

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Задорожная Людмила Ивановна
Должность: Проректор по учебной работе
Дата подписания: 04.08.2025 18:34:21
Уникальный идентификатор:
faa404d1aeb2a023b5f4a331ee5ddc540496512d

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Майкопский государственный технологический университет»

Факультет Филиал в пос. Яблоновском

Кафедра

Управления и таможенного дела

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе
_____ Л.И. Задорожная
« ____ » _____ 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине

по направлению подготовки

по профилю подготовки (специализации)

квалификация (степень) выпускника

форма обучения

год начала подготовки

Б1.В.14 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

38.03.04 Государственное и муниципальное управление
Государственное и муниципальное управление в социальной сфере

бакалавр

Очная, Заочная, Очно-заочная

2025

Майкоп



Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО и учебного плана МГТУ по направлению подготовки (специальности) 38.03.04 Государственное и муниципальное управление

Составитель рабочей программы:

доцент, канд. пед. наук

(должность, ученое звание, степень)

Подписано простой ЭП

24.06.2025

(подпись)

Гаспарян Джемма Оганесовна

(Ф.И.О.)

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры:

Менеджмента и региональной экономики

(название кафедры)

Заведующий кафедрой:

17.07.2025

Подписано простой ЭП

17.07.2025

(подпись)

Чудесова Наталья Николаевна

(Ф.И.О.)

Согласовано:

Руководитель ОПОП

заведующий выпускающей

кафедрой

по направлению подготовки

(специальности)

21.07.2025

Подписано простой ЭП

21.07.2025

(подпись)

Куштанок Светлана

Аскеровна

(Ф.И.О.)

Согласовано:

НБ МГТУ

(название подразделения)

07.07.2025

Подписано простой ЭП

07.07.2025

(подпись)

И. Б. Берберьян

(Ф.И.О.)



1. Цели и задачи учебной дисциплины (модуля)

Цель дисциплины: Целью элективной дисциплины по физической культуре и спорту 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 (модуля) в структуре ОП по направлению подготовки (специальности)

Дисциплина входит в перечень дисциплин по выбору вариативной части ОП. 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 по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующей(их) компетенции(й):

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



4. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы. Общая трудоемкость дисциплины

Объем дисциплины и виды учебной работы по очной форме обучения.

		Формы контроля (количество)	Виды занятий	Итого часов	з.е.
		За	Пр		
Курс 1	Сем. 1	1	68	68	
Курс 1	Сем. 2	1	68	68	
Курс 2	Сем. 3	1	68	68	
Курс 2	Сем. 4	1	68	68	
Курс 3	Сем. 5	1	34	34	
Курс 3	Сем. 6	1	34	34	

Объем дисциплины и виды учебной работы по заочной форме обучения.

		Формы контроля (количество)		Виды занятий				Итого часов	з.е.
		За	Контр	Пр	КРАТ	Контроль	СР		
Курс 3	Сем. 6	1	1	8	0.25	3.75	188	200	
Курс 3	Сем. 5			2			138	140	

Объем дисциплины и виды учебной работы по очно-заочной форме обучения.

		Формы контроля (количество)	Виды занятий		Итого часов	з.е.
		За	Пр	СР		
Курс 3	Сем. 5	1	6	164	170	
Курс 3	Сем. 6	1	6	164	170	



5. Структура и содержание учебной и воспитательной деятельности при реализации дисциплины

5.1. Структура дисциплины для очной формы обучения.

Сем	Раздел дисциплины	Недел я семе стра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоёмкость (в часах)								Формы текущего/проме жуточного контроля успеваемости текущего (по неделям семестра), промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лек	Лаб	ПР	СРП	КРАТ	Контро ль	СР	СЗ	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Практический (основной)				60						Медико-педагогический контроль
	Практический (тестирова-ние)				8						Тестированиепедагогическое
	Промежуточная аттестация.										Зачёт
	Практический (основной)				60						Медико-педагогический контроль
	Практический (тестирова-ние)				8						Тестированиепедагогическое
	Промежуточная аттестация.										Зачёт
	Практический (основной)				60						Медико-педагогический контроль
	Практический (тестирова-ние)				8						Тестированиепедагогическое
	Промежуточная аттестация.										Зачёт
	Практический (основной)				60						Медико-педагогический контроль
	Практический (тестирова-ние)				8						Тестированиепедагогическое
	Промежуточная аттестация.										Зачёт
	Практический (основной)				30						Медико-педагогический контроль
	Практический (тестирова-ние)				4						Тестированиепедагогическое
	Практический (основной)				30						Медико-педагогический контроль
	Практический (тестирова-ние)				4						Тестированиепедагогическое
	ИТОГО:				340						

5.2. Структура дисциплины для заочной формы обучения.

