

Минобрнауки России
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИНЖЕНЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе

_____ Василенко В.Н.

«25» мая 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направления подготовки

09.03.02 Информационные системы и технологии

Направленность (профиль) подготовки

Квалификация выпускника

Бакалавр

Воронеж

1. Цели и задачи дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является формирование компетенций, ориентированных на поддержку должного уровня физической подготовленности и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, здорового образа жизни и профилактики заболеваний, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования вне зависимости от выбранных областей и/или сфер профессиональной деятельности, направления и направленности (профиля) подготовки обучающихся по образовательным программам бакалавриата, реализуемым в университете.

Задачи дисциплины:

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями;

- адаптация организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма.

- повышение спортивных результатов и подготовка к сдаче нормативов Всероссийского комплекса ГТО;

Программа составлена в соответствии с требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования по направлению подготовки: 09.03.02 Информационные системы и технологии.

2. Перечень планируемых результатов обучения, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

№ п/п	Направление подготовки бакалавриата	Код компетенции	Формулировка компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
1	09.03.02	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД1 _{УК-7} – Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни ИД2 _{УК-7} – Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения (показатели оценивания)
ИД1 _{УК-7} – Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Знает: принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; способы контроля и оценки физического развития, знает нормы здорового образа жизни для выбора содержания производственной физической культуры, требования по выполнению нормативов нового Всероссийского комплекса ГТО VI ступени
	Умеет: самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды; вести здоровый образ жизни; выполнять нормативы и требования Всероссийского комплекса ГТО VI ступени
	Владеет: различными современными понятиями в области психофизиологии и физической культуры; методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья и успешного выполнения определенных трудовых действий.
ИД2 _{УК-7} – Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Знает: основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
	Умеет: самостоятельно выбирать и развивать здоровьесберегающие технологии с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
	Владеет: необходимыми понятиями в области основ физической культуры и активно применяет методы и средства по общему здоровьесбережению и с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

3. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП ВО

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в образовательной программе расположена в части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1, и изучается в объеме 328 академических часов в очной форме обучения.

4. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

Общая трудоемкость элективных дисциплин по физической культуре и спорту составляет 328 академических часов.

Виды учебной работы	Всего акад. часов	Семестр				
		1	2	3	4	5
		Акад.	Акад.	Акад.	Акад.	Акад.
Общая трудоемкость дисциплины	328	60	72	60	72	64
Контактная работа, в т.ч. аудиторные занятия:	162	30	36	30	36	30
Лекции		не предусмотрены				
Практические занятия (ПЗ)	162	30	36	30	36	30
Самостоятельная работа	166	30	36	30	36	34
Подготовка к практическим занятиям	166	30	36	30	36	34
Виды аттестации	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

5 Содержание дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела (указываются темы и дидактические единицы)	Трудоемкость раздела, ак. ч.
1	Гимнастика	Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. Построение, перестроение, передвижения; обще развивающие упражнения без предметов, парные и групповые; ходьба, бег, подскоки и прыжки; элементы специальной физической подготовки; элементы спортивной и художественной гимнастики, Основы производственной гимнастики. Составление комплексов утренней гигиенической гимнастики.	328
2	Легкая атлетика	Основы техники безопасности и меры безопасности на занятиях легкой атлетикой. Развитие физических качеств необходимых для овладения видами легкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах легкой атлетики. Средства легкой атлетики в развитии профессионально-прикладной физической подготовки.	328
3	Силовая подготовка (гиревой спорт, армспорт)	Основы техники безопасности на занятиях силовыми упражнениями. Развитие силы рук, ног, туловища (отдельно для мужского женского контингента). Участие в групповых соревнованиях по силовой подготовленности.	328
4	Борьба	Основы техники безопасности на занятиях. Греко-римская борьба. Вольная борьба. Самбо. Техничко-тактическая подготовка. Участие в соревнованиях	328
5	Баскетбол.	Основы техники безопасности на занятиях. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Соревнования	328
6	Волейбол.	Основы техники безопасности на занятиях. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Соревнования	328
7	Футбол (футзал).	Основы техники безопасности на занятиях. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Соревнования	328
8	Общая физическая подготовка	Строевые и порядковые упражнения. Развитие основных физических качеств (сила, скорость, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть).	328
9	Спортивное ориентирование	Основы техники безопасности на занятиях. Специальная физическая подготовка. Спортивная карта. Компас. Условные обозначения. Легенды. Техничко-тактическая подготовка. Участие в соревнованиях	328
Выбирается 1 из 9 видов спорта в семестр			

5.4 Разделы дисциплин «Элективные дисциплины (курсы) по физической культуре и спорту»

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекции, ак.ч.	ПЗ, ак. ч.	СРО, ак.ч.
1	Гимнастика	-	162	166
2	Легкая атлетика	-	162	166
3	Силовая подготовка (гиревой спорт, армспорт)	-	162	166
4	Борьба	-	162	166
5	Баскетбол.	-	162	166
6	Волейбол.	-	162	166
7	Футбол (футзал).	-	162	166
8	Общая физическая подготовка	-	162	166
9	Спортивное ориентирование	-	162	166
Выбирается 1 из 8 видов спорта в семестр				

5.4.1 Лекции

Лекции не предусмотрены

5.4.2 Практические занятия

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Тематика практических занятий (семинаров)	Трудоемкость, ак. ч.
1 семестр			
1	Гимнастика	Строевые и порядковые упражнения. Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений. Комплексы гимнастических упражнений общефизической подготовленности Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции Комплексы гимнастических упражнений профессионально-прикладной физической подготовленности	30
2	Легкая атлетика	Бег на короткие дистанции (спринт). Низкий старт. Прыжки с места Бег на средние дистанции. Средний старт. Бег на длинные дистанции. Высокий старт Бег на короткие и средние дистанции. Прыжки. Оздоровительная ходьба, оздоровительный бег. Методика обучения оздоровительному бегу	30
3	Силовая подготовка (гиревой спорт, армспорт)	Комплексы упражнений для развития силы рук. Комплексы упражнений для развития прыгучести Комплексы упражнений для развития силы ног Комплексы упражнений для развития гибкости Комплексы упражнений с отягощениями Комплексы упражнений с применением тренажерных устройств	30
4	Борьба	Греко-римская борьба. Техничко-тактическая подготовка. Вольная борьба. Техничко-тактическая подготовка. Самбо. Техничко-тактическая подготовка.	30
5	Баскетбол.	Техническая подготовка. Тактическая подготовка	30
6	Волейбол.	Техническая подготовка. Тактическая подготовка	30
7	Футбол (футзал).	Техническая подготовка. Тактическая подготовка	30
8	Общая физическая подготовка	Развитие основных физических качеств (сила, скорость, выносливость, ловкость, прыгучесть).	30

