

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Задорожная Людмила Ивановна
Должность: Проректор по учебной работе
Дата подписания: 09.10.2023 14:41:36
Уникальный программный ключ:
faa404d1aeb2a023b5f4a331ee5ddc540496512d

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

**Филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Майкопский государственный технологический университет»
в поселке Яблоновском**

Кафедра

Управления и таможенного дела



УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала МГТУ
в поселке Яблоновском

Р.И. Екутеч

«август» 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине Б1.В.07 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

по специальности 20.05.01 Пожарная безопасность

по профилю Пожарная безопасность

Квалификация (степень)
выпускника специалист

Программа подготовки специалитет

Форма обучения очная и заочная

Год начала подготовки 2021

пгт. Яблоновский

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО и учебного плана филиала МГТУ в поселке Яблоновском по специальности 20.05.01 Пожарная безопасность

Составитель рабочей программы:

доцент, канд. пед. наук, доцент
(должность, ученое звание, степень)



(подпись)

П.Г. Омарова
(Ф.И.О.)

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры

Управления и таможенного дела
(наименование кафедры)

Заведующий кафедрой
«27» 08 2021 г.



(подпись)

С.А. Куштанок
(Ф.И.О.)

Одобрено научно-методической комиссией
Филиала МГТУ в поселке Яблоновском

«27» 08 2021 г.

Председатель научно-методического
совета специальности 20.05.01



(подпись)

И.Н. Чуев
(Ф.И.О.)

Директор филиала МГТУ
в поселке Яблоновском
«27» 08 2021 г.



(подпись)

Р.И. Екутеч
(Ф.И.О.)

СОГЛАСОВАНО

Зав. выпускающей кафедрой
по специальности



(подпись)

И.Н. Чуев
(Ф.И.О.)

1. Цели и задачи учебной дисциплины

Цель дисциплины: Целью элективной дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки 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 научно- биологических, 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. Место дисциплины в структуре ОПОП по специальности

Дисциплина входит в перечень дисциплин по выбору вариативной части ОПОП. Она имеет предшествующие логические и содержательно-методические связи с дисциплиной физическая культура в средней школе.

Дисциплина основана на знаниях научных законов человекознания. Для освоения дисциплины необходимы знания по теории и методике физического воспитания, анатомии и физиологии человека, валеологии.

Дисциплина направлена на совершенствование двигательных качеств человека, формирование здорового образа жизни, формирования физической культуры личности.

Курс «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» тесно связан с дисциплинами: прикладная физическая культура, безопасность жизнедеятельности, концепция современного естествознания, история.

3. Перечень планируемых результатов обучения и воспитания по дисциплины, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В результате изучения дисциплины специалист должен обладать следующими компетенциями:

УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни

УК-6.1 Применяет знание о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.), для успешного выполнения порученной работы

УК-6.2 Понимает важность планирования перспективных целей собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда

УК-6.3 Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата

УК-6.4 Демонстрирует интерес к учебе и использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни

УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

В результате освоения дисциплины студент должен

знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;
- в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.

владеть:

- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

4. Объем дисциплины и виды учебной работы.

Общая трудоемкость дисциплины.

4.1. Объем дисциплины и виды учебной работы по очной форме обучения.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 340 часов.

Виды учебной программы	Всего часов	семестры					
		1	2	3	4	5	6

Аудиторные занятия (всего)	340	68	68	68	68	34	34
В том числе:							
Лекции (Л)	-	-	-	-	-	-	-
Практические занятия (ПЗ)	340	68	68	68	68	34	34
Семинары (С)	-	-	-	-	-	-	-
Лабораторные работы (ЛР)	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа студентов (СРС) (всего)							
В том числе:							
Курсовой проект (работа)	-	-	-	-	-	-	-
Расчетно-графические работы	-	-	-	-	-	-	-
Реферат	-	-	-	-	-	-	-
<i>Другие виды СРС (если предусматриваются, приводится перечень видов СРС).</i>							
Форма промежуточной аттестации: зачёт		+	+	+	+	+	+
Общая трудоёмкость:	340/9,4	68	68	68	68	34	34

**4.2. Объем дисциплины и виды учебной работы по заочной форме обучения.
Общая трудоёмкость дисциплины составляет 340 часов.**

Виды учебной программы	Всего часов	семестры	
		5	6
Аудиторные занятия (всего)	10	2	8
В том числе:			
Лекции (Л)		-	-
Практические занятия (ПЗ)		2	8
Семинары (С)		-	-
Лабораторные работы (ЛР)		-	-
Самостоятельная работа студентов (СРС) (всего)	326	138	188
В том числе:			
Курсовой проект (работа)	-	-	-
Расчетно-графические работы	-	-	-
Реферат	-	-	-
<i>Контактная работа в период аттестации</i>			0,25
Форма промежуточной аттестации: зачёт			3,75
Общая трудоёмкость:	340	140	200

5. Структура и содержание дисциплины

5.1. Структура дисциплины для очной формы обучения

В целях дифференцированного подхода к организации занятий элективной физической культуры все студенты в зависимости от состояния здоровья и физической подготовленности делятся на группы:

- основная;
- специальная медицинская;

- спортивного совершенствования.

В основную группу зачисляются студенты без отклонений в состоянии здоровья, а также студенты, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья при достаточном физическом развитии.

Отдельные студенты основных групп, имеющие высокую спортивную квалификацию и занимающиеся в спортивных школах, могут быть переведены на индивидуальный график занятий с выполнением в установленные сроки обязательных зачетных требований и тестов. Студенты данной группы могут выбрать занятия в отделениях:

1. Спортивное совершенствование.
2. Общая физическая подготовка.
3. Оздоровительная физическая культура.

В специальную медицинскую группу зачисляются студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующие ограничения физических нагрузок. Отнесение к данным группам происходит на основании планового медицинского осмотра в студенческой поликлинике и (или) имеющихся медицинских документов. Студенты данной группы могут выбрать занятия в отделениях:

1. Общая физическая подготовка.
2. Оздоровительная физическая культура.
3. Адаптивная физическая культура.

В спортивные группы зачисляются студенты, на основании педагогического тестирования, показавшие хорошую общую физическую и специальную подготовленность и желание углубленно заниматься одним из видов спорта, занятия по которым организованы в вузе.

Элективная физическая культура делится на 4 раздела по выбору.

1. Спортивное совершенствование (волейбол, баскетбол, спортивное ориентирование, спортивная борьба).
2. Общая физическая подготовка.
3. Оздоровительная физическая культура.
4. Адаптивная физическая культура.

Все разделы формируют систему научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

На занятиях предлагается отразить основные проблемы спортивной тренировки: влияние физических упражнений на формирование профессиональных качеств будущего специалиста и личности занимающегося; разработке эффективных средств и методов физического воспитания студентов; воспитание специфических физических качеств, необходимых студенту для успешной соревновательной деятельности; воздействие средств физического воспитания на основные физиологические системы и звенья опорно-двигательного аппарата занимающегося.

Практический раздел программы реализуется на учебно-тренировочных занятиях в учебных группах. Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

Практические занятия помогают приобрести опыт творческой практической деятельности, развивают самостоятельность в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышают уровень функциональных и двигательных способностей, направленно формируют качества и свойства личности. Практический раздел включает в себя подразделы: общей физической подготовки (ОФП), специальной фи-

зической подготовки (СФП), профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).

Практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Контрольный раздел осуществляет дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Итоговая аттестация – зачет проводится в форме выполнения студентом тестовых нормативов.

5.1.1. Структура дисциплины для студентов очной формы обучения

№ п/п	Раздел дисциплины	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную и трудоемкость (в часах)	Форма промежуточной аттестации
			С/ПЗ	
семестр 1				
1.	Практический (основной)	1-16	60/1,66	Медико-педагогический контроль
2.	Практический (тестирование)	2-17	8/0,22	Тестирование педагогическое
	Промежуточная аттестация.			Зачёт
семестр 2				
3.	Практический (основной)	1-16	60/1,66	Медико-педагогический контроль
4.	Практический (тестирование)	2-17	8/0,22	Тестирование педагогическое
	Промежуточная аттестация.			Зачёт
семестр 3				
5.	Практический (основной)	1-16	60/1,66	Медико-педагогический контроль
6.	Практический (тестирование)	2-17	8/0,22	Тестирование педагогическое
	Промежуточная аттестация.			Зачёт
семестр 4				
7.	Практический (основной)	1-16	60/1,66	Медико-педагогический контроль
8.	Практический (тестирование)	2-17	8/0,22	Тестирование педагогическое
	Промежуточная аттестация.			Зачёт
семестр 5				

9.	Практический (основной)	1-16	30/0,83	Медико-педагогический контроль
10.	Практический (тестирование)	2-17	4/0,11	Тестирование педагогическое
	Промежуточная аттестация.			Зачёт
семестр 6				
11.	Практический (основной)	1-16	30/0,83	Медико-педагогический контроль
12.	Практический (тестирование)	2-17	4/0,11	Тестирование педагогическое
13.	Промежуточная аттестация.			Зачёт
	Итого:		340/9,44	

5.2. Структура дисциплины для студентов заочной формы обучения

№ п/п	Раздел дисциплины	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную и трудоемкость (в часах)		Форма промежуточной аттестации
			С/ПЗ	СРС	
семестр 5					
1.	Практический (основной)	1-17	2/0,05	138/3,8	Тестирование (медико-педагогическое)
семестр 6					
2.	Практический (основной)	1-17	8/0,22	188/5,2	Медико-педагогический контроль
	Промежуточная аттестация.				Зачёт
	Итого:		10/0,27	326/9,05	

Практические занятия, их наименование, содержание и объем в часах ОФО для отделения «Общая физическая подготовка»

1 курс 1 семестр

№ з-я	Тип занятия	Содержание занятия	Объем в часах
1	Практическое	Вводное занятие, анкетирование, ознакомление с техникой безопасности	2/0,05
2	Практическое	ОФП: оздоровительная ходьба, бег, подвижные игры, эстафеты	2/0,05
3	Практическое	ОФП: оздоровительная ходьба, бег, подвижные игры, эстафеты	2/0,05
4	Практическое	ОФП: тестирование начального уровня физической подготовленности	2/0,05
5	Практическое	ОФП: тестирование начального уровня физической	2/0,05

		подготовленности	
6	Практическое	СФП. Легкая атлетика: развитие скоростных способностей в беге	2/0,05
7	Практическое	СФП. Легкая атлетика: развитие скоростных способностей в беге	2/0,05
8	Практическое	ОФП. Тестирование скоростных способностей в беге на 100 м	2/0,05
9	Практическое	СФП. Легкая атлетика: развитие выносливости	2/0,05
10	Практическое	СФП. Легкая атлетика: развитие выносливости	2/0,05
11	Практическое	СФП. Легкая атлетика: развитие выносливости	2/0,05
12	Практическое	СФП. Легкая атлетика: развитие выносливости	2/0,05
13	Практическое	СФП. Легкая атлетика: развитие выносливости	2/0,05
14	Практическое	СФП. Легкая атлетика: развитие выносливости	2/0,05
15	Практическое	ОФП. Тестирование выносливости в беге на 1000 м	2/0,05
17	Практическое	СФП. Легкая атлетика: развитие выносливости	2/0,05
18	Практическое	ОФП. Тестирование выносливости в беге на 2000 – 3000 м	2/0,05
19	Практическое	ППФП: развитие профессионально важных психофизических качеств	2/0,05
20	Практическое	ППФП: развитие профессионально важных психофизических качеств	2/0,05
23	Практическое	ППФП: развитие профессионально важных психофизических качеств	2/0,05
24	Практическое	ППФП: тестирование	2/0,05
25	Практическое	СФП. Спортивные игры: развитие координационных качеств	2/0,05
26	Практическое	СФП. Спортивные игры: развитие скоростно-силовых качеств	2/0,05
27	Практическое	ОФП. Тестирование уровня развития скоростно-силовых качеств	2/0,05
29	Практическое	СФП. Гимнастика: развитие силовых качеств, гибкости, осанки	2/0,05
30	Практическое	СФП. Гимнастика: развитие силовых качеств, гибкости	2/0,05
31	Практическое	СФП. Гимнастика: развитие силовых качеств, гибкости	2/0,05
32	Практическое	ОФП: развитие силовых качеств.	2/0,05
33	Практическое	ОФП: развитие силовых качеств.	2/0,05
34	Практическое	ОФП. Приём тестов.	2/0,05
		Всего:	68/1,88

1 курс 2 семестр

№ з-я	Тип занятия	Тема занятия	Объем в часах
1	Практическое	СФП. Спортивные игры: развитие координационных качеств	2/0,05
2	Практическое	СФП. Спортивные игры: развитие координационных качеств	2/0,05
3	Практическое	СФП. Гимнастика: развитие силовых качеств, гибкости	2/0,05
4	Практическое	СФП. Спортивные игры: развитие координацион-	2/0,05

		ных качеств	
5	Практическое	СФП. Спортивные игры: развитие координационных качеств	2/0,05
6	Практическое	СФП. Гимнастика: развитие силовых качеств, гибкости	2/0,05
7	Практическое	СФП. Спортивные игры: развитие скоростно-силовых качеств	2/0,05
8	Практическое	ОФП. Гимнастика: развитие осанки, гибкости	2/0,05
9	Практическое	СФП. Спортивные игры: развитие скоростно-силовых качеств	2/0,05
10	Практическое	СФП. Гимнастика: развитие силовых качеств, гибкости	2/0,05
11	Практическое	СФП. Спортивные игры: развитие координационных качеств	2/0,05
13	Практическое	СФП. Гимнастика: развитие силовых качеств, гибкости	2/0,05
14	Практическое	ОФП. Тестирование уровня развития силовых качеств	2/0,05
15	Практическое	ОФП: повышение общего уровня функциональных возможностей организма - кроссовая подготовка	2/0,05
16	Практическое	СФП. Легкая атлетика: развитие выносливости	2/0,05
17	Практическое	ОФП: повышение общего уровня функциональных возможностей организма - кроссовая подготовка	2/0,05
18	Практическое	СФП. Спортивные игры: развитие выносливости	2/0,05
19	Практическое	Тестирование выносливости в беге на 1000 м	2/0,05
20	Практическое	СФП. Легкая атлетика: развитие выносливости	2/0,05
21	Практическое	СФП. Легкая атлетика: развитие выносливости	2/0,05
22	Практическое	ОФП. Тестирование выносливости в беге на 2000 – 3000 м	2/0,05
23	Практическое	ППФП: развитие профессионально важных психофизических качеств	2/0,05
24	Практическое	ППФП: развитие профессионально важных психофизических качеств	2/0,05
25	Практическое	ППФП: развитие профессионально важных психофизических качеств	2/0,05
26	Практическое	СФП. Легкая атлетика: развитие скоростно-силовых качеств	2/0,05
27	Практическое	СФП. Легкая атлетика: развитие скоростно-силовых качеств	2/0,05
28	Практическое	СФП. Легкая атлетика: развитие скоростно-силовых качеств	2/0,05
29	Практическое	СФП. Легкая атлетика: развитие скоростно-силовых качеств	2/0,05
30	Практическое	СФП. Легкая атлетика: развитие скоростно-силовых качеств	2/0,05
31	Практическое	ОФП. Тестирование скоростных качеств в беге на 100 м	2/0,05
32	Практическое	СФП. Спортивные игры: развитие скоростных способностей	68/1,88
33	Практическое	СФП. Спортивные игры: развитие скоростных способностей	2/0,05

