    |  | час.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Из них в интерактивной форме: |   | час. |     |
| - очная форма обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  | 328                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | очная форма обучения          |   | -    |     |
| - очно-заочная форма обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                |  | 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | - очно-заочная форма обучения |   | -    |     |
| -заочная форма обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  | 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | -заочная форма обучения       |   | -    |     |
| <b>* Условные обозначения:</b><br><b>ОСП</b> – предусмотрена обязательная самоподготовка к занятию; <b>УЗ СРС</b> – на занятии выдается задание на конкретную ВАРС; <b>ПР СРС</b> – занятие содержательно базируется на результатах выполнения обучающимся конкретной ВАРС.                                  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                               |   |      |     |
| <b>** Наименование</b> МООК - «Физическая культура». Платформа - ОмГАУ-Moodle. ВУЗ разработчик - ФГАОУ ВО Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, доступ – <a href="https://openedu.ru/course/spbstu/PHYSICUL/">https://openedu.ru/course/spbstu/PHYSICUL/</a>                       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                               |   |      |     |
| <b>Примечания:</b><br>- материально-техническое обеспечение практических занятий – см. Приложение 6;<br>- обеспечение практических занятий учебной, учебно-методической литературой и иными библиотечно-информационными ресурсами и средствами обеспечения образовательного процесса – см. Приложения 1 и 2. |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                               |   |      |     |

## **5. ПРОГРАММА ВНЕАУДИТОРНОЙ АКАДЕМИЧЕСКОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

### **5.1 Фиксированные виды внеаудиторных самостоятельных работ Для обучающихся очной формы обучения**

#### **5.1.1. Разработка план-конспектов самостоятельных занятий**

Для эффективной организации образовательного процесса при выполнении самостоятельной работы, в разделе «Фиксированные виды внеаудиторных самостоятельных работ» Вам необходимо:

1. Познакомиться с примерным планом-конспектом практического занятия по Элективным курсам по физической культуре.
2. Рассмотреть структуру практического занятия и представленными упражнениями. (см. Методические указания).
3. Познакомиться с методикой проведения пульсометрии во время занятия и протоколом её заполнения.
4. Самостоятельно выполнить комплекс физических упражнений в соответствии с планом-конспектом.
5. Во время проведения самостоятельных занятий проводить пульсометрию на каждом занятии, данные вносить в протокол, который в электронном виде после каждого занятия отправлять для проверки ведущему преподавателю отдельным документом.

#### **5.1.2 Выполнение и сдача рефератов**

Не предусмотрено планом

#### **5.1.3 Перечень заданий для контрольных работ обучающихся очно-заочной и заочной форм обучения**

##### **Задание № 1.**

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

##### **Задание № 2.**

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

##### **Задание № 3.**

Составить 3 комплекса упражнений (не менее 10 упражнений), направленных на развитие выносливости: 1 комплекс – на формирование скоростной выносливости; 2 комплекс – на формирование силовой выносливости; 3 комплекс – на формирование статической выносливости.