9	Спортивное ориентирование	Основы техники безопасности на занятиях. Специальная физическая подготовка. Спортивная карта. Компас. Условные обозначения. Легенды. Техничко-тактическая подготовка.	30
Выбирается 1 из 8 видов спорта в семестр			
2 семестр			
1	Гимнастика	Строевые и порядковые упражнения. Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений. Комплексы гимнастических упражнений общефизической подготовленности. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Комплексы гимнастических упражнений профессионально-прикладной физической подготовленности.	36
2	Легкая атлетика	Бег на короткие дистанции (спринт). Низкий старт. Прыжки с места. Бег на средние дистанции. Средний старт. Метание. Бег на длинные дистанции. Высокий старт. Бег на короткие и средние дистанции. Прыжки. Оздоровительная ходьба, оздоровительный бег. Методика обучения оздоровительному бегу.	36
3	Силовая подготовка (гиревой спорт, армспорт)	Комплексы упражнений для развития гибкости. Комплексы упражнений для развития силы рук. Комплексы упражнений для развития прыгучести. Комплексы упражнений для развития силы ног. Комплексы упражнений с отягощениями. Комплексы упражнений с применением тренажерных устройств.	36
4	Борьба	Греко-римская борьба. Техничко-тактическая подготовка. Вольная борьба. Техничко-тактическая подготовка. Самбо. Техничко-тактическая подготовка.	36
5	Баскетбол.	Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	36
6	Волейбол.	Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	36
7	Футбол (футзал).	Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	36
8	Общая физическая подготовка	Развитие основных физических качеств (сила, скорость, выносливость, ловкость, прыгучесть).	36
9	Спортивное ориентирование	Основы техники безопасности на занятиях. Специальная физическая подготовка. Спортивная карта. Компас. Условные обозначения. Легенды. Техничко-тактическая подготовка.	36
Выбирается 1 из 8 видов спорта в семестр			
3 семестр			
1	Гимнастика	Строевые и порядковые упражнения. Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений. Комплексы гимнастических упражнений общефизической подготовленности. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Комплексы гимнастических упражнений профессионально-прикладной физической подготовленности.	30
2	Легкая атлетика	Бег на короткие дистанции (спринт). Низкий старт. Прыжки с места. Бег на средние дистанции. Средний старт. Метание. Бег на длинные дистанции. Высокий старт. Бег на короткие и средние дистанции. Прыжки. Оздоровительная ходьба, оздоровительный бег.	30

3	Силовая подготовка (гиревой спорт, армспорт)	Комплексы упражнений для развития силы рук. Комплексы упражнений для развития прыгучести Комплексы упражнений для развития силы ног Комплексы упражнений для развития гибкости Комплексы упражнений с отягощениями Комплексы упражнений с применением тренажерных устройств	30
4	Борьба	Греко-римская борьба. Техничко-тактическая подготовка. Вольная борьба. Техничко-тактическая подготовка. Самбо. Техничко-тактическая подготовка.	30
5	Баскетбол.	Техническая подготовка. Тактическая подготовка	30
6	Волейбол.	Техническая подготовка. Тактическая подготовка	30
7	Футбол (футзал).	Техническая подготовка. Тактическая подготовка	30
8	Общая физическая подготовка	Развитие основных физических качеств (сила, скорость, выносливость, ловкость, прыгучесть).	30
9	Спортивное ориентирование	Основы техники безопасности на занятиях. Специальная физическая подготовка. Спортивная карта. Компас. Условные обозначения. Легенды. Техничко-тактическая подготовка.	30
Выбирается 1 из 8 видов спорта в семестр			
4 семестр			
1	Гимнастика	Строевые и порядковые упражнения. Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений. Комплексы гимнастических упражнений общеподготовленности Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции Комплексы гимнастических упражнений профессионально-прикладной физической подготовленности	36
2	Легкая атлетика	Бег на короткие дистанции (спринт). Низкий старт. Прыжки с места Бег на средние дистанции. Средний старт. Метание. Бег на длинные дистанции. Высокий старт Бег на короткие и средние дистанции. Прыжки. Оздоровительная ходьба, оздоровительный бег. Методика обучения оздоровительному бегу	36
3	Силовая подготовка (гиревой спорт, армспорт)	Комплексы упражнений для развития силы рук. Комплексы упражнений для развития прыгучести Комплексы упражнений для развития силы ног Комплексы упражнений для развития гибкости Комплексы упражнений с отягощениями Комплексы упражнений с применением тренажерных устройств	36
4	Борьба	Греко-римская борьба. Техничко-тактическая подготовка. Вольная борьба. Техничко-тактическая подготовка. Самбо. Техничко-тактическая подготовка.	36
5	Баскетбол.	Техническая подготовка. Тактическая подготовка	36
6	Волейбол.	Техническая подготовка. Тактическая подготовка	36
7	Футбол (футзал).	Техническая подготовка. Тактическая подготовка	36
8	Общая физическая подготовка	Развитие основных физических качеств (сила, скорость, выносливость, ловкость, прыгучесть).	36
9	Спортивное ориентирование	Основы техники безопасности на занятиях. Специальная физическая подготовка. Спортивная карта. Компас. Условные обозначения. Легенды. Техничко-тактическая подготовка.	36
Выбирается 1 из 8 видов спорта в семестр			
5 семестр			
1	Гимнастика	Строевые и порядковые упражнения. Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений.	30

		Комплексы гимнастических упражнений общефизической подготовленности Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции Комплексы гимнастических упражнений профессионально-прикладной физической подготовленности	
2	Легкая атлетика	Бег на короткие дистанции (спринт). Низкий старт. Прыжки с места Бег на средние дистанции. Средний старт. Метание. Бег на длинные дистанции. Высокий старт Бег на короткие и средние дистанции. Прыжки. Оздоровительная ходьба, оздоровительный бег. Методика обучения оздоровительному бегу	30
3	Силовая подготовка (гиревой спорт, армспорт)	Комплексы упражнений для развития силы рук. Комплексы упражнений для развития прыгучести Комплексы упражнений для развития силы ног Комплексы упражнений для развития гибкости Комплексы упражнений с отягощениями Комплексы упражнений с применением тренажерных устройств	30
4	Борьба	Греко-римская борьба. Техничко-тактическая подготовка. Вольная борьба. Техничко-тактическая подготовка. Самбо. Техничко-тактическая подготовка.	30
5	Баскетбол.	Техническая подготовка. Тактическая подготовка	30
6	Волейбол.	Техническая подготовка. Тактическая подготовка	30
7	Футбол (футзал).	Техническая подготовка. Тактическая подготовка	30
8	Общая физическая подготовка	Развитие основных физических качеств (сила, скорость, выносливость, ловкость, прыгучесть).	30
9	Спортивное ориентирование	Основы техники безопасности на занятиях. Специальная физическая подготовка. Спортивная карта. Компас. Условные обозначения. Легенды. Техничко-тактическая подготовка.	30
Выбирается 1 из 8 видов спорта в семестр			