34	Практическое	ОФП. Приём тестов.	2/0,05
		Всего:	2/0,05

2 курс 3 семестр

№ з-я	Тип занятия	Тема занятия	Объем в часах
1	Практическое	ОФП: дозированная ходьба и бег, ОРУ, п/и	2/0,05
2	Практическое	СФП. Легкая атлетика: развитие скоростно-силовых качеств	2/0,05
3	Практическое	ОФП: дозированная ходьба и бег, ОРУ, п/и	2/0,05
4	Практическое	ОФП: дозированная ходьба и бег, ОРУ, п/и	2/0,05
5	Практическое	СФП. Легкая атлетика: развитие скоростных способностей в беге	2/0,05
6	Практическое	СФП. Легкая атлетика: развитие скоростных способностей в беге	2/0,05
7	Практическое	ОФП. Тестирование скоростных способностей в беге на 100м	2/0,05
8	Практическое	СФП. Легкая атлетика: развитие выносливости	2/0,05
9	Практическое	СФП. Легкая атлетика: развитие выносливости	2/0,05
10	Практическое	ОФП. Тестирование выносливости в беге на 1000м	2/0,05
11	Практическое	СФП. Легкая атлетика: развитие выносливости	2/0,05
12	Практическое	СФП. Легкая атлетика: развитие выносливости	2/0,05
13	Практическое	ОФП. Тестирование выносливости в беге на 2000 - 3000м	2/0,05
14	Практическое	ППФП: развитие профессионально важных психофизических качеств	2/0,05
15	Практическое	ППФП: развитие профессионально важных психофизических качеств	2/0,05
16	Практическое	ППФП: развитие профессионально важных психофизических качеств	2/0,05
17	Практическое	ППФП: развитие профессионально важных психофизических качеств	2/0,05
18	Практическое	ППФП: тестирование	2/0,05
19	Практическое	СФП. Спортивные игры: развитие координационных способностей	2/0,05
20	Практическое	СФП. Гимнастика: развитие силовых качеств, гибкости	2/0,05
22	Практическое	СФП. Спортивные игры: развитие координационных способностей	2/0,05
23	Практическое	СФП. Гимнастика: развитие силовых качеств, гибкости	2/0,05
24	Практическое	СФП. Спортивные игры: развитие координационных способностей	2/0,05
25	Практическое	ОФП. Тестирование уровня развития координационных способностей	2/0,05
26	Практическое	СФП. Спортивные игры: развитие скоростно-силовых способностей	2/0,05
27	Практическое	СФП. Спортивные игры: развитие скоростно-силовых способностей	2/0,05
28	Практическое	СФП. Гимнастика: развитие силовых качеств, гибко-	2/0,05

		сти	
29	Практическое	СФП. Спортивные игры: развитие скоростно-силовых способностей	2/0,05
30	Практическое	ОФП; развитие силовых качеств	2/0,05
31	Практическое	ОФП; развитие силовых качеств	2/0,05
32	Практическое	ОФП; развитие силовых качеств	68/1,88
33	Практическое	ОФП. Тестирование уровня развития силовых качеств	2/0,05
34	Практическое	ОФП. Приём тестов.	2/0,05
		Всего:	2/0,05

2 курс 4 семестр

№ з-я	Тип занятия	Тема занятия	Объем в часах
1	Практическое	СФП. Спортивные игры: развитие координационных способностей	2/0,05
2	Практическое	СФП. Гимнастика: развитие силовых качеств, гибкости	2/0,05
3	Практическое	СФП. Спортивные игры: развитие координационных способностей	2/0,05
4	Практическое	СФП. Гимнастика: развитие силовых качеств, гибкости	2/0,05
5	Практическое	СФП. Гимнастика: развитие силовых качеств, гибкости	2/0,05
6	Практическое	СФП. Спортивные игры: развитие координационных способностей	2/0,05
7	Практическое	СФП. Гимнастика: развитие силовых качеств, гибкости	2/0,05
8	Практическое	СФП. Спортивные игры: развитие координационных способностей	2/0,05
9	Практическое	СФП. Гимнастика: развитие силовых качеств, гибкости	2/0,05
10	Практическое	СФП. Спортивные игры: развитие скоростно-силовых качеств	2/0,05
11	Практическое	СФП. Спортивные игры: развитие скоростно-силовых качеств	2/0,05
12	Практическое	ОФП. Тестирование уровня развития силовых качеств	2/0,05
14	Практическое	СФП. Спортивные игры: развитие скоростно-силовых качеств	2/0,05
15	Практическое	ОФП: повышение общего уровня функциональных возможностей организма	2/0,05
16	Практическое	СФП. Спортивные игры: развитие скоростно-силовых качеств	2/0,05
17	Практическое	ОФП. Легкая атлетика: кроссовая подготовка	2/0,05
18	Практическое	СФП. Спортивные игры: развитие выносливости	2/0,05
19	Практическое	ОФП. Легкая атлетика: кроссовая подготовка	2/0,05
20	Практическое	ОФП. Тестирование выносливости в беге на 1000м	2/0,05
21	Практическое	ОФП. Тестирование выносливости в беге на 2000 – 3000 м	2/0,05
22	Практическое	ППФП: развитие профессионально важных психофи-	2/0,05

		зических качеств	
23	Практическое	ППФП: развитие профессионально важных психофизических качеств	2/0,05
24	Практическое	ППФП: развитие профессионально важных психофизических качеств	2/0,05
25	Практическое	СФП. Легкая атлетика: развитие скоростно-силовых качеств	2/0,05
26	Практическое	СФП. Легкая атлетика: развитие скоростно-силовых качеств	2/0,05
27	Практическое	СФП. Спортивные игры: развитие скоростных способностей	2/0,05
28	Практическое	СФП Легкая атлетика: развитие скоростно-силовых качеств	2/0,05
29	Практическое	СФП. Легкая атлетика: развитие скоростно-силовых качеств	2/0,05
30	Практическое	СФП. Легкая атлетика: развитие скоростно-силовых качеств	2/0,05
31	Практическое	СФП. Легкая атлетика: развитие скоростно-силовых качеств	2/0,05
32	Практическое	СФП Легкая атлетика: развитие скоростно-силовых качеств	68/1,88
33	Практическое	СФП. Тестирование скоростных качеств в беге на 100 м	2/0,05
34	Практическое	СФП. Прием тестов.	2/0,05
		Всего:	2/0,05