##### **Задание № 4.**

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

##### **Задание № 5.**

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

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

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

## 5.2 Самостоятельное изучение тем программы

| Очно-заочная/ заочная форма |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |       |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------|
| 1                           | <b>Общая физическая подготовка</b>                                                                                                                                                                                                                                                                      | 86 |       |
| 1                           | Кроссовая подготовка. Изучение техники бега по пересеченной местности.<br>1. Выбор дистанции.<br>2. Методика общей разминки.<br>3. Методика бега по равнинной и пересеченной местности.                                                                                                                 | 22 | опрос |
|                             | Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений<br>1. Методика проведения общей разминки.<br>2. Методика подводящих упражнений.                                                                                                                     | 22 | опрос |
|                             | Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).<br>1. В Методика выбора индивидуальной дистанции.<br>2. Методика проведения общую разминки.<br>3. Методика Ходьбы по равнинной и пересеченной местности.  | 20 | опрос |
|                             | Бег на длинные дистанции (1000 м, 2000м, 3000м). Совершенствование техники выполнения высокого старта.<br>1. Методика выбора индивидуальной дистанции.<br>2. Методика проведения общую разминки.<br>3. Методика проведения специальной разминки.<br>Техника бега по равнинной и пересеченной местности. | 22 | опрос |
| 3                           | <b>Учебно-тренировочные занятия в избранном виде спорта</b>                                                                                                                                                                                                                                             | 92 | опрос |
|                             | Общая физическая подготовка (ОФП) в избранном виде спорта<br>1. Особенности комплекс упражнений по ОФП в избранном виде спорта.<br>2. Методика специальной разминки в избранном виде спорта .<br>3. Выполнение комплекса упражнений.                                                                    | 20 | опрос |
|                             | Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта<br>1. Методика составления комплекса упражнений по специальной физической подготовке в избранном виде спорта.<br>2. Методика проведения комплекса специальных упражнений.                                                                     | 20 | опрос |
|                             | Технико-тактическая подготовка физическая подготовка в избранном виде спорта<br>1. Анализ технико-тактической подготовки в избранном виде спорта.<br>2. Техника выполнения элементов двигательных действий.<br>3. Тактические приемы в избранном виде спорта.                                           | 42 | опрос |
|                             | Психологическая подготовка физическая подготовка в избранном виде спорта<br>1. Изучение средств психологической подготовки в избранном виде спорта<br>2. Изучение методов психологической подготовки в избранном виде спорта                                                                            | 10 | опрос |

## ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

**Зачтено** - Самостоятельное изучение тем считается выполненным, если обучающийся отвечает на вопросы, приводит примеры и способен дискутировать.

**Не зачтено** - Самостоятельное изучение тем считается не выполненным, если обучающийся не способен ответить на вопрос, не может привести пример.

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

| Занятия, по которым предусмотрена самоподготовка | Характер (содержание) самоподготовки     | Организационная основа самоподготовки                                                       | Общий алгоритм самоподготовки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Расчетная трудоемкость, час |
|--------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| <b>Очная форма обучения</b>                      |                                          |                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                             |
| Практические занятия                             | Подготовка по темам практических занятий | План практических занятий;<br>Задания преподавателя, выдаваемые в конце предыдущего занятия | 1. Познакомиться с содержанием практического занятия «Общая физическая подготовка в избранном виде спорта».<br>2. Изучение литературы по теме занятия.<br>3. Изучение MOOK «Физическая культура». Платформа - ОмГАУ-Moodle. ВУЗ разработчик - ФГАОУ ВО Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, доступ – <a href="https://openedu.ru/course/spbstu/PHYSCUL/">https://openedu.ru/course/spbstu/PHYSCUL/</a><br>4. Выполнить комплекс упражнений для развития и совершенствования силовых способностей.<br>5. Подготовка одежды и обуви в соответствии с видом физкультурно-спортивной деятельности и погодных условий.    | 36                          |
| Практические занятия                             | Подготовка по темам практических занятий | План практических занятий;<br>Задания преподавателя, выдаваемые в конце предыдущего занятия | 1. Познакомиться с содержанием практического занятия «Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта».<br>2. Изучение литературы по теме занятия.<br>3. Изучение MOOK «Физическая культура». Платформа - ОмГАУ-Moodle. ВУЗ разработчик - ФГАОУ ВО Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, доступ – <a href="https://openedu.ru/course/spbstu/PHYSCUL/">https://openedu.ru/course/spbstu/PHYSCUL/</a><br>4. Выполнить комплекс упражнений для развития и совершенствования быстроты движений.<br>5. Подготовка одежды и обуви в соответствии с видом физкультурно-спортивной деятельности и погодных условий. | 34                          |
| Практические занятия                             | Подготовка по темам практических занятий | План практических занятий;<br>Задания преподавателя, выдаваемые в конце предыдущего занятия | 1. Познакомиться с содержанием практического занятия «Технико-тактическая подготовка в избранном виде спорта».<br>2. Изучение литературы по теме занятия.<br>3. Изучение MOOK «Физическая культура». Платформа - ОмГАУ-Moodle. ВУЗ разработчик - ФГАОУ ВО Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, доступ – <a href="https://openedu.ru/course/spbstu/PHYSCUL/">https://openedu.ru/course/spbstu/PHYSCUL/</a><br>4. Выполнить комплекс упражнений для развития и совершенствования общей выносливости.<br>5. Подготовка одежды и обуви в                                                                                 | 38                          |