5.4.3 Лабораторный практикум

Лабораторный практикум не предусмотрен

5.5.4 Самостоятельная работа обучающихся (СРО)

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид СРО	Трудоемкость, ак.ч.				
			1	2	3	4	5
1	Гимнастика	подготовка к практическим занятиям подготовка к зачету	30	36	30	36	34
2	Легкая атлетика	подготовка к практическим занятиям подготовка к зачету	30	36	30	36	34
3	Силовая подготовка (гиревой спорт, армспорт)	подготовка к практическим занятиям подготовка к зачету	30	36	30	36	34
4	Борьба	подготовка к практическим занятиям подготовка к зачету	30	36	30	36	34
5	Баскетбол.	подготовка к практическим занятиям подготовка к зачету	30	36	30	36	34
6	Волейбол.	подготовка к практическим занятиям подготовка к зачету	30	36	30	36	34

7	Футбол (футзал).	подготовка к практическим занятиям подготовка к зачету	30	36	30	36	34
8	Общая физическая подготовка (ОФП)	подготовка к практическим занятиям подготовка к зачету	30	36	30	36	34
8	Спортивное ориентирование	подготовка к практическим занятиям подготовка к зачету	30	36	30	36	34

6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

Для освоения дисциплины обучающийся может использовать:

6.1 Основная литература:

1. Деркачева, Н.П. Альтернативные виды оздоровительной гимнастики [Текст] : учеб. пособие / Н. П. Деркачева, С. В. Недомолкина : ВГУИТ, Воронеж, 2021. – 51 с. – [Электрон. ресурс]. Режим доступа <http://biblos.vsuet.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/2436>. – Загл. с экрана.

2. Суханов В.М., Уткин М.Н. Физическая культура: спортивные игры: учебное пособие. Воронеж: ВГУИТ – 2020. [Электронный ресурс]; <http://biblos.vsuet.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/1783>. – Загл. с экрана

3. Тычинин, Н. В., Суханов В.М. Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: учебное пособие. – Воронеж: ВГУИТ, 2017 г. Режим доступа <http://biblos.vsuet.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/4371>. – Загл. с экрана

4. Курченков, А. А. Спортивное ориентирование: условные знаки и легенды контрольных пунктов : учебное пособие / А.А. Курченков, В.М. Суханов, С.В. Недомолкина. – Воронеж : ВГУИТ, 2022. – 67 с.

6.2 Дополнительная литература:

1. Деркачева Н. П., Недомолкина С. В. Альтернативные виды оздоровительной гимнастики [Электронный ресурс]: учебное пособие. – Воронеж: ВГУИТ, 2021 г. Режим доступа

<http://biblos.vsuet.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/2436>. – Загл. с экрана.

2. Курченков А.А. Спортивное ориентирование [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Воронеж, 2015 г. Режим доступа

<http://biblos.vsuet.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/808>. – Загл. с экрана.

6.3 Учебно-методические материалы

1. Бушуев, А.И., Суханов В.М. Обучение бегу на короткие и средние дистанции [Электронный ресурс]: методические указания. – Воронеж: ВГУИТ, 2018 г. Режим доступа

<http://biblos.vsuet.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/4580>. – Загл. с экрана.

2. Психофизическая тренировка бакалавров при измененных психосоматических состояниях [Электронный ресурс]: методические указания по физической культуре к самостоятельной работе студентов / Т. С. Соболева, В. М.

Суханов; ВГУИТ, Кафедра физического воспитания. – Воронеж: ВГУИТ, 2016. – Режим доступа <http://biblos.vsu.ru/MegaPro/Web/SearchResult/MarcFormat/98544>. – Загл. с экрана.

3. Тесты и задания по Всероссийскому комплексу ГТО [Электронный ресурс]: методические указания к самостоятельной работе студентов (СРС) / В. М. Суханов, Д. В. Соболев; ВГУИТ, Кафедра физического воспитания. – Воронеж: ВГУИТ, 2016. – 8 с. Режим доступа <http://biblos.vsu.ru/MegaPro/Web/SearchResult/MarcFormat/98485>. – Загл. с экрана.

4. Деркачева, Н. П. Выполнение упражнения «наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье» [Электронный ресурс]: методические указания. – Воронеж : ВГУИТ, 2017 г. Режим доступа <http://biblos.vsu.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/4380>. – Загл. с экрана.

5. Недомолкина, С. В. Физические упражнения для развития выносливости у студентов с помощью бега на лыжах [Электронный ресурс]: методические указания – Воронеж : ВГУИТ, 2017 г. Режим доступа <http://biblos.vsu.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/4381>. – Загл. с экрана.

6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплин (модулей) в ФГБОУ ВО ВГУИТ [Электронный ресурс] : методические указания для обучающихся на всех уровнях высшего образования / М. М. Даньилив, Р. Н. Плотникова; ВГУИТ, Учебно-методическое управление. – Воронеж : ВГУИТ, 2016. – <http://biblos.vsu.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/2488>.

6.4 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Наименование ресурса сети «Интернет»	Электронный адрес ресурса
«Российское образование» - федеральный портал	http://www.edu.ru/index.php
Научная электронная библиотека	http://www.elibrary.ru/defaulttx.asp?
Федеральная университетская компьютерная сеть России	http://www.runnet.ru/
Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»	http://www.window.edu.ru/
Электронная библиотека ВГУИТ	http://biblos.vsu.ru/megapro/web
Сайт Министерства науки и высшего образования РФ	http://minobrnauki.gov.ru
Портал открытого on-line образования	http://npoed.ru
Информационно-коммуникационные технологии в образовании. Система федеральных образовательных порталов	http://www.ict.edu.ru/
Электронная образовательная среда ФГБОУ ВО «ВГУИТ»	http://education.vsu.ru

6.5 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

При изучении дисциплины используется программное обеспечение, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы: ЭИОС университета, в том числе на базе программной платформы

«Среда электронного обучения ЗКЛ», автоматизированная информационная база «Интернет-тренажеры», «Интернет-экзамен» и пр.