3 курс 5 семестр

№ з-я	Тип занятия	Тема занятия	Объем в часах
1.	Практическое	СФП. Легкая атлетика: развитие выносливости	2/0,05
2.	Практическое	СФП. Легкая атлетика: развитие выносливости	2/0,05
3.	Практическое	СФП. Легкая атлетика: развитие выносливости	2/0,05
4.	Практическое	СФП. Легкая атлетика: развитие выносливости	2/0,05
5.	Практическое	ОФП. Тестирование выносливости в беге на 1000 м	2/0,05
6.	Практическое	ОФП. Тестирование выносливости в беге на 2000 - 3000м	2/0,05
7.	Практическое	СФП. Спортивные игры: развитие координационных способностей	2/0,05
8.	Практическое	СФП. Спортивные игры: развитие скоростно-силовых качеств	2/0,05
9.	Практическое	СФП. Спортивные игры: развитие скоростно-силовых качеств	2/0,05
10.	Практическое	ППФП: совершенствование профессионально важных психофизических качеств	2/0,05
11.	Практическое	ППФП: совершенствование профессионально важных психофизических качеств	2/0,05
12.	Практическое	ППФП: развитие профессионально важных психофизических качеств	2/0,05
13.	Практическое	СФП Спортивные игры: развитие координационных способностей	2/0,05
14.	Практическое	СФП. Спортивные игры: развитие координационных	2/0,05

		способностей	
15.	Практическое	СФП. Спортивные игры: развитие координационных способностей	2/0,05
16.	Практическое	ОФП. Тестирование уровня развития силовых качеств	2/0,05
17.	Практическое	ОФП. Приём тестов.	2/0,05
		Всего:	34/0,9

3 курс 6 семестр

№ з-я	Тип занятия	Тема занятия	Объем в часах
1.	Практическое	ППФП: совершенствование профессионально важных психофизических качеств	2/0,05
2.	Практическое	ППФП: совершенствование профессионально важных психофизических качеств	2/0,05
3.	Практическое	ППФП: развитие профессионально важных психофизических качеств	2/0,05
4.	Практическое	ОФП: повышение общего уровня функциональных возможностей организма	2/0,05
5.	Практическое	ОФП: повышение общего уровня функциональных возможностей организма	2/0,05
6.	Практическое	ОФП: повышение общего уровня функциональных возможностей организма	2/0,05
7.	Практическое	ОФП: повышение общего уровня функциональных возможностей организма	2/0,05
8.	Практическое	ОФП: повышение общего уровня функциональных возможностей организма	2/0,05
9.	Практическое	СФП. Спортивные игры: развитие координационных способностей	2/0,05
10.	Практическое	СФП. Спортивные игры: развитие скоростно-силовых качеств	2/0,05
11.	Практическое	СФП. Спортивные игры: развитие скоростно-силовых качеств	2/0,05
12.	Практическое	ППФП: совершенствование профессионально важных психофизических качеств	2/0,05
13.	Практическое	ППФП: совершенствование профессионально важных психофизических качеств	2/0,05
14.	Практическое	СФП. Легкая атлетика: развитие выносливости	2/0,05
15.	Практическое	СФП. Легкая атлетика: развитие скоростно-силовых качеств	2/0,05
16.	Практическое	ОФП. Тестирование скоростных способностей в беге на 100 м. ОФП. Тестирование уровня развития силовых качеств	2/0,05
17.	Практическое	ОФП. Тестирование выносливости в беге на 2000 – 3000 м.	2/0,05
		Всего:	34/0,9

5.3. Практические занятия, их наименование, содержание и объем в часах для ЗФО

3 курс 5 семестр

№ з-я	Тип занятия	Тема занятия	Объем в часах /
-------	-------------	--------------	-----------------

			трудоем- кость в з.е
1	Практическое	ППФП: совершенствование профессиональных важных психофизических качеств	2/0,05
		Всего:	2/0,05

3 курс 6 семестр

№ з-я	Тип занятия	Тема занятия	Объем в часах / трудоем- кость в з.е
1	Практическое	ППФП: совершенствование профессиональных важных психофизических качеств	2/0,05
2	Практическое	ППФП: совершенствование профессиональных важных психофизических качеств	2/0,05
3	Практическое	ППФП: развитие профессиональных важных психофизических качеств	2/0,05
4	Практическое	ОФП: повышение общего уровня функциональных возможностей организма	2/0,05
		Всего:	8/0,22

Для отделения «Спортивное совершенствование»

1 курс 1 семестр

№ з-я	Тип занятия	Тема занятия	Объем в часах
1-33	Практическое	Технико-тактическая подготовка	66/1,83
34	Практическое	Прием тестов	2/0,05
		Всего:	68/1,88

1 курс 2 семестр

№ з-я	Тип занятия	Тема занятия	Объем в часах
1-33	Практическое	Технико-тактическая подготовка	66/1,83
34	Практическое	Прием тестов	2/0,05
		Всего:	68/1,88

2 курс 3 семестр

№ з-я	Тип занятия	Тема занятия	Объем в часах
1-33	Практическое	Технико-тактическая подготовка	66/1,83
34	Практическое	Прием тестов	2/0,05
		Всего:	68/1,88

2 курс 4 семестр

№ з-я	Тип занятия	Тема занятия	Объем в часах
1-33	Практическое	Технико-тактическая подготовка	66/1,83
34	Практическое	Прием тестов	2/0,05
		Всего:	68/1,88

3 курс 5 семестр

№ з-я	Тип занятия	Тема занятия	Объем в часах
1-33	Практическое	Технико-тактическая подготовка	32/0,88
34	Практическое	Прием тестов	2/0,05
		Всего:	34\0,94

3 курс 6 семестр

№ з-я	Тип занятия	Тема занятия	Объем в часах
1-33	Практическое	Технико-тактическая подготовка	32/0,88
34	Практическое	Прием тестов	2/0,05
		Всего:	34\0,94

Для отделения «Оздоровительная физическая культура»

1 курс 1 семестр

№ з-я	Тип занятия	Тема занятия	Объем в часах
1-33	Практическое	Оздоровительная физическая культура	66/1,83
34	Практическое	Прием тестов	2/0,05
		Всего:	68/1,88

1 курс 2 семестр

№ з-я	Тип занятия	Тема занятия	Объем в часах
1-33	Практическое	Оздоровительная физическая культура	66/1,83
34	Практическое	Прием тестов	2/0,05
		Всего:	68/1,88

2 курс 3 семестр

№ з-я	Тип занятия	Тема занятия	Объем в часах
1-33	Практическое	Оздоровительная физическая культура	66/1,83
34	Практическое	Прием тестов	2/0,05
		Всего:	68/1,88

2 курс 4 семестр

№ з-я	Тип занятия	Тема занятия	Объем в часах
1-33	Практическое	Оздоровительная физическая культура	32/0,88
34	Практическое	Прием тестов	2/0,05
		Всего:	34\0,94

3 курс 5 семестр

№ з-я	Тип занятия	Тема занятия	Объем в часах
1-33	Практическое	Оздоровительная физическая культура	32/0,88
34	Практическое	Прием тестов	2/0,05

		Всего:	34\0,94
--	--	---------------	----------------

3 курс 6 семестр

№ з-я	Тип занятия	Тема занятия	Объем в часах
1-33	Практическое	Оздоровительная физическая культура	32/0,88
34	Практическое	Прием тестов	2/0,05
		Всего:	34\0,94

Практические занятия, их наименование, содержание и объем в часах для ЗФО.