Сем	Раздел дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в часах)							
		Лек	Лаб	ПР	СРП	КРАТ	Контроль	СР	СЗ
1	2	4	5	6	7	8	9	10	11
	Практический (основной)			2				85	
	Практический (тестирование)			3				78	
	Практический (основной)			2				85	
	Практический (тестирование)			3				78	
	Промежуточная аттестация					0.25	3.75		
	ИТОГО:			10		0.25	3.75	326	

5.3. Структура дисциплины для очно-заочной формы обучения.

Сем	Раздел дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в часах)							
		Лек	Лаб	ПР	СРП	КРАТ	Контроль	СР	СЗ
1	2	4	5	6	7	8	9	10	11
	Практический (основной)			4				86	
	Практический (тестирование)			4				78	
	Промежуточная аттестация								
	Практический (основной)							86	
	Практический (тестирование)			4				78	
	ИТОГО:			12				328	

5.4. Содержание разделов дисциплины (модуля) «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», образовательные технологии

Лекционный курс

Сем	Наименование темы дисциплины	Трудоемкость (часы)			Содержание	Формируемые компетенции	Результаты освоения (знать, уметь, владеть)	Образовательные технологии
		ОФО	ЗФО	ОЗФО				
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	ИТОГО:							

5.5. Практические занятия, их наименование, содержание и объем в часах

Сем	№ раздела дисциплины	Наименование практических занятий	Объем в часах		
			ОФО	ЗФО	ОЗФО
1	2	3	4	5	6
	Практический (основной)		60	1	4
	Практический (тестирова-ние)		8	1	4
	Практический (основной)		60	4	4
	Практический (тестирова-ние)		8	4	
	Промежуточная аттестация.				
	Практический (основной)		60		
	Практический (тестирова-ние)		8		
	Промежуточная аттестация.				
	Практический (основной)		60		
	Практический (тестирова-ние)		8		
	Промежуточная аттестация.				
	Практический (основной)		30		
	Практический (тестирова-ние)		4		
	Промежуточная аттестация.				
	Практический (основной)		30		
	Практический (тестирова-ние)		4		
	Практический (основной)				
	ИТОГО:		340	10	12

Симуляционные занятия, их наименование, содержание и объем в часах

Сем	№ раздела дисциплины	Наименование симуляционных занятий	Объем в часах		
			ОФО	ЗФО	ОЗФО
1	2	3	4	5	6
	ИТОГО:				

5.6. Лабораторные занятия, их наименование и объем в часах

Сем	№ раздела дисциплины	Наименование лабораторных работ	Объем в часах		
			ОФО	ЗФО	ОЗФО
1	2	3	4	5	6
	ИТОГО:				

5.7. Примерная тематика курсовых проектов (работ)

5.8. Самостоятельная работа студентов

Содержание и объем самостоятельной работы студентов

Сем	Разделы и темы рабочей программы самостоятельного изучения	Перечень домашних заданий и других вопросов для самостоятельного изучения	Сроки выполнения	Объем в часах		
				ОФО	ЗФО	ОЗФО
1	2	3	4	5	6	7
	Практический (основной)	Составление плана-конспекта			36	36
	Практический (тестирова-ние)	Составление плана-конспекта			36	36
	Промежуточная аттестация.	Составление плана-конспекта			36	36
	Практический (основной)	Составление плана-конспекта			36	36
	Практический (тестирова-ние)	Составление плана-конспекта			36	36
	Промежуточная аттестация.	Составление плана-конспекта			36	36
	Практический (основной)	Составление плана-конспекта			36	36
	Практический (тестирова-ние)	Составление плана-конспекта			36	36
	Промежуточная аттестация.	Составление плана-конспекта			38	40
	ИТОГО:				326	328