При освоении дисциплины используется лицензионное и открытое программное обеспечение

Программы	Лицензии, реквизиты подтверждающего документа
Microsoft Windows XP	Microsoft Open License Academic OPEN No Level #44822753 от 17.11.2008 http://eopen.microsoft.com Microsoft Open License
Microsoft Office 2007 Standart	Microsoft Open License Microsoft Office 2007 Russian Academic OPEN No Level #44822753 от 17.11.2008 http://eopen.microsoft.com
Microsoft Office Professional Plus 2010	Microsoft Open License Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian Academic OPEN 1 License No Level #61181017 от 20.11.2012 г. http://eopen.microsoft.com

Справочно-правовые системы

Программы	Лицензии, реквизиты подтверждающего документа
Справочные правовая система Консультант Плюс	Договор о сотрудничестве с «Информсвязь-черноземье», Региональный информационный центр общероссийской сети распространения правовой информации Консультант Плюс № 8-99/RD от 12.02.1999 г.

7 Материально-техническое обеспечение модуля

Используется спортивная база для практических занятий

:

- игровой спортивный зал с подсобными помещениями;
- тренажёрный зал №1 пр. Революции, 19;
- зал для общей физической подготовки пр. Революции, 19,
- зал для борьбы и единоборств, тренажерный зал (Кольцовская, 3, общ. №2);
- учебный центр с подсобными помещениями и спортивными площадками (Б. Роща, 26, общ. №4);
- учебный центр с подсобными помещениями и спортивными площадками (Б. Роща, 28, общ. №6).

Применяется спортивное оборудование для занятий по общей физической подготовке:

- шведская стенка, гимнастическая скамейка, перекладина, брусья, обручи, скакалки, коврики.

Спортивный инвентарь для занятий атлетической гимнастикой:

- тренажерные устройства, штанга, гири, гантели, резиновые пояса, стол для армреслинга.

Спортивный инвентарь для занятий легкой атлетикой и спортивным ориентированием:

- секундомер, рулетка, компасы, спортивные карты, мультимедийное оборудование.

Спортивный инвентарь для занятий борьбой и боксом:

- боксерский ковер, тренажерные устройства, штанга, гири, гантели, боксерская груша, шлем, перчатки.

Спортивный инвентарь для занятий игровыми видами спорта (волейбол, баскетбол, футбол, бадминтон, настольный теннис):

- мячи, сетки, кольца, ракетки, стойки, фермы, теннисные столы.

Для учебных соревнований и спортивных мероприятий используются:

- спортивная форма, манишки, технические протоколы и протоколы итоговых результатов, информационные щиты, компьютерная техника.

8. Оценочные материалы для промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Оценочные материалы (ОМ) для дисциплины (модуля) включают в себя:

- перечень компетенций с указанием индикаторов достижения компетенций, этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы;

- описание шкал оценивания;

- типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков;

- методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности.

ОМ представляются отдельным комплектом и **входят в состав рабочей программы дисциплины (модуля)**.

Оценочные материалы формируются в соответствии с П ВГУИТ «Положение об оценочных материалах».

ПРИЛОЖЕНИЕ
к рабочей программе

1. Организационно-методические данные дисциплины для заочной формы обучения

1.1 Объемы различных форм учебной работы и виды контроля в соответствии с учебным планом

Общая трудоемкость элективных дисциплин по физической культуре и спорту составляет 328 аудиторных часов.

Виды учебной работы	Всего акад. часов	Курс
		2
Общая трудоемкость дисциплины	328	328
Виды аттестации	4	4
Самостоятельная работа	324	324

Зав. кафедрой

(подпись)

О. Н. Крюкова
(инициалы, фамилия)

СОГЛАСОВАНО

Декан факультета
безотрывного образования

(подпись)

О.П. Дворянинова
(инициалы, фамилия)

**АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ
«Элективные курсы по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»**
(наименование дисциплины)

Процесс изучения модуля направлен на формирование следующих компетенций:

№ п/п	Направление подготовки бакалавриата	Код компетенции	Формулировка компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
1	09.03.02	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД1 _{УК-7} – Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни
				ИД2 _{УК-7} – Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать: принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; способы контроля и оценки физического развития, знает нормы здорового образа жизни для выбора содержания производственной физической культуры, требования по выполнению нормативов нового Всероссийского комплекса ГТО VI ступени. основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

Уметь: самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды; вести здоровый образ жизни; выполнять нормативы и требования Всероссийского комплекса ГТО VI ступени, самостоятельно выбирать и развивать здоровьесберегающие технологии с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

Владеть: различными современными понятиями в области психофизиологии и физической культуры; методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья и успешного выполнения определенных трудовых действий, необходимыми понятиями в области основ физической культуры и активно применяет методы и средства по общему здоровьесбережению и с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

Содержание разделов дисциплины. «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

Гимнастика. Строевые и порядковые упражнения. Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений. Комплексы гимнастических упражнений общефизической подготовленности. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Комплексы гимнастических упражнений профессионально-прикладной

физической подготовленности. Специальная подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО IV ступени.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (спринт). Низкий старт. Прыжки с места. Бег на средние дистанции. Средний старт. Бег на длинные дистанции. Высокий старт. Бег на короткие и средние дистанции. Прыжки. Оздоровительная ходьба, оздоровительный бег. Методика обучения оздоровительному бегу.

Силовая подготовка (гиревой спорт, армспорт). Комплексы упражнений для воспитания силы рук. Комплексы упражнений для воспитания прыгучести. Комплексы упражнений для воспитания силы ног. Комплексы упражнений для развития гибкости. Комплексы упражнений с отягощениями. Комплексы упражнений с применением тренажерных устройств. Специальная подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО IV ступени.

Борьба. Греко-римская борьба. Техничко-тактическая подготовка. Вольная борьба. Техничко-тактическая подготовка. Самбо. Техничко-тактическая подготовка. Специальная подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО IV ступени.

Баскетбол. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Игровая подготовка. Специальная подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО IV ступени.

Волейбол. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Игровая подготовка. Специальная подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО IV ступени.

Футбол (футзал). Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Игровая подготовка. Специальная подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО IV ступени.

Общая физическая подготовка. Строевые и порядковые упражнения. Общая физическая подготовка оздоровительной направленности. Специальная подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО IV ступени.