Для отделения «Оздоровительная физическая культура»

3 курс 5 семестр

№ з-я	Тип занятия	Тема занятия	Объем в часах
1	Практическое	Оздоровительная физическая культура	2/0,05
		Всего:	2/0,05

3 курс 6 семестр

№ з-я	Тип занятия	Тема занятия	Объем в часах
1-6	Практическое	Оздоровительная физическая культура	8/0,22
		Всего:	8/0,22

Для отделения «Адаптивная физическая культура»

1 курс 1 семестр

№ з-я	Тип занятия	Тема занятия	Объем в часах
1-33	Практическое	Адаптивная физическая культура	32/0,88
34	Практическое	Прием тестов	2/0,05
		Всего:	34\0,94

1 курс 2 семестр

№ з-я	Тип занятия	Тема занятия	Объем в часах
1-33	Практическое	Адаптивная физическая культура	32/0,88
34	Практическое	Прием тестов	2/0,05
		Всего:	34\0,94

2 курс 3 семестр

№ з-я	Тип занятия	Тема занятия	Объем в часах
1-33	Практическое	Адаптивная физическая культура	32/0,88
34	Практическое	Прием тестов	2/0,05
		Всего:	34\0,94

2 курс 4 семестр

№ з-я	Тип занятия	Тема занятия	Объем в часах
1-33	Практическое	Адаптивная физическая культура	32/0,88
34	Практическое	Прием тестов	2/0,05
		Всего:	34\0,94

3 курс 5 семестр

№ з-я	Тип занятия	Тема занятия	Объем в часах
1-33	Практическое	Адаптивная физическая культура	32/0,88
34	Практическое	Прием тестов	2/0,05
		Всего:	34\0,94

3 курс 6 семестр

№ з-я	Тип занятия	Тема занятия	Объем в часах
1-33	Практическое	Адаптивная физическая культура	32/0,88
34	Практическое	Прием тестов	2/0,05
		Всего:	34\0,94

Практические занятия, их наименование, содержание и объем в часах для ЗФО.

Для отделения «Адаптивная физическая культура»

3 курс 5 семестр

№ з-я	Тип занятия	Тема занятия	Объем в часах
1	Практическое	Адаптивная физическая культура	2/0,05
		Всего:	2/0,05

3 курс 6 семестр

№ з-я	Тип занятия	Тема занятия	Объем в часах
1-6	Практическое	Адаптивная физическая культура	8/0,22
		Всего:	8/0,22

5.4.Лабораторные занятия, их наименование и объем в часах

Лабораторные занятия, учебным планом не предусмотрены.

5.5. Примерная тематика курсовых проектов (работ)

Курсовой проект (работа) учебным планом не предусмотрены.

5.6. Самостоятельная работа студентов

Самостоятельная работа студентов направлена на более глубокое усвоение изучаемого теоретического и практического курса, формирование навыков применения простейших методик самооценки работоспособности, функционального состояния, физического здоровья, физического развития и умение использовать в повседневной жизни эффективные физкультурно-оздоровительные методики.

Самостоятельной работы студентов включает задания теоретического и практического содержания.

5.7. Содержание и объем самостоятельной работы студентов для ЗФО.

№ п/п	Разделы и темы рабочей программы самостоятельного изучения	Перечень домашних заданий и других вопросов для самостоятельного изучения	Объем в часах/ трудоемкость в з.е.	
			5	6
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Составление плана-конспекта	15/0,42	22/0,6
2	Социально-биологические основы физической культуры	Составление плана-конспекта	15/0,42	22/0,6
3	Основы здорового образа жизни студентов	Составление плана-конспекта	16/0,44	22/0,6
4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности	Составление плана-конспекта	16/0,44	14/0,4
5	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания	Составление плана-конспекта	15/0,42	22/0,6
6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Составление плана-конспекта	16/0,44	22/0,6
7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	Составление плана-конспекта	15/0,42	22/0,6
8	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	Составление плана-конспекта	15/0,42	22/0,6
9	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Составление плана-конспекта	15/0,42	20/0,55
	ИТОГО:		138/3,8	188/5,2

5.8 Календарный график воспитательной работы по дисциплине

Модуль 6. Досуговая, творческая и социально-культурная деятельность по организации и проведению значимых событий и мероприятий.

Дата, место проведения	Название мероприятия	Форма проведения мероприятия	Ответственный	Достижения обучающихся
январь 2024 филиал ФГБОУ ВО «МГТУ»	Соревнования по мини-футболу	соревнования	П.Г. Омарова	Сформированность УК-6 УК-7

в п. Яблоновском				
июнь 2024 филиал ФГБОУ ВО «МГТУ» в п. Яблоновском	Весенний кросс	соревнования	П.Г. Омарова	Сформированность УК-6 УК-7

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).

6.1. Методические указания

1. Учебно-методическое пособие по теоретическому разделу дисциплины «Физическая культура» в вопросах и ответах для студентов всех форм обучения по направлениям подготовки: 21.03.01 – Нефтегазовое дело, 21.03.02 – Землеустройство и кадастры, 23.03.01 – Технология транспортных процессов, 38.03.04 – Государственное и муниципальное управление и специальностям: 20.05.01 – Пожарная безопасность, 38.05.02 – Таможенное дело. Составитель Кирий Е.В. Кафедра экономических, гуманитарных и естественнонаучных дисциплин – поселок Яблоновский, 2016. – 35 с.
<http://lib.mkgtu.ru:8002/libdata.php?id=2100053946>
2. Методика подготовки студентов к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / [сост.: Козлов Р.С., Ашхамахов К.И., Галюнок Т.Э.]. - Майкоп : Магарин О.Г., 2016. - 320 с. : ил. - Прил.: с. 282-304. - Библиогр.: с. 305-320
<http://lib.mkgtu.ru:8002/libdata.php?id=2100019416&DOK=052D15&BASE=0007AA&time=1635328916&sign=2e78de60767deb1edb2474e63dcf44a4>

6.2 Литература для самостоятельной работы

1. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (подготовка студентов к выполнению физкультурно-спортивных нормативов) : учебно-методическое пособие / [сост.: Козлов Р.С., Иващенко Т.А.]. - Майкоп : Магарин О.Г., 2019. - 80 с. Режим доступа: <http://lib.mkgtu.ru:8002/libdata.php?id=2100044803&time=1580804495&sign=744cab329b0ef38a50707447a3f13b6b>
2. Элективная физическая культура: теория, методика, практика [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.Г. Свечкарев ; ФГБОУ ВО Майкоп. гос. технол. ун-т. - Ереван : Мусалер, 2017. - 580 с. Режим доступа: <http://lib.mkgtu.ru:8002/libdata.php?id=2100032817&time=1580804554&sign=9064849cd345f9293066748b224d83b3>

7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

7.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Этапы формирования компетенции		Наименование дисциплин и практик, формирующих компетенции в процессе освоения ОП
ОФО	ЗФО	
УК-6. Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни (УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3, УК-6.4)		