|                      |                                          |                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |
|----------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|                      |                                          |                                                                                             | соответствии с видом физкультурно-спортивной деятельности и погодных условий.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |    |
| Практические занятия | Подготовка по темам практических занятий | План практических занятий;<br>Задания преподавателя, выдаваемые в конце предыдущего занятия | 1. Познакомиться с содержанием практического занятия «Психологическая подготовка в избранном виде спорта».<br>2. Изучение литературы по теме занятия.<br>3. Изучение МООК «Физическая культура». Платформа - ОмГАУ-Moodle. ВУЗ разработчик - ФГАОУ ВО Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, доступ – <a href="https://openedu.ru/course/spbstu/PHYSCUL/">https://openedu.ru/course/spbstu/PHYSCUL/</a><br>4. Выполнить комплекс упражнений для развития и совершенствования гибкости.<br>5. Подготовка одежды и обуви в соответствии с видом физкультурно-спортивной деятельности и погодных условий. | 34 |

**ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ  
самоподготовки по темам практических занятий**

|                   |                                                                                                                        |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Зачтено</b>    | Обучающийся демонстрирует умения и навыки выполнения физических упражнений в соответствии с заданием.                  |
| <b>Не зачтено</b> | Обучающийся не способен продемонстрировать умения и навыки выполнения физических упражнений в соответствии с заданием. |

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

не предусмотрена

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

|                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>6.1 Нормативная база проведения промежуточной аттестации обучающихся по результатам изучения дисциплины:</b>                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 1) действующее «Положение о текущем контроле успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по программам высшего образования (бакалавриат, специалитет, магистратура) и среднего профессионального образования в ФГБОУ ВО Омский ГАУ» |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>6.2. Основные характеристики промежуточной аттестации обучающихся по итогам изучения дисциплины</b>                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Цель промежуточной аттестации -</b>                                                                                                                                                                                                     | установление уровня достижения каждым обучающимся целей и задач обучения по данной дисциплине, изложенным в п.2.2 настоящей программы                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Форма промежуточной аттестации -</b>                                                                                                                                                                                                    | зачёт                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Место процедуры получения зачёта в графике учебного процесса</b>                                                                                                                                                                        | 1) участие обучающегося в процедуре получения зачёта осуществляется за счёт учебного времени (трудоемкости), отведённого на изучение дисциплины                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Основные условия получения обучающимся зачёта:</b>                                                                                                                                                                                      | 1) обучающийся очной формы обучения посетил не менее 75% практических занятий ( в том числе самостоятельной работы); выполнил все виды учебной программы, участвовал в сдаче контрольных нормативов по физической подготовке.<br>2) Обучающийся очно-заочной и заочной форм обучения посетил практические занятия, самостоятельно изучил темы программы, выполнил контрольную работу. |
| <b>Процедура получения зачёта -</b>                                                                                                                                                                                                        | Представлены в Фонде оценочных средств по данной учебной дисциплине (см. – Приложение 9)                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков:</b>                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

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

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

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

Организационно-методическим ядром УМК являются:

- полная версия рабочей программы учебной дисциплины с внутренними приложениями №№ 13, 5, 6, 8;

- фонд оценочных средств по ней ФОС (Приложение 9);

- методические рекомендации для обучающихся по изучению дисциплины и прохождению контрольно-оценочных мероприятий (Приложение 4);

- методические рекомендации преподавателям по дисциплине (Приложение 7).