Спортивное ориентирование. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Специальная подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО IV ступени.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

по дисциплине/практике

Элективные курсы по физической культуре и спорту

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

№ п/п	Направление подготовки бакалавриата	Код компетенции	Формулировка компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
1	09.03.02	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД1 _{УК-7} – Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни
				ИД2 _{УК-7} – Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения (показатели оценивания)
ИД1 _{УК-7} – Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Знает: принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; способы контроля и оценки физического развития, знает нормы здорового образа жизни для выбора содержания производственной физической культуры, требования по выполнению нормативов нового Всероссийского комплекса ГТО VI ступени.
	Умеет: самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды; вести здоровый образ жизни, выполнять нормативы и требования Всероссийского комплекса ГТО VI ступени.
	Владеет: различными современными понятиями в области психофизиологии и физической культуры; методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья и успешного выполнения определенных трудовых действий.
ИД2 _{УК-7} – Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Знает: основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
	Умеет: самостоятельно выбирать и развивать здоровьесберегающие технологии с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
	Владеет: необходимыми понятиями в области основ физической культуры и активно применяет методы и средства по общему здоровьесбережению и с учетом внутренних и внешних условий

2. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплинам

№ п/п	Разделы дисциплины	Индекс контролируемой компетенции (или ее части)	Оценочные средства	
			Наименование	Технология оценки способ контроля
1	2	3	4	5
1-6 семестр				
1	Гимнастика	УК-7	Результаты выполнения комплексов обще-развивающих и подготовительных упражнений, подготовленных самостоятельно (показ упражнений).	«Выполнено – не выполнено»
			Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовленности	«Зачтено – не зачтено»
2	Легкая атлетика		Результаты выполнения комплексов специальных легкоатлетических упражнений, подготовленных самостоятельно (выполнение упражнений)	«Выполнено – не выполнено»
			Сдача контрольных нормативов по специальной физической подготовленности	«Зачтено – не зачтено»
3	Силовая подготовка (гиревой спорт, армспорт)		Результаты выполнения комплексов упражнений силовой подготовки, подготовленных самостоятельно (выполнение упражнений)	«Выполнено – не выполнено»
			Сдача контрольных нормативов по силовой подготовленности	«Зачтено – не зачтено»
4	Борьба		Результаты выполнения комплексов упражнений по физической и технической подготовленности (показ упражнений)	«Выполнено – не выполнено»
			Сдача контрольных нормативов по технике выполнения элементов борьбы	«Зачтено – не зачтено»
5	Баскетбол.		Результаты выполнения комплексов упражнений по физической и технической подготовленности (выполнение упражнений)	«Выполнено – не выполнено»
			Сдача контрольных нормативов по технике выполнения элементов баскетбола	«Зачтено – не зачтено»
6	Волейбол.		Результаты выполнения комплексов упражнений по физической и технической подготовленности (выполнение упражнений)	«Выполнено – не выполнено»
			Сдача контрольных нормативов по технике выполнения элементов волейбола	«Зачтено – не зачтено»
7	Футбол (футзал).		Результаты выполнения комплексов упражнений по физической и технической подготовленности (выполнение упражнений)	«Выполнено – не выполнено»
			Сдача контрольных нормативов по технике выполнения элементов футбола/футзала	«Зачтено – не зачтено»
8	Общая физическая подготовка		Результаты выполнения комплексов обще-развивающих, подготовленных самостоятельно (показ упражнений)	«Выполнено – не выполнено»
			Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовленности	«Зачтено – не зачтено»

3. Оценочные средства для промежуточной аттестации Элективных дисциплин (курсов) по физической культуре и спорту

Для оценки знаний, умений, навыков обучающихся по дисциплине применяется бально-рейтинговая система оценки сформированности компетенций студента.

Бально-рейтинговая система оценки осуществляется в течение всего семестра при проведении аудиторных занятий и контроля самостоятельной работы. Показателями ОМ являются: выполнение практических контрольных нормативов по физической подготовке. Оценки выставляются в соответствии с графиком контроля текущей успеваемости обучающихся в автоматизированную систему баз данных (АСУБД) «Рейтинг студентов».

Обучающийся, набравший 60 % и более от максимально возможной бально-рейтинговой оценки работы в семестре при 70 % посещаемости практических занятий, получает зачет автоматически.

Студент, набравший за текущую работу менее 60 %, т. к. не выполнил всю работу в семестре, не сдал или не участвовал в сдаче контрольных нормативов в семестре по объективным причинам (болезнь, официальное освобождение и т. п.) допускается до зачета и ему предоставляется возможность подготовиться к сдаче контрольных нормативов.

Аттестация обучающегося по дисциплине проводится в форме зачета.

В случае неудовлетворительной сдачи зачета студенту предоставляется право повторной сдачи в срок, установленный для ликвидации академической задолженности по итогам соответствующей сессии. При повторной сдаче зачета количество набранных студентом баллов на предыдущем зачете не учитывается.

3.1 Лекционный курс не предусмотрен

3.2 Задания для практических занятий по элективным дисциплинам (курсам) по физической культуре и спорту

3.2.1 Шифр и наименование компетенции

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ИД¹_{УК-7} – Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; ИД²_{УК-7} – Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности).

Дисциплина/ разделы	Задание для выполнения на практических занятиях	Технология/процедура оценки (способ контроля)
Гимнастика	Строевые упражнения: разнообразные построения и перестроения на месте и в движении	«Освоена» - «не освоена»
	Строевые упражнения: совместные или одиночные действия, занимающихся в строю.	«Освоена» - «не освоена»
	Прикладные упражнения: ходьба на месте и в движении, прямо, по кругу, противходом, со сменой направлений, в быстром и медленном темпе, спортивная ходьба.	«Освоена» - «не освоена»
	Прикладные упражнения: бег, на месте и в движении, прямо, по кругу, противходом, со сменой направлений, в быстром и медленном темпе, с высоким подниманием бедра, в шаге.	«Освоена» - «не освоена»
	Прикладные упражнения: опорные прыжки через козла, коня, гимнастическую скамейку.	«Освоена» - «не освоена»
	Прикладные упражнения: лазанье, перелезание, преодоление препятствий.	«Освоена» - «не освоена»
	Прикладные упражнения: переноска груза, равновесие.	«Освоена» - «не освоена»
	Упражнения на гимнастических снарядах: перекладина, шведская стенка.	«Освоена» - «не освоена»
	Акробатические упражнения: статические для развития общей физической подготовленности.	«Освоена» - «не освоена»
	Акробатические упражнения: динамические (в движении) кувырки и перевороты, вперед и назад, в равновесии, одиночно и в группах, акробатические прыжки.	«Освоена» - «не освоена»
	Акробатические упражнения: для развития смелости, ловкости, решительности, находчивости и ориентировки в пространстве.	«Освоена» - «не освоена»
Упражнения художественной гимнастики: статичные и динамичные	«Освоена» - «не освоена»	