5.9. Календарный график воспитательной работы по дисциплине

Модуль	Дата, место проведения	Название мероприятия	Форма проведения мероприятия	Ответственный	Достижения обучающихся
Модуль 6 Досуговая, творческая и социально-культурная деятельность по организации и проведению значимых событий и мероприятий	09.2025 филиал ФГБОУ ВО «МГТУ» вп. Яблоновском	Соревнования по волейболу	соревнования	Гаспарян Д.О.	УК-7.1; УК-7.2;
Модуль 6 Досуговая, творческая и социально-культурная деятельность по организации и проведению значимых событий и мероприятий	10.2025 филиал ФГБОУ ВО «МГТУ» вп. Яблоновском	Соревнования по баскетболу	соревнования	Гаспарян Д.О.	УК-7.1; УК-7.2;
Модуль 6 Досуговая, творческая и социально-культурная деятельность по организации и проведению значимых событий и мероприятий	01.2026 филиал ФГБОУ ВО «МГТУ» вп. Яблоновском	Соревнования по мини-футболу	соревнования	Гаспарян Д.О.	УК-7.1; УК-7.2;
Модуль 6 Досуговая, творческая и социально-	02.2026 филиал ФГБОУ ВО «МГТУ» вп. Яблоновском	Весенний кросс	соревнования	Гаспарян Д.О.	УК-7.1; УК-7.2;

Модуль	Дата, место проведения	Название мероприятия	Форма проведения мероприятия	Ответственный	Достижения обучающихся
культурная деятельность по организации и проведению значимых событий и мероприятий					
Модуль 6 Досуговая, творческая и социально-культурная деятельность по организации и проведению значимых событий и мероприятий	03.2026 филиал ФГБОУ ВО «МГТУ» вп. Яблоновском	Осенний кросс	соревнования	Гаспарян Д.О.	УК-7.1; УК-7.2;
Модуль 6 Досуговая, творческая и социально-культурная деятельность по организации и проведению значимых событий и мероприятий	05.2026 филиал ФГБОУ ВО «МГТУ» вп. Яблоновском	Весенний кросс	соревнования	Гаспарян Д.О.	УК-7.1; УК-7.2;

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

6.1. Методические указания (собственные разработки)

Название	Ссылка
Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (подготовка студентов к выполнению физкультурно-спортивных нормативов) : учебно-методическое пособие / составители: Козлов Р.С., Иващенко Т.А. - Майкоп : Магарин О.Г., 2019. - 80 с. - ЭБ НБ МГТУ. - URL: http://lib.mkgmtu.ru:8002/libdata.php?id=2100044803 . - Режим доступа: свободный. - Библиогр. с. 75-79 (45 назв.)	http://lib.mkgmtu.ru:8002/libdata.php?id=2100044803

6.2. Литература для самостоятельной работ

Название	Ссылка
Элективные дисциплины по физической культуре и спорту : учебное пособие / ФГБОУ ВО Майкоп. гос. технол. ун-т ; [Свечкарев В.Г.]. - Майкоп : Магарин О.Г., 2019. - 200 с. - Библиогр.: с. 187-199 (140 назв.). - ISBN 978-5-91692-679-8	http://lib.mkgmtu.ru:8002/libdata.php?id=00002949&DOK=07D201&BASE=000822
Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебник для вузов / под общей редакцией А. А. Зайцева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 321 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19931-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/566879	https://urait.ru/bcode/566879
Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебник для вузов / под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 148 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19295-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/566502	https://urait.ru/bcode/566502
Кошелева, М. В. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Плавание : учебно-методическое пособие / М. В. Кошелева. — Тольятти : ТГУ, 2023. — 109 с. — ISBN 978-5-8259-1339-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/379892	https://e.lanbook.com/book/379892
Масленников, А. В. Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика : учебное пособие / А. В. Масленников, Л. Г. Вакалова. — Санкт-Петербург : НГУ ИМ. П.Ф. ЛЕСГАФТА, Санкт-Петербург, 2023. — 92 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/370190	https://e.lanbook.com/book/370190
Токарь, Е. В. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: легкая атлетика : учебное пособие / Е. В. Токарь. — Благовещенск : АмГУ, 2020. — 103 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/345038	https://e.lanbook.com/book/345038

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,



- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла,
- в печатной форме на языке Брайля.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла.