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

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

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

### **7.2 Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине; соответствующая им информационно-технологическая и компьютерная база**

Применение средств ИКТ в процессе реализации дисциплины:

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

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

- использование офисных приложений Microsoft Office (MS Excel, MS Word, MS Power Point и др.) и Open Office;

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

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

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

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

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

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

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



### **7.5 Кадровое обеспечение учебного процесса по дисциплине**

Сведения о кадровом обеспечении учебного процесса по дисциплине в обязательном порядке актуализируются на начало каждого учебного года.

### **7.6. Обеспечение учебного процесса по дисциплине для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Организационно-педагогическое, психолого-педагогическое сопровождение обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется на основании соответствующей рекомендации в заключении психолого-медико-педагогической комиссии или индивидуальной программе реабилитации инвалида.

Обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов в случае необходимости:

- предоставляются печатные и (или) электронные образовательные ресурсы в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья;

- учебно-методические материалы для самостоятельной работы, оценочные средства выбираются с учетом их индивидуальных психофизических особенностей;

- разрешается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями (эти средства могут быть предоставлены университетом или могут использоваться собственные технические средства).

- проведение процедуры оценивания результатов обучения возможно с учетом особенностей нозологий (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.) при использовании доступной формы предоставления заданий оценочных средств и ответов на задания (в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме аудиозаписи, в форме электронного документа, задания зачитываются ассистентом, задания предоставляются с использованием сурдоперевода) с использованием дополнительного времени для подготовки ответа.

Во время проведения занятий в группах, где обучаются инвалиды и обучающиеся с ОВЗ, возможно применение мультимедийных средств, оргтехники, слайд-проекторов и иных средств для повышения уровня восприятия учебной информации обучающимися с различными нарушениями. Для разъяснения отдельных вопросов изучаемой дисциплины преподавателями дополнительно проводятся индивидуальные консультации, в том числе с использованием сети Интернет.

### **7.7 Обеспечение образовательных программ с частичным применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий**

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

В случае применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, обучающимся обеспечивается доступ к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, состав которых определяется в рабочей программе. В информационно-образовательной среде университета в рамках дисциплин создается электронный обучающий курс, содержащий учебно-методические, теоретические материалы, информационные материалы для самостоятельной работы.

**8. ЛИСТ РАССМОТРЕНИЙ И ОДОБРЕНИЙ**  
**рабочей программы дисциплины**  
**в составе ОПОП 38.03.01 Экономика**

**1. Рассмотрена и одобрена:**

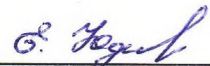
а) На заседании обеспечивающей преподавание кафедры гуманитарных, социально-экономических и фундаментальных дисциплин

протокол № 7 от 17.03.2022 г.

Зав. кафедрой, канд. ист. наук, доцент  Е.В. Соколова

б) На заседании методического совета Тарского филиала;

протокол № 9А от 29.04.2022 г.

Председатель методического совета, канд. экон. наук, доцент.  Е.В. Юдина

**2. Рассмотрение и одобрение представителями профессиональной сферы по профилю ОПОП:**

Администрация Тарского муниципального района

Омской области, гл. бухгалтер Комитета по сельскому хозяйству и продовольствию

 О.П. Петрунишина

**3. Рассмотрение и одобрение внешними представителями (органами) педагогического (научно-педагогического) сообщества по профилю дисциплины:**