	для воспитания пластичности и выразительности движений, одиночно, в парах и групповые.	освоена»
	Упражнения художественной гимнастики: под музыку для развития музыкального слуха, чувства ритма, эстетичности физкультурно-спортивных действий	«Освоена» - «не освоена»
Легкая атлетика	Медленный бег, беговые упражнения	«Освоена» - «не освоена»
	Изучение бега на короткие дистанции	«Освоена» - «не освоена»
	Низкий старт	«Освоена» - «не освоена»
	Изучение бега на средние дистанции	«Освоена» - «не освоена»
	Средний старт	«Освоена» - «не освоена»
	Изучение бега на длинные дистанции	«Освоена» - «не освоена»
	Высокий старт	«Освоена» - «не освоена»
	Эстафетный бег	«Освоена» - «не освоена»
	Изучение техники прыжка в длину	«Освоена» - «не освоена»
	Изучение техники прыжка в высоту	«Освоена» - «не освоена»
	Изучение техники метания	«Освоена» - «не освоена»
Силовая подготовка (гиревой спорт, армспорт)	Упражнения специальной физической подготовки	«Освоена» - «не освоена»
	Стоя лицом к стене – отталкивание обеими руками от стены, постепенно увеличивая расстояние	«Освоена» - «не освоена»
	Упор лежа – отжимание от скамейки или от пола	«Освоена» - «не освоена»
	Упор лежа – отжимание, ноги на гимнастической скамейке	«Освоена» - «не освоена»
	Подтягивание на перекладине хватом а) сверху, б) снизу	«Освоена» - «не освоена»
	Упражнения с гантелями	«Освоена» - «не освоена»
	Упражнения с резиновыми амортизаторами:	«Освоена» - «не освоена»
	Упражнения со штангой	«Освоена» - «не освоена»
	Упражнения с гирями	«Освоена» - «не освоена»
	Упражнения на перекладине (низкой и высокой), параллельных брусьях	«Освоена» - «не освоена»
	Упражнения на тренажерах, на верхний плечевой пояс	«Освоена» - «не освоена»
	Упражнения на тренажерах, на заднюю и переднюю поверхность бедра	«Освоена» - «не освоена»
Упражнения на велотренажере	«Освоена» - «не освоена»	
Борьба	Специальные подготовительные упражнения	«Освоена» - «не освоена»
	Движения на переднем мосту вперед - назад, с поворотом головы налево и направо.	«Освоена» - «не освоена»
	Борьба ногами лежа (2/2)	«Освоена» - «не освоена»
	Учебная схватка в партере по формуле 2/2	«Освоена» - «не освоена»

	Упражнения в страховке и само страховке при падениях	«Освоена» - «не освоена»
	Упражнение для изучения группировки: упражнения для изучения падения на спину	«Освоена» - «не освоена»
	Упражнения для изучения падения на бок, упражнения для изучения падения на руки.	«Освоена» - «не освоена»
	Упражнения для укрепления мышц шеи.	«Освоена» - «не освоена»
Баскетбол.	Упражнения специальной физической подготовки	«Освоена» - «не освоена»
	Передвижения в защитной стойке	«Освоена» - «не освоена»
	Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой, двумя руками	«Освоена» - «не освоена»
	Переводы мяча с левой руки на правую руку	«Освоена» - «не освоена»
	Передача мяча левой и правой рукой, на месте и в движении	«Освоена» - «не освоена»
	Обучение двум бросковым шагам	«Освоена» - «не освоена»
	Игра один на один, отработка защитных действий и нападения	«Освоена» - «не освоена»
	Броски по кольцу со средней дистанции	«Освоена» - «не освоена»
	Броски по кольцу с дальней 3-х очковой дистанции	«Освоена» - «не освоена»
	Броски с различных дистанций на количество и время	«Освоена» - «не освоена»
	Штрафные броски. Сериями по 5 бросков, – забросить 3 мяча.	«Освоена» - «не освоена»
	Учебная игра 2х2, 3х3, 5х5	«Освоена» - «не освоена»
Волейбол.	Упражнения специальной физической подготовки	«Освоена» - «не освоена»
	Передачи мяча над собой, в парах, в прыжке	«Освоена» - «не освоена»
	Передачи мяча через сетку	«Освоена» - «не освоена»
	Прием мяча, наброшенного партнером	«Освоена» - «не освоена»
	Прием мяча после передачи партнера	«Освоена» - «не освоена»
	Прием мяча через сетку	«Освоена» - «не освоена»
	Прием мяча, отскочившего от сетки	«Освоена» - «не освоена»
	Подача мяча нижняя	«Освоена» - «не освоена»
	Подача мяча верхняя	«Освоена» - «не освоена»
	Подача мяча в партнера	«Освоена» - «не освоена»
	Подача мяча на точность по зонам площадки	«Освоена» - «не освоена»
	Подача мяча в прыжке	«Освоена» - «не освоена»
	Атакующие удары через сетку по мячу, наброшенному партнером	«Освоена» - «не освоена»
	Атакующие удары через сетку с собственного набрасывания мяча	«Освоена» - «не освоена»
Двухсторонняя игра 3х3, 6х6	«Освоена» - «не освоена»	