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 (номер семестр согласно учебному плану)			Наименование учебных дисциплин, формирующие компетенции в процессе освоения образовательной программы
ОФО	ЗФО	ОЗФО	
УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни			
8	9	9	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
8	9	9	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы
8	9	9	Преддипломная практика
5	5	5	Строевая подготовка, военная топография
56	5	56	Физическая культура и спорт
123456	56	56	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту
УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности			
8	9	9	Преддипломная практика
8	9	9	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
8	9	9	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы
5	5	5	Строевая подготовка, военная топография
56	5	56	Физическая культура и спорт
123456	56	56	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

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	
1	2	3	4	5	6
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности					
УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности					
Знать: - требования к физическим качествам, предъявляемые профессией; иметь представление о предоставляемых физической культурой возможностях укрепления здоровья, совершенствования физических	Фрагментарные знания	Неполные знания	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания	Сформированные систематические знания	



Планируемые результаты освоения компетенции	Критерии оценивания результатов обучения				Наименование оценочного средства
	неудовлетворит ельно	удовлетворител ьно	хорошо	отлично	
1	2	3	4	5	6
качеств, в том числе профессионально необходимых					
Уметь: - оценивать свой уровень физической подготовленности на основе рекомендованных критериев, выявлять проблемы в сфере сформированност и физических качеств и ставить цели по совершен ствованию собственной физической подготовленности	Частичные умения	Неполные умения	Умения полные, допускаются небольшие ошибки	Сформированные умения	
Владеть: - основами оздоровительной физической культуры с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессионально й деятельности	Частичное владение навыками	Несистематическо е 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					
УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни					
Знать: - нормы здорового образа жизни и требования к уровню физической подготовленности , обеспечивающему полноценную социальную и про фессиональную деятельность	Фрагментарные знания	Неполные знания	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания	Сформированные систематические знания	
Уметь: - использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессионально й деятельности, для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личностных, жизненных целей	Частичные умения	Неполные умения	Умения полные, допускаются небольшие ошибки	Сформированные умения	



Планируемые результаты освоения компетенции	Критерии оценивания результатов обучения				Наименование оценочного средства
	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично	
1	2	3	4	5	6
Владеть: - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья и физического совершенствования	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 дисциплине « Элективные дисциплины по 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.

Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля

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 спорта: ОФП, СПФ, АФП, АФК, ППФП, адаптивных видов спорта для инвалидов с нарушениями 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 числе передвигающихся в	Упражнения и дополнительные средства ФК и спорта: ОФП, СПФ, АФП, АФК, ППФП, адаптивных видов спорта для инвалидов с соматическими заболеваниями



	креслах-колясках
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-волейбол), подвижные игры с простейшими способами передвижения. Разработка и применение комплексов упражнений направленных на развитие компенсаторных двигательных функций: направленных на развитие компенсаторных сенсорных функций упражнений в соответствии с нозологической группой. 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).

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

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



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

ЖЕНЩИНЫ

мужчины

Упражнение	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,	60	50	40	30	25					



руки за головой (кол-во раз)										
------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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

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»** ставится 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 **«незачтено»** ставится 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 (модуля)

8.1. Основная литература

Название	Ссылка
378.037.1(07) М 54 Методические материалы по учебной дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» в вопросах и ответах для студентов всех форм обучения по специальностям: 38.05.02 Таможенное дело 20.05.01 Пожарная безопасность / Минобрнауки России, Фил. ФГБОУ ВО "МГТУ" в пос. Яблоновском, Каф. эконом., гуманитар. и естественнонауч. дисциплин ; составитель Кирий Е.В. - Яблоновский : Б.и., 2017. - 19 с. - Режим доступа: свободный	http://lib.mkgtn.ru:8002/libdata.php?id=2100044803
Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебник для вузов / под общей редакцией А. А. Зайцева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 321 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19931-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/566879	https://urait.ru/bcode/566879
Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебник для вузов / под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 148 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19295-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/566502	https://urait.ru/bcode/566502