1	2	Философия
2	2	Ознакомительная практика
1,2,3,4,5,6	5,6	<i>Элективные дисциплины по физической культуре и спорту</i>
4	4	Иностранный язык в профессиональной сфере
4	4	Технический иностранный язык
4	4	Служебная практика
5,6	5	Физическая культура и спорт
6	6	Пожарно-строевая подготовка
6	6	Эксплуатационная практика
7	8	Бережливое производство
10	11	Преддипломная практика
10	11	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7.1, УК-7.2)		
2	4	Начальная военная подготовка и гражданская оборона
3	3	Начальная профессиональная подготовка
1,2,3,4,5,6	5,6	<i>Элективные дисциплины по физической культуре и спорту</i>
4	4	Служебная практика
5	7	Физиология человека
5,6	5	Физическая культура и спорт
6	6	Пожарно-строевая подготовка
6	6	Эксплуатационная практика
8	10	Подготовка газодымозащитника
8	8	Технологическая (проектно-технологическая) практика
10	11	Преддипломная практика
10	11	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкалы оценивания

Планируемые результаты освоения компетенции	Критерии оценивания результатов обучения				Наименование оценочного средства
	Неудовлетворительно	Удовлетворительно	хорошо	отлично	
УК-6. Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни					
Знать: основы планирования профессиональной траектории с учетом особенностей как профессиональной, так и других видов деятельности и требований рынка труда.	Фрагментарные знания	Неполные знания	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания	Сформированные систематические знания	Подготовка устных докладов, тестирование, зачет
Уметь: расставлять приоритеты профессиональной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки; планировать самостоятельную деятельность в решении профессиональных задач; подвергать критическому анализу проделанную работу; находить и творчески использовать имеющийся опыт в соответствии с задачами саморазвития;	Частичные умения	Неполные умения	Учения полные, допускаются небольшие ошибки	Сформированные умения	
Владеть: навыками выявления стимулов для саморазвития; навыками определения реалистических целей профессионального роста.	Частичное Владение навыками	Несистематическое применение навыков	В систематическом применении навыков допускаются пробелы	Успешное и систематическое применение навыков	
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности					
Знать: нормы здорового образа жизни и требования к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность.	Фрагментарные знания	Неполные знания	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания	Сформированные систематические знания	Подготовка устных докладов, тестирование, зачет
Уметь: использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной дея-	Частичные умения	Неполные умения	Учения полные, допускаются небольшие ошибки	Сформированные умения	

тельности, для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личностных, жизненных целей.					
Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования.	Частичное Владение навыками	Несистематическое применение навыков	В систематическом применении навыков допускаются пробелы	Успешное и систематическое применение навыков	

7.3. Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Для проведения занятий по «Адаптивной физической культуре» все студенты по результатам медицинского обследования распределяются на специальные группы. Распределение проводится в начале учебного года по результатам диспансеризации с учетом состояния здоровья, физического развития. В группы адаптивной физической культуры зачисляются студенты-инвалиды, имеющие ярко выраженные, существенные отклонения в состоянии здоровья, тяжелые формы хронических заболеваний, но не имеющие медицинских показаний по ограничению физических нагрузок. Студенты этой группы в зависимости от характера заболевания делятся на следующие группы: А, Б, В. Группа А формируется из студентов с заболеваниями органов чувств: с нарушениями зрения и слуха. Группа Б состоит из студентов с нарушением опорно-двигательного аппарата, в том числе и передвигающихся на кресле-коляске. Группа В комплектуется из студентов с соматическими заболеваниями имеющих медицинские противопоказания.

Разделы программы	Распределение по группам		
	Группа А	Группа Б	Группа В
Теоретические и методологические сведения лежащие в основе практических занятий курса	Теоретические и методологические сведения лежащих в основе практических занятий курса изучается студентами всех групп. Для студентов, не имеющих возможности посещать занятия по объективным причинам, необходимые материалы предоставляются в электронном варианте в виде файлов с лекциями, презентациями и другими методическими материалами, а также им может быть рекомендован обзор Интернет ресурсов и других мультимедийных и медийных ресурсов.		
Практические занятия (в объеме часов предусмотренных программой курса)	Общая и адаптивная физическая подготовка (аудиторная, в группах АФК университета, секциях по адаптивным видам спорта региона). В отдельных случаях (временное освобождение от практических занятий по медицинским показаниям) допускается самостоятельная работа студента по освоению программы курса.		
Основные средства практического курса	Упражнения и дополнительные средства ФК и сорта: ОФП, СПФ, АФП, АФК, ППФП, адаптивных видов спорта для инвалидов с нарушениями и заболеваниями органов зрения и слуха	Упражнения и дополнительные средства ФК и спорта: СПФ, АФП, АФК, ППФП, адаптивных видов спорта для инвалидов с нарушениями опорно-двигательного аппарата, в том передвигающихся в креслах-колясках	Упражнения и дополнительные средства ФК и сорта: ОФП, СПФ, АФП, АФК, ППФП, адаптивных видов спорта для инвалидов с соматическими заболеваниями
Особенности применения средств ФК и АФК при проведении практических занятий курса	Подвижные занятия по легкой атлетике, ОФП, СПФ, АФП, АФК, ППФП, адаптивных видов спорта проводятся в спортзале и на площадке на открытом воздухе для освоения оздоровительной ходьбы и бега, перемещений на колясках для тех, кто не имеет противопоказаний. Спортивные игры. Занятия данного раздела проводятся в виде методико-теоретических занятий по соответствующим темам. Кроме того, организуются занятия по настольным и интеллектуальным видам спорта. Присутствие на соревнованиях в роли зрителя и болельщика Обучение элементам техники спортивных (мини-		

	<p>волейбол), подвижные игры с простейшими способами передвижения.</p> <p>Разработка и применение комплексов упражнений направленных на развитие компенсаторных двигательных функций: направленных на развитие компенсаторных сенсорных функций упражнений в соответствии с нозологической группой.</p> <p>Занятия по гимнастике проводятся в виде методико-теоретических занятий по соответствующим темам. Кроме того, организуются: подвижные занятия по оздоровительной аэробике (индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых, скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц, а также атлетической гимнастики (индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы).</p>
--	---

7.3.1. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения

Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

Женщины

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег 2 км (мин., сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15
2	Бег 1 км (мин., сек)	4.00	4.15	4.30	4.45	5.00
3	Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7
4	Прыжки через скакалку за 1 мин. – количество раз	190	170	150	130	100
5	Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке	25	20	17	13	10
6	Прыжки в длину с места (см)	190	180	170	160	150
7	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) – количество раз	20	16	10	6	4
8	Подъем и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой - количество раз	60	50	40	30	25
9	Тест Купера (м)	2650	2160	1850	1500	1400

Мужчины

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег 3 км (мин., сек.)	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
2	Бег 1 км (мин., сек.)	3.30	3.35	4.00	4.15	4.30
3	Бег 100 м (сек)	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
4	Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215

5	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине - количество раз	15	12	10	7	5
6	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях - количество раз	15	12	9	7	5
7	В висе поднимание ног до касания перекладины - количество раз	10	7	5	3	2
8	Прыжки через скакалку за 1 мин. – количество раз	190	170	150	130	100
9	Тест Купера (м)	2800	2500	2000	1600	1500

7.3.2. Контрольные вопросы и задания для проведения промежуточной аттестации. ЗАЧЁТНЫЕ ТЕСТЫ

Упражнение	женщины					мужчины				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 100м (сек)	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
Бег 2000м (мин., сек)	10.30	10.50	11.30	12.30	13.00					
Бег 3000м (мин., сек)						12.30	13.00	13.30	14.30	15.30
Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (кол-во раз)						15	12	10	7	5
Подъем и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	60	50	40	30	25					

7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков, и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Требования к выполнению тестового задания

Тест – система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.