		освоена»
Футбол (футзал).	Упражнения специальной физической подготовки	«Освоена» - «не освоена»
	Ведение мяча левой и правой ногой	«Освоена» - «не освоена»
	Обводкой стоек, партнеров	«Освоена» - «не освоена»
	Обводка с последующим ударом по воротам	«Освоена» - «не освоена»
	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	«Освоена» - «не освоена»
	Остановка катящегося мяча стопой	«Освоена» - «не освоена»
	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы	«Освоена» - «не освоена»
	Передачи мяча ногой в парах, тройках, с отбором мяча	«Освоена» - «не освоена»
	Передачи мяча на среднее расстояние, длинные передачи по воздуху	«Освоена» - «не освоена»
	Прием мяча от партнера	«Освоена» - «не освоена»
	Отбор мяча перехватом, в выпаде	«Освоена» - «не освоена»
	Борьба за мяч в воздухе	«Освоена» - «не освоена»
	Удары ногой по неподвижному мячу внутренней и внешней стороной стопы	«Освоена» - «не освоена»
	Удары по неподвижному мячу носком стопы по воротам	«Освоена» - «не освоена»
	Удары по мячу головой с места и в движении	«Освоена» - «не освоена»
	Обучение технике игры вратаря	«Освоена» - «не освоена»
	Вбрасывание мяча руками	«Освоена» - «не освоена»
	Выбивание мяча ногой с земли	«Освоена» - «не освоена»
Взаимодействие с партнерами в игре 3x3, игра 5x5 (футзал), 11x11	«Освоена» - «не освоена»	
Общая физическая подготовка	Комплексы обще-развивающих упражнений: в целях разносторонней физической подготовки	«Освоена» - «не освоена»
	Комплексы обще-развивающих упражнений: для развития функциональных возможностей организма (наклоны, махи, повороты, приседания, выпады)	«Освоена» - «не освоена»
	Комплексы обще-развивающих упражнений: для формирования правильной осанки (ходьба на носочках, на пяточках, на внутреннем своде стопы и внешнем, круговые движения руками, выпады, повороты с отведением рук влево и вправо, махи).	«Освоена» - «не освоена»
	Комплексы обще-развивающих упражнений: для облегчения овладения двигательными умениями и навыками.	«Освоена» - «не освоена»
	Комплексы обще-развивающих упражнений: выполняются отдельными частями тела без предметов и с предметами (палки, скакалки, булавы, гантели)	«Освоена» - «не освоена»
	Комплексы обще-развивающих упражнений: на различных гимнастических снарядах.	«Освоена» - «не освоена»
	Вольные упражнения: разнообразные динамические сочетания системы простых и сложных движений рук, ног, туловища, головы	«Освоена» - «не освоена»
Вольные упражнения: разнообразные динамические сочетания системы простых и сложных движений акробатических и хореографических упражнений	«Освоена» - «не освоена»	

3.3 Комплексы общеразвивающих и подготовительных упражнений для самостоятельной подготовки (СРО)

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ИД1_{УК-7} – Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; ИД2_{УК-7} – Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности).

№ задания	Самостоятельная подготовка к выполнению контрольных нормативов, тест (тестовое задание)
01	Выполнить ходьбу спокойной интенсивности, ускоренной, быстрой, с изменением темпа.
02	Выполнить ходьбу на время на дистанцию 500 м, 1 км в спокойном темпе.
03	Выполнить бег в медленном темпе, с ускорениями, кроссовый на 3 и 5 км на время.
04	Выполнить комплексы обще-развивающих упражнений: тела без предметов и с предметами (палки, скакалки, булавы, гантели). 10-12 упражнений.
05	Выполнить вольные упражнения: сочетания системы простых и сложных движений рук, ног, туловища, головы. 10-12 упражнений.
06	Выполнить вольные упражнения: простые и сложные движения шагов, прыжков, поворотов, равновесий. Комплекс из 10-12 упражнений.
07	Выполнить вольные упражнения: сочетание прыжков, поворотов, равновесий. 10-12 упр.
08	Выполнить прыжки: на одной и двух ногах, из глубокого приседа. Сериями по 6-8 раз.
09	Выполнить подтягивание: на низкой и высокой перекладине. Сериями по 5-7 раз.
10	Выполнить отжимание в упоре лежа руки на скамейке, ноги на скамейке. 3 серии по 5 раз.
11	Выполнить сгибание рук в упоре лежа на полу. 3 серии по 7 сгибаний.
12	Выполнить выпады вперед на месте и в движении (с покачиваниями). 10-12 раз.
13	Выполнить упражнения на высокой перекладине: в висе поднимание ног к перекладине (2 серии по 6 раз), подъем с переворотом (2 серии по 5 раз).
14	Выполнить у вертикальной опоры (стены) отталкивание обеими руками постепенно увеличивая расстояние. 3 серии по 10 раз.
15	Выполнить наклоны: вперед, доставая пол руками и локтями. 10-12 раз.
16	Выполнить бег боком, спиной вперед, с изменением направления. На 12-15 счетов.
17	Выполнить подскоки на одной и другой ноге (по 8-10 раз), с ноги на ногу. 12 раз.
18	Выполнить медицинский контроль состояния здоровья (пульсометрия, АД, ЖЗЛ).
19	Педагогический контроль состояния здоровья (общее самочувствие, сон, аппетит).
20	Составление комплексов утренней гигиенической гимнастики. 15-18 упражнений.
21	Составление комплексов производственной гимнастики. 15-18 упражнений.
22	Составление комплекса ЛФК в соответствии с видом заболевания. 15-18 упражнений.
23	Специальные задания лечебной физкультуры (ЛФК) для инвалидов. 10-12 заданий.
24	Выполнить специальные подготовительные упражнения по стрельбе (стоя, лежа, с колена).
25	Выполнить специальные подготовительные упражнения по плаванию (сухое плавание).
26	Выполнить специальную подготовку по туризму (комплектация рюкзака).
27	Выполнить подготовительные упражнения по спорториентированию (чтение карты).
28	Принять участие в подготовке к соревнованиям по комплексу ГТО (беговые и силовые упр.).
29	Принять участие в соревнованиях по выполнению требований комплекса ГТО (4 ступень).
30	Принять участие в судействе соревнований ВФСК комплекса ГТО (в составе бригады).

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций

П ВГУИТ 2.4.03-2017 Положение о курсовых экзаменах и зачетах

П ВГУИТ 4.1.02-2018 Положение о рейтинговой оценке текущей успеваемости

Методические указания по дисциплине «Элективные дисциплины (курсы) по физической культуре и спорту»

Зачет по дисциплине выставляется в зачетную ведомость по результатам работы в семестре после выполнения всех видов учебной работы, предусмотренных рабочей программой дисциплины (с отметкой «зачтено») и получении по всем разделам дисциплины не менее 60%.