Комитет по образованию Администрации

Тарского муниципального района Омской области

заместитель председателя Комитета по образованию  Л.П. Кинас



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

| <p align="center"><b>ПЕРЕЧЕНЬ<br/>литературы, рекомендуемой<br/>для изучения дисциплины</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| Автор, наименование, выходные данные                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Доступ                                                    |
| Основная учебная литература:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                           |
| Блинков С. Н. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / С. Н. Блинков, В. А. Мезенцева, С. Е. Бородачева. — Самара : СамГАУ, 2018. — 161 с. — ISBN 978-5-88575-500-9. — Текст : электронный. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/109462">https://e.lanbook.com/book/109462</a> – Режим доступа: для авториз. пользователей | <a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a> |
| Элективные курсы по физической культуре и спорту студентов : учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб [и др.]. — Иркутск : Иркутский ГАУ, 2020. — 173 с. — Текст : электронный. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/183496">https://e.lanbook.com/book/183496</a> – Режим доступа: для авториз. пользователей                        | <a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a> |
| Физическая культура и спорт студентов : учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб [и др.]. — Иркутск : Иркутский ГАУ, 2020. — 115 с. — Текст : электронный. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/183498">https://e.lanbook.com/book/183498</a> – Режим доступа: для авториз. пользователей                                             | <a href="http://znanium.com/">http://znanium.com/</a>     |
| Бомин В. А. Организация занятий физической культурой и спортом студентов : учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб. — Иркутск : Иркутский ГАУ, 2019. — 322 с. — Текст : электронный. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/133353">https://e.lanbook.com/book/133353</a> – Режим доступа: для авториз. пользователей                  | <a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a> |
| Лыжная подготовка на занятиях по физической культуре в вузе: элективные курсы по физической культуре : учебное пособие / составитель В. Б. Кривошеева. — пос. Караваево : КГСХА, 2017. — 37 с. — Текст : электронный. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/133575">https://e.lanbook.com/book/133575</a> – Режим доступа: для авториз. пользователей   | <a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a> |
| Муллер А.Б. Физическая культура: учебник / [А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко и др.]. - Москва: Юрайт, 2013. - 424 с. - ISBN 978-5-9916-2920-1 – Текст : непосредственный.                                                                                                                                                                       | Библиотека Тарского филиала ФГБОУ ВО Омский ГАУ           |

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

|                                                                                                                                                                                                                         |              |                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------|
| <b>1. Удаленные электронные сетевые учебные ресурсы временного доступа, сформированные на основании прямых договоров с правообладателями (электронные библиотечные системы - ЭБС) информационные справочные системы</b> |              |                                                                         |
| Наименование                                                                                                                                                                                                            |              | Доступ                                                                  |
| Электронно-библиотечная система «Издательство Лань»                                                                                                                                                                     |              | <a href="http://e.lanbook.com">http://e.lanbook.com</a>                 |
| Электронно-библиотечная система ZNANIUM.COM                                                                                                                                                                             |              | <a href="http://znanium.com">http://znanium.com</a>                     |
| ЭБС «Электронная библиотека технического ВУЗа»<br>(«Консультант студента»)                                                                                                                                              |              | <a href="http://www.studentlibrary.ru">http://www.studentlibrary.ru</a> |
| <b>2. Электронные сетевые учебные ресурсы открытого доступа:</b>                                                                                                                                                        |              |                                                                         |
| Профессиональные базы данных                                                                                                                                                                                            |              | <a href="https://do.omgau.ru">https://do.omgau.ru</a>                   |
| <b>3. Электронные учебные и учебно-методические ресурсы, подготовленные в университете:</b>                                                                                                                             |              |                                                                         |
| Автор(ы)                                                                                                                                                                                                                | Наименование | Доступ                                                                  |
|                                                                                                                                                                                                                         |              |                                                                         |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
по дисциплине**