В тестовых заданиях используются четыре типа вопросов:

- закрытая форма – наиболее распространенная форма и предлагает несколько альтернативных ответов на поставленный вопрос. Например, обучающемуся задается вопрос, требующий альтернативного ответа «да» или «нет», «является» или «не является», «относится» или «не относится» и т.п. Тестовое задание, содержащее вопрос в закрытой форме, включает в себя один или несколько правильных ответов и иногда называется выборочным заданием. Закрытая форма вопросов используется также в тестах-задачах с выборочными ответами. В тестовом задании в этом случае сформулированы условие задачи и все необходимые исходные данные, а в ответах представлены несколько вариантов результата решения в числовом или буквенном виде. Обучающийся должен решить задачу и показать, какой из представленных ответов он получил;

- открытая форма – вопрос в открытой форме представляет собой утверждение, которое необходимо дополнить. Данная форма может быть представлена в тестовом задании, например, в виде словесного текста, формулы (уравнения), графика, в которых пропущены существенные составляющие - части слова или буквы, условные обозначения,

линии или изображения элементов схемы и графика. Обучающийся должен по памяти вставить соответствующие элементы в указанные места («пропуски»);

- установление соответствия – в данном случае обучающемуся предлагают два списка, между элементами которых следует установить соответствие;

установление последовательности – предполагает необходимость установить правильную последовательность предлагаемого списка слов или фраз.

Цель тестовых заданий – заблаговременное ознакомление студентов с теорией изучаемой темы по курсу «Элективные курсы по физической культуре и спорту» и ее закрепление.

Тесты сгруппированы по темам. Количество тестовых вопросов в разделе различно, что обусловлено объемом изучаемого материала и ее трудоемкостью.

Формулировки вопросов построены по следующим основным принципам:

Выбрать верные варианты ответа.

В пункте приведены конкретные вопросы и варианты ответов. Студенту предлагается выбрать номер правильного ответа из предлагаемых вариантов. При этом следует учесть важное требование: в ответах к заданию обязательно должен быть верный ответ, и он должен быть только один.

Критерии оценки знаний при проведении тестирования

Отметка «отлично» выставляется при условии правильного ответа не менее чем 85% тестовых заданий;

Отметка «хорошо» выставляется при условии правильного ответа не менее чем 70 % тестовых заданий;

Отметка «удовлетворительно» выставляется при условии правильного ответа не менее 50 %;

Отметка «неудовлетворительно» выставляется при условии правильного ответа менее чем на 50 % тестовых заданий.

Результаты текущего контроля используются при проведении промежуточной аттестации.

Требования к проведению зачета

Зачет – форма проверки знаний, умений и навыков, приобретенных обучающимися в процессе усвоения учебного материала лекционных, практических и семинарских занятий по дисциплине.

Критерии оценки знаний на зачете:

Зачет может проводиться в форме устного опроса или по вопросам, с предварительной подготовкой или без подготовки, по усмотрению преподавателя.

Вопросы утверждаются на заседании кафедры и подписываются заведующим кафедрой. Преподаватель может проставить зачет без опроса или собеседования тем студентам, которые активно участвовали в семинарских занятиях.

Шкала оценивания: двухбалльная шкала – не зачтено (не выполнено); зачтено (выполнено).

Оценка «**зачтено**» ставятся обучающемуся, ответ которого свидетельствует:

- о полном знании материала по программе;
- о знании рекомендованной литературы,
- о знании концептуально-понятийного аппарата всего курса и принимавший активное участие на семинарских занятиях, а также содержит в целом правильное и аргументированное изложение материала.

Оценка «**не зачтено**» ставятся обучающемуся, имеющему существенные пробелы в знании основного материала по программе, а также допустившему принципиальные ошибки при изложении материала.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература

1. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (подготовка студентов к выполнению физкультурно-спортивных нормативов) : учебно-методическое пособие / [сост.: Козлов Р.С., Иващенко Т.А.]. - Майкоп : Магарин О.Г., 2019. - 80 с. Режим доступа: <http://lib.mkgtu.ru:8002/libdata.php?id=2100044803&time=1580804495&sign=744cab329b0ef38a50707447a3f13b6b>
2. Элективная физическая культура: теория, методика, практика [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.Г. Свечкарев ; ФГБОУ ВО Майкоп. гос. технол. ун-т. - Ереван : Му-салер, 2017. - 580 с. Режим доступа: <http://lib.mkgtu.ru:8002/libdata.php?id=2100032817&time=1580804554&sign=9064849cd345f9293066748b224d83b3>

8.1 Информационно-телекоммуникационные ресурсы сети «Интернет»

1. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия». <http://www.infosport.ru>
2. Научная электронная библиотека. eLIBRARY - Научная электронная библиотека (Москва). <http://www.elibrary.ru/>.
3. Российская Спортивная Энциклопедиятаx. <http://www.libsport.ru/>
4. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры". <http://www.teoriya.ru/journals/>.
5. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" <http://www.teoriya.ru/fkvot/>
6. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" <http://www.teoriya.ru/fkvot/>
7. Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/>
8. Международные спортивные федерации http://olympic.org/uk/organisation/if/index_uk.asp
9. Ссылки на центры спортивной информации http://www.aafla.org/4sl/links_frmst.htm
10. Наука о тренерской работе (Abstracts) <http://www-rohan.sdsu.edu/dept/coachsci/index.htm>
11. Энциклопедия по видам спорта <http://www.infosport.ru/sp/>
12. Всемирный антидопинговый кодекс на русском языке http://lib.sportedu.by/internet/title/code_ru.pdf
13. Сайт Всероссийского научно – исследовательского института физической культуры. <http://www.vniifk.ru/>
14. Сайт НИИ Спорта Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. <http://science.sportedu.ru/>

9.Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

9.1 Основные сведения об изучаемом курсе

Формы проведения занятий

Очная форма обучения: практические занятия – 340 часов.

Заочная форма обучения: практические занятия – 10 часов, самостоятельная работа студентов – 326 часов.

Формы контроля

Допуском к сдаче зачета является выполнение всех предусмотренных учебным планом практических работ.

Промежуточный контроль - зачет.

9.2 Порядок изучения дисциплины

(Последовательность действий студента при изучении дисциплины)

Для студентов очной формы обучения

Учебный план дисциплины предусматривает проведение практических занятий. Материал разбит на разделы, каждый из которых включает практические работы .

Практические занятия предназначены для закрепления теоретического материала, получения практических навыков, формирования отдельных компетенций.

В рабочей программе по дисциплине приводится перечень всех, практических работ, а также основная, дополнительная литература, ссылки на источники из электронной библиотечной системы и сети Интернет.

Промежуточный контроль – зачет - проводится очно, в устной форме

Для студентов заочной формы обучения

Аудиторные занятия состоят из практических занятий.