8.2. Дополнительная литература

Название	Ссылка
378.037.1(07) Э 46 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (подготовка студентов к выполнению физкультурно-спортивных нормативов) : учебно-методическое пособие / составители: Козлов Р.С., Иващенко Т.А. - Майкоп : Магарин О.Г., 2019. - 80 с. - ЭБ НБ МГТУ. - URL: http://lib.mkgtn.ru:8002/libdata.php?id=2100044803 . - Режим доступа: свободный. - Библиогр. с. 75-79 (45 назв.)	http://lib.mkgtn.ru:8002/libdata.php?id=2100044803
Кошелева, М. В. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Плавание : учебно-методическое пособие / М. В. Кошелева. — Тольятти : ТГУ, 2023. — 109 с. — ISBN 978-5-8259-1339-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/379892	https://e.lanbook.com/book/379892
Масленников, А. В. Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика : учебное пособие / А. В. Масленников, Л. Г. Вакалова. — Санкт-Петербург : НГУ ИМ. П.Ф. ЛЕСГАФТА, Санкт-Петербург, 2023. — 92 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/370190	https://e.lanbook.com/book/370190

8.3. Информационно-телекоммуникационные ресурсы сети «Интернет»

Znaniy.com. Базовая коллекция : электронно-библиотечная система : сайт / ООО "Научно-издательский центр Инфра-М". – Москва, 2011 – – URL: <http://znaniy.com/catalog> (дата обновления: 06.06.2019). - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст: электронный. Фонд ЭБС формируется с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, УМК, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы,



специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов.
<http://znanium.com/catalog/> 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. – Текст электронный. Является распространенным образовательным электронным ресурсом для высших и средних специальных учебных заведений, научно-исследовательских институтов, публичных библиотек, приобретающих корпоративный доступ для своих обучающихся, преподавателей и т.д. ЭБС включает учебную и научную литературу по направлениям подготовки высшего и среднего профессионального образования.
<http://www.iprbookshop.ru/586.html> eLIBRARY.RU. : научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2000. - . - URL: <https://elibrary.ru/defaultx.asp>. - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст: электронный. Платформа eLIBRARY.RU была создана в 1999 году по инициативе Российского фонда фундаментальных исследований для обеспечения российским ученым электронного доступа к ведущим иностранным научным изданиям. С 2005 года eLIBRARY.RU начала работу с русскоязычными публикациями и ныне является ведущей электронной библиотекой научной периодики на русском языке в мире.
<https://elibrary.ru/defaultx.asp> CYBERLENINKA : научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2014. - . - URL: <https://cyberleninka.ru/> - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст: электронный. КиберЛенинка - это научная электронная библиотека, построенная на парадигме открытой науки (Open Science), основными задачами которой является популяризация науки и научной деятельности, общественный контроль качества научных публикаций, развитие междисциплинарных исследований, современного института научной рецензии, повышение цитируемости российской науки и построение инфраструктуры знаний. <https://cyberleninka.ru/>



9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

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

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.

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

10.1. Перечень необходимого программного обеспечения

Название
7-Zip Свободная лицензия
Adobe Reader DC Свободная лицензия
Microsoft .NET Framework 4.7 Свободная лицензия
Microsoft Office Word 2010 Номер продукта 14.0.6024.1000 SP1 MSO 02260-018-0000106-48095
Антивирус kaspersky endpoint security Лицензионный договор от 17.02.2021 № 203-20122401

10.2. Перечень необходимых информационных справочных систем:

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

Название
Znaniy.com. Базовая коллекция : электронно-библиотечная система : сайт / ООО 'Научно-издательский центр Инфра-М'. – Москва, 2011 - - URL: http://znaniy.com/catalog (дата обновления: 06.06.2019). - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст: электронный. Фонд ЭБС формируется с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, УМК, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. http://znaniy.com/catalog/
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. – Текст электронный. Является распространенным образовательным электронным ресурсом для высших и средних специальных учебных заведений, научно-исследовательских институтов, публичных библиотек, приобретающих корпоративный доступ для своих обучающихся, преподавателей и т.д. ЭБС включает учебную и научную литературу по направлениям подготовки высшего и среднего профессионального образования. http://www.iprbookshop.ru/586.html
eLIBRARY.RU. : научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2000. - . - URL: https://elibrary.ru/ - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст: электронный. Платформа eLIBRARY.RU была создана в 1999 году по инициативе Российского фонда фундаментальных исследований для обеспечения российским ученым электронного доступа к ведущим иностранным научным изданиям. С 2005 года eLIBRARY.RU начала работу с русскоязычными публикациями и ныне является ведущей электронной библиотекой научной периодики на русском языке в мире. https://elibrary.ru/defaultx.asp