| Учебно-методическая литература                       |                                                                                                                 |                                                                                                                  |                                                       |
|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Учебно-методические разработки на правах рукописи    |                                                                                                                 |                                                                                                                  |                                                       |
| Автор(ы)                                             | Наименование                                                                                                    | Доступ                                                                                                           |                                                       |
| Зубов С.М.                                           | Методические указания для обучающихся по изучению дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» | Кафедра гуманитарных, социально – экономических и фундаментальных дисциплин Тарского филиала ФГБОУ ВО Омский ГАУ |                                                       |
| 2. Учебно-методические разработки на правах рукописи |                                                                                                                 |                                                                                                                  |                                                       |
| Автор(ы)                                             | Наименование                                                                                                    | Доступ                                                                                                           |                                                       |
|                                                      |                                                                                                                 |                                                                                                                  |                                                       |
| 3. Учебные ресурсы открытого доступа (МООК)          |                                                                                                                 |                                                                                                                  |                                                       |
| Наименование МООК                                    | Платформа                                                                                                       | ВУЗ разработчик                                                                                                  | Доступ<br>(ссылка на МООК, дата последнего обращения) |
|                                                      |                                                                                                                 |                                                                                                                  |                                                       |

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



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

| 1. Программные продукты, необходимые для освоения учебной дисциплины                                   |                                                                                                                          |                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Наименование программного продукта (ПП)                                                                | Виды учебных занятий и работ, в которых используется данный продукт                                                      |                                                                                                                 |
| Microsoft Office (MS Excel, MS Word, MS Power Point и др.) и Open Office                               | Лекции, семинарские и практические занятия                                                                               |                                                                                                                 |
| 2. Информационные справочные системы, необходимые для реализации учебного процесса                     |                                                                                                                          |                                                                                                                 |
| Наименование справочной системы                                                                        | Доступ                                                                                                                   |                                                                                                                 |
| КонсультантПлюс                                                                                        | Компьютерный класс, аудитория № 210, 202                                                                                 |                                                                                                                 |
| 3. Специализированные помещения и оборудование, используемые в рамках информатизации учебного процесса |                                                                                                                          |                                                                                                                 |
| Наименование помещения                                                                                 | Наименование оборудования                                                                                                | Виды учебных занятий и работ, в которых используется данное помещение                                           |
| Компьютерный класс                                                                                     | Класс свободного доступа в наличии имеются компьютеры с установленным программным обеспечением и выходом в сеть Интернет | Используется при организации самостоятельной работы обучающихся                                                 |
| Учебная аудитория                                                                                      | Компьютер, проектор, проекционный экран                                                                                  | Используется при проведении лекционных и практических занятий, которые сопровождаются демонстрацией презентаций |
| 4. Электронные информационно-образовательные системы (ЭИОС)                                            |                                                                                                                          |                                                                                                                 |
| Наименование ЭИОС                                                                                      | Доступ                                                                                                                   | Виды учебных занятий и работ, в которых используется данная система                                             |
| ЭИОС «ОмГАУ-Moodle»                                                                                    | <a href="https://do.omgau.ru">https://do.omgau.ru</a>                                                                    | Самостоятельная работа обучающихся                                                                              |



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

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯМ по дисциплине Элективные курсы по физической культуре и спорту

### 7.1. Формы организации учебной деятельности по дисциплине:

По итогам изучения дисциплины осуществляется аттестация обучающихся в форме зачета.

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

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

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

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

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

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

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

### 7.3. Контрольные мероприятия по результатам изучения дисциплины

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

| №<br>п/п | Виды испытаний                                      | Баллы |      |      |      |      |
|----------|-----------------------------------------------------|-------|------|------|------|------|
|          |                                                     | 1     | 2    | 3    | 4    | 5    |
| 1        | Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу (раз) | 14    | 12   | 10   | 8    | 6    |
| 2        | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)    | 195   | 180  | 170  | 160  | 150  |
| 3        | Бег 100 м (с)                                       | 16,5  | 17,0 | 17,5 | 18,0 | 18,5 |
|          | Челночный бег 4*10 м (с)                            | 11,0  | 12,0 | 12,5 | 13,0 | 13,5 |
| 4        | Наклон вперед из положения стоя (см)                | 16    | 11   | 8    | 6    | 5    |
| 5        | Бег 500 м (мин, с)                                  | 2,30  | 2,50 | 3,00 | 3,10 | 3,20 |