В период установочной сессии, студенты знакомятся также с перечнем изучаемых тем, выполняемых практических работ, контрольных вопросов, правилами выполнения заданий, расписанием консультаций.

Промежуточный контроль – зачет - проводится очно, в устной форме

9.3. Рекомендации по работе с основной и рекомендованной литературой

В рабочей программе содержится перечень всех изучаемых в рамках данного курса тем, практических работ и рекомендованных при их изучении источников. Необходимо помнить, что в конспекте лекций содержится только минимально необходимый теоретический материал, при самостоятельном изучении тем, подготовке к практическим занятиям и промежуточному контролю необходимо пользоваться рекомендованной как основной и дополнительной литературой, так и источниками электронных библиотечных систем и сети Интернет.

Литература, рекомендуемая в качестве основной, наиболее полно отражает содержание данного курса, поэтому при подготовке необходимо преимущественно пользоваться ею, но отдельные из рассматриваемых вопросов лучше освещены в специальных источниках, которые приводятся в списке дополнительной литературы. Также туда отнесены источники, содержащие необходимый справочный материал, дающие ретроспективный обзор рассматриваемых тем, необходимые при подготовке докладов, рефератов.

9.4 Рекомендации по работе с тестовой системой

Промежуточное тестирование является одним из видов контроля знаний студентов, позволяющим преподавателю выставить оценку в ведомость учета успеваемости. Преподаватель имеет право проводить дополнительные мероприятия по выявлению достижений студента для обоснованного выставления оценки

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю, практике, ГИА), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине позволяют:

- организовать процесс образования путем визуализации изучаемой информации посредством использования презентаций, учебных фильмов;
- контролировать результаты обучения на основе компьютерного тестирования;
- автоматизировать расчеты аналитических показателей, предусмотренные программой научно-исследовательской работы;

- автоматизировать поиск информации посредством использования справочных систем.

10.1. Перечень необходимого программного обеспечения

Для осуществления учебного процесса используется свободно распространяемое (бесплатное не требующее лицензирования) программное обеспечение:

1. Операционная система «Windows»;
2. Офисный пакет «WPS office»;
3. Программа для воспроизведения аудио и видео файлов «VLC media player»;
4. Программа для работы с документами формата .pdf «Adobe reader»;
5. Тестовая система собственной разработки, правообладатель ФГБОУ ВО «МГТУ», свидетельство №2013617338.

10.2. Перечень необходимых информационных справочных систем:

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронно-библиотечным системам:

1. IPRBooks. Базовая коллекция: электронно-библиотечная система: сайт / Общество с ограниченной ответственностью Компания "Ай Пи Ар Медиа". – Саратов, 2010. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/586.html> - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.
2. Znanium.com. Базовая коллекция: электронно-библиотечная система: сайт / ООО "Научно-издательский центр Инфра-М". – Москва, 2011 - URL: <http://znanium.com/catalog> . - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.

Для обучающихся обеспечен доступ (удаленный доступ) к следующим современным профессиональным базам данных, информационным справочным и поисковым системам:

1. eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека: сайт. – Москва, 2000. - URL: <https://elibrary.ru/defaultx.asp>. - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.
2. CYBERLENINKA: научная электронная библиотека: сайт. – Москва, 2014. URL: <https://cyberleninka.ru/> - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.
3. Национальная электронная библиотека (НЭБ): федеральная государственная информационная система: сайт / Министерство культуры Российской Федерации, Российская государственная библиотека. – Москва, 2004. - URL: <https://нэб.рф/>. - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.
4. Естественно-научный образовательный портал: сайт / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации. – Москва, 2002. – URL: http://www.en.edu.ru/#_blank.
5. Единое окно доступа к информационным ресурсам: сайт / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации. – Москва, 2005. - URL: <http://window.edu.ru/>

11. Описание материально-технической базы необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Наименования специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
Специальные помещения		
Спортивный зал / Многофункциональный зал игровых видов спорта / Стрелковый тир (Е-100)	Спортивное оборудование и инвентарь: волейбольные стойки, волейбольная сетка, баскетбольные кольца, маты	

385140, Республика Адыгея, Тахтамукайский район, пгт. Яблоновский, ул. Связи, д. 11.	спортивные, скамьи гимнастические; мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные; наборы для бадминтона, скакалки. Стрелковый тир (мобильный): стрелковый стенд, пулеуловитель, стрелковый стол; пневматическое оружие - 3 шт.	
Тренажерный зал (Е-100а) 385140, Республика Адыгея, Тахтамукайский район, пгт. Яблоновский, ул. Связи, д. 11.	Спортивное оборудование и инвентарь: силовые тренажеры для тренировки различных групп мышц, помост для пауэрлифтинга соревновательный, маты спортивные, коврики гимнастические, мячи-футбол, скакалки, диски здоровья, гантели, гири.	
Помещения для самостоятельной работы		
Учебная аудитория для групповых и индивидуальных консультаций (А-104). 385140, Республика Адыгея, Тахтамукайский район, пгт. Яблоновский, ул. Связи, д. 11.	учебная мебель на 30 посадочных мест, учебная доска, мультимедийное оборудование (проектор, экран), ноутбук	Операционная система Windows - лицензионная; 7-Zip – бесплатная; Офисный пакет Microsoft Office 2016 - лицензионная; Антивирус Kaspersky Endpoint Security - лицензионная; K-Lite Codec Pack-бесплатная; Microsoft Analysis Services - бесплатная; Mozilla Firefox- бесплатная; Google Chrome-бесплатная; Adobe Reader DC – бесплатная.
Учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации (А-104). 385140, Республика Адыгея, Тахтамукайский район, пгт. Яблоновский, ул. Связи, д. 11.	учебная мебель на 30 посадочных мест, учебная доска, мультимедийное оборудование (проектор, экран), ноутбук	Операционная система Windows - лицензионная; 7-Zip – бесплатная; Офисный пакет Microsoft Office 2016 - лицензионная; Антивирус Kaspersky Endpoint Security - лицензионная; K-Lite Codec Pack-бесплатная; Microsoft Analysis Services - бесплатная; Mozilla Firefox- бесплатная; Google Chrome-бесплатная; Adobe Reader DC – бесплатная.
Помещение для самостоятельной работы обучающихся, оснащенное компьютерной техникой и подключением к сети «Интернет» и до-	Читальный зал на 50 посадочных мест, компьютерное оснащение с выходом в Интернет на 6 посадочных мест,	Операционная система Windows - лицензионная; 7-Zip – бесплатная; Офисный пакет Microsoft Office 2016 - лицензионная; Антивирус

<p>ступом в ЭИОС – читальный зал филиал ФГБОУ ВО «МГТУ» в поселке Яблоновском. 385140, Республика Адыгея, Тахтамукайский район, пгт. Яблоновский, ул. Связи, д. 11.</p>	<p>оснащенные специализированной мебелью (стулья, столы, шкафы, шкафы выставочные), мультимедийное оборудование, оргтехника (принтер, сканер, копировальный аппарат).</p>	<p>Kaspersky Endpoint Security - лицензионная; K-Lite Codec Pack-бесплатная; Microsoft Analysis Services - бесплатная; Mozilla Firefox- бесплатная; Google Chrome-бесплатная; Adobe Reader DC – бесплатная.</p>
<p>Помещение для мероприятий воспитательной направленности - актовый зал с акустическим и мультимедийным оборудованием</p>		