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

Название
Znaniy.com. Базовая коллекция : электронно-библиотечная система : сайт / ООО 'Научно-издательский центр Инфра-М'. – Москва, 2011 - - URL: http://znaniy.com/catalog (дата обновления: 06.06.2019). - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст: электронный. Фонд ЭБС формируется с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, УМК, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. http://znaniy.com/catalog/
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. – Текст электронный. Является распространенным образовательным электронным ресурсом для высших и средних специальных учебных заведений, научно-исследовательских институтов, публичных библиотек, приобретающих корпоративный доступ для своих обучающихся, преподавателей и т.д. ЭБС включает учебную и научную литературу по направлениям подготовки высшего и среднего профессионального образования. http://www.iprbookshop.ru/586.html
eLIBRARY.RU. : научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2000. - . - URL: https://elibrary.ru/ . - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст: электронный. Платформа eLIBRARY.RU была создана в 1999 году по инициативе Российского фонда фундаментальных исследований для обеспечения российским ученым электронного доступа к ведущим иностранным научным изданиям. С 2005 года eLIBRARY.RU начала работу с русскоязычными публикациями и ныне является ведущей электронной библиотекой научной периодики на русском языке в мире. https://elibrary.ru/defaultx.asp



Название
CYBERLENINKA : научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2014. - . – URL: https://cyberleninka.ru/ - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст: электронный. КиберЛенинка - это научная электронная библиотека, построенная на парадигме открытой науки (Open Science), основными задачами которой является популяризация науки и научной деятельности, общественный контроль качества научных публикаций, развитие междисциплинарных исследований, современного института научной рецензии, повышение цитируемости российской науки и построение инфраструктуры знаний. https://cyberleninka.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
Спортивный зал; Многофункциональный зал игровых видов спорта; Стрелковый тир (Ф_спорт-Е-100) 385140, Республика Адыгея, Тахтамукайский район, пгт. Яблоновский, ул. Связи, дом № 11, Здание спорткомплекса	Спортивное оборудование и инвентарь: волейбольные стойки, волейбольная сетка, баскетбольные кольца, маты спортивные, скамьи гимнастические; мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные; наборы для бадминтона, скакалки. Стрелковый тир (мобильный): стрелковый стенд, пулеуловитель, стрелковый стол; пневматическое оружие - 3 шт.	7-Zip Свободная лицензия Adobe Reader DC Свободная лицензия Microsoft .NET Framework 4.7 Свободная лицензия Microsoft Office Word 2010 Номер продукта 14.0.6024.1000 SP1 MSO 02260-018-0000106-48095 Антивирус kaspersky endpoint security Лицензионный договор от 17.02.2021 № 203-20122401
Спортивный зал. Многофункциональный зал игровых видов спорта. Стрелковый тир (Е-100): Спортивное оборудование и инвентарь: волейбольные стойки, волейбольная сетка, баскетбольные кольца, маты 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): Спортивное оборудование и инвентарь: силовые тренажеры для тренировки различных групп мышц, помост для пауэрлифтинга соревновательный, маты спортивные, коврики гимнастические, мячи-фитбол, скакалки, диски здоровья, гантели, гири. 385140, Республика Адыгея, Тахтамукайский район, пгт. Яблоновский, ул. Связи, д. 11	Спортивное оборудование и инвентарь: волейбольные стойки, волейбольная сетка, баскетбольные кольца, маты 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): Спортивное оборудование и инвентарь: силовые тренажеры для тренировки различных групп мышц, помост для пауэрлифтинга соревновательный, маты спортивные, коврики гимнастические, мячи-фитбол, скакалки, диски здоровья, гантели, гири.	7-Zip Свободная лицензия Adobe Reader DC Свободная лицензия Microsoft .NET Framework 4.7 Свободная лицензия Microsoft Office Word 2010 Номер продукта 14.0.6024.1000 SP1 MSO 02260-018-0000106-48095 Антивирус kaspersky endpoint security Лицензионный договор от 17.02.2021 № 203-20122401