#### Юноши

| №<br>п/п | Виды испытаний  | Баллы |    |    |    |    |
|----------|-----------------|-------|----|----|----|----|
|          |                 | 100   | 80 | 60 | 20 | 10 |
| 1        | Подтягивание на | 13    | 10 | 9  | 8  | 7  |

|   |                                                                                                   |      |      |      |      |      |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|------|------|------|
|   | высокой перекладине (раз)                                                                         |      |      |      |      |      |
| 2 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                                                  | 240  | 230  | 215  | 205  | 200  |
| 3 | Бег 100 м (с)                                                                                     | 13,5 | 14,8 | 15,1 | 15,6 | 16,0 |
|   | Челночный бег 4x10 м (с)                                                                          | 10,7 | 11,0 | 11,5 | 12,0 | 12,5 |
| 4 | Бег 1000 м (мин, с)                                                                               | 3,20 | 3,30 | 3,40 | 3,55 | 4,00 |
| 5 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) | 13   | 7    | 6    | 5    | 4    |

Форма промежуточной аттестации обучающихся – зачет. Участие обучающегося в процедуре получения зачета осуществляется за счёт учебного времени (трудоемкости), отведённого на изучение дисциплины.

Основные условия получения зачета: допускаются обучающиеся, выполнившие все виды работы, предусмотренные рабочей программой, учитывается регулярность посещения обязательных учебных занятий; выполнение тестов физической подготовленности.

## КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### 1. Требование ФГОС

Доля научно-педагогических работников (в приведенных к целочисленным значениям ставок), имеющих образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины (модуля), в общем числе научно-педагогических работников, реализующих программу бакалавриата, должна составлять не менее 70 процентов.

Доля научно-педагогических работников (в приведенных к целочисленным значениям ставок), имеющих ученую степень (в том числе ученую степень, присвоенную за рубежом и признаваемую в Российской Федерации) и (или) ученое звание (в том числе ученое звание, полученное за рубежом и признаваемое в Российской Федерации), в общем числе научно-педагогических работников, реализующих программу бакалавриата, должна быть не менее 60 процентов.

Доля работников (в приведенных к целочисленным значениям ставок) из числа руководителей и работников организаций, деятельность которых связана с направленностью (профилем) реализуемой программы бакалавриата (имеющих стаж работы в данной профессиональной области не менее 3 лет), в общем числе работников, реализующих программу бакалавриата, должна быть не менее 5 процентов.

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

**ИЗМЕНЕНИЯ И ДОПОЛНЕНИЯ**  
**к рабочей программе дисциплины Б1.О.29 Элективные курсы по физической культуре и**  
**спорту**  
**в составе ОПОП 38.03.01 Экономика**

**Ведомость изменений**

| № п/п | Вид обновлений                      | Содержание изменений, вносимых в ОПОП                                                                     | Обоснование изменений                                                                                                                                           |
|-------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Обновление на 2024/2025 учебный год | Актуализация списка литературы (Приложение 1)                                                             | Ежегодное обновление                                                                                                                                            |
|       |                                     | Актуализация профессиональных баз данных (Приложения 2)                                                   | Ежегодное обновление                                                                                                                                            |
|       |                                     | Актуализация цифровых технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса (Приложение 5) | Методические рекомендации по обновлению содержания образовательных программ в эпоху цифровой трансформации, утверждены приказом ректора № 1061 от 26.09.2023 г. |

Ведущий преподаватель \_\_\_\_\_  /С.М. Зубов/

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена на заседании кафедры «гуманитарных, социально экономических и фундаментальных дисциплин», протокол № 7 от «12» марта 2024 г.

Зав. кафедрой «гуманитарных, социально экономических и фундаментальных дисциплин»

\_\_\_\_\_  /Е.В. Соколова/

Одобрена методическим советом Тарского филиала ФГБОУ ВО Омский ГАУ, протокол № 7 от «21» марта 2024 г.

Председатель методического совета

Тарского филиала ФГБОУ ВО Омский ГАУ \_\_\_\_\_  /Е.В. Юдина/