Оценка «зачтено» в семестре выставляется, если обучающийся правильно:	
По практике	
посетил практических занятий	не менее 70%
выполнил контрольные нормативы и зачетные требования	60% и более
Оценка «не зачтено» в семестре выставляется, если обучающийся	
посетил практических занятий	менее 70%
выполнил контрольных нормативов и зачетных требований	менее 60%

**Оценочная таблица зачетных упражнений и нормативов
элективных дисциплин (видов спорта):**

№	Тестовое упражнение (легкая атлетика)	Юноши									
		Оценка в баллах									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Обязательные испытания в комплексе ГТО											
1	Бег 100 м (сек.)	11,9	12,3	12,7	13,1	13,5	14,8	15,1	15,8	16,5	17,2
2	Бег 3000 м (мин., сек.)	9,50	10,30	11,10	11,50	12,30	13,30	14,00	15,00	16,00	17,30
3	Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз	30	25	20	16	13	10	9	6	3	2
	или рывок гири 16 кг, кол-во раз	130	100	80	60	40	30	20	15	10	5
4	Наклон вперед, см	33	28	23	18	13	7	6	4	2	1
№	Тестовое упражнение (легкая атлетика)	Девушки									
		Оценка в баллах									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Обязательные испытания в комплексе ГТО											
1	Бег 100 м (сек.)	13,9	14,5	15,1	15,8	16,5	17,0	17,5	18,5	19,5	20,5
2	Бег 3000 м (мин., сек.)	7,50	8,30	9,10	9,50	10,30	11,15	11,35	12,30	13,30	15,00
3	Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз	45	35	27	20	14	12	10	7	4	2
	или рывок гири 16 кг, кол-во раз	45	35	27	20	14	12	10	7	4	2
4	Наклон вперед, см	36	31	26	24	16	11	8	6	4	2

№	Тестовое упражнение (баскетбол)	Юноши/ девушки				
		Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Ведение мяча с прав, с лев. рукой	19/21 с	20/22 с	21/23 с	22/24 с	24/26 и более
2	Учебная комбинация на время (с)	24/28 с	26/28 с	28/30 с	30/34 с	35 с и менее
3	Штрафной бросок	5/4	4/3	3/2	2/1	1/0
№	Тестовое упражнение (гимнастика)	Юноши/ девушки				
		Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Кувырок вперед	5/5	4/4	3/3	2/2	1/1 и менее
2	Кувырок назад	5/5	4/4	3/3	2/2	1/1 и менее
3	Стойка на лопатках	5/5	4/4	3/3	2/2	1/1 и менее
4	Упражнения на равновесии	10 с	8 с	6 с	4 с	2 с и менее

№	Тестовое упражнение (волейбол)	Юноши девушки				
		Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1

1	Верхняя прямая подача	6/5 раз	5/4 раз	4/3 раз	3/2 раз	2 и менее
2	Нижняя прямая подача	6/5 раз	5/4 раз	4/3 раз	3/2 раз	2 и менее
3	Учебная комбинация (с)	16/18 с	18/20 с	20/22 с	22/24 с	24 с и менее
4	Прямой нападающий удар по номерам	5/5 раз	4/4 раз	3/3 раз	2/2 раз	2 раза и менее

№	Тестовое упражнение (борьба)	Юноши				
		Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Забегания на «мосту» (10 влево, 10 вправо)	1,0 с	1,05 с	1,10 с	1,15 с	менее 1,20 с
2	Кувырок назад, вперед	10 раз 20 с	8 раз 20 с	6 раз 20 с	4 раза 20 с	менее 4 раз
3	Бросок манекена	10 раз 20 с	8 раз 20 с	6 раз 20 с	4 раза 20 с	менее 4 раз
4	Челночный бег 4х6 м	6,6 с	6,8 с	7,1 с	7,4 с	менее 7,4 с
№	Тестовое упражнение (силовая подготовка)	Юноши/девушки				
		Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Подтягивание на перекладине (выс./низк)	9/7 раз	8/6 раз	6/4 раз	4/2 раз	менее 2 раз
2	Отжимание (от пола/скамейки)	25/18 раз	22/15 раз	18/12 раз	12/8 раз	менее 8 раз
3	Приседание с опорой	24/20 раз	21/16 раз	17/12 раз	12/8 раз	менее 8 раз
4	Прыжок с места (м,см)	180/140	170/125	145/115	130/110	енее 110 см

№	Тестовое упражнение (футбол/футзал)	Юноши/девушки				
		Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Обводка стоек 20 м	8/10 с	10/12 с	14/16 с	15/20 с	20 с и более
2	Остановка мяча	5/4 раз	4/3 раз	3/2 раз	2/1 раз	1 раз и менее
3	Передача в квадрате (с)	25/25 с	27/27 с	30/30 с	32/32 с	32 с и менее
4	Удар по зонам ворот	6/5 раз	5/4 раз	3/2 раз	2/1 раз	раз и менее

№	Тестовое упражнение (ОФП)	Юноши/девушки				
		Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	На скорость. Бег 100 м	13,5/16,5 с	14,0/16,8 с	14,3/17,0 с	15,0/18,0 с	менее 18,0 с
2	На силу. Подтягивание (выс./низкая)	13/22 раз	11/17 раз	9/12 раз	6/9 раз	менее 6 раз
3	На выносливость. (1000/500 м) мин,с	3,40/1,50	3,50/2,00	4,00/2,10	4,20/2,30	менее 2,30
4	На гибкость. Наклон на гимнастической скамье.	+13/+16 см	+10/+12 см	+8/+11 см	+6/+8 см	менее 6 см

Описание показателей и критериев оценивания уровня сформированности компетенций по элективным дисциплинам (курсам) по физической культуре и спорту

Результаты обучения по этапам формирования компетенций	Методика оценки (объект, продукт или процесс)	Показатель оценивания	Критерии оценивания сформированности компетенций	Шкала оценивания	
				Академическая оценка или баллы	Уровень освоения компетенции
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности					
Знает: принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; способы контроля и оценки физического развития, знает нормы здорового образа жизни для выбора содержания производственной физической культуры, требования по выполнению нормативов нового Всероссийского комплекса ГТО VI ступени; основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Техника выполнения заданий	Соблюдение техники выполнения заданий на практических занятиях	Студент демонстрирует соблюдение техники выполнения заданий на практических занятиях	Зачтено 60-100 %	Освоена
			Студент не демонстрирует соблюдение техники выполнения заданий на практических занятиях	Не зачтено 0-59,99 %	Не освоена
Умеет: самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды; вести здоровый образ жизни; выполнять нормативы и требования Всероссийского комплекса ГТО V I ступени; самостоятельно выбирает и использует здоровьесберегающие технологии с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Выполнение заданий на практических занятиях	Результаты и полнота выполнения заданий практических занятий	Студент выполнил задания практических занятий не менее чем 70%	Зачтено 60-100 %	Освоена
			Студент выполнил задания практических занятий менее чем 70%	Не зачтено 0-59,99 %	Не освоена
Владеет: различными современными понятиями в области психофизиологии и физической культуры; методами самос-	Результаты выполнения комплек-	Уровень достигнутых самос-	Студент выполняет обще-развивающие и подготовительные упражнения на	Зачтено 60-100 %	Освоена

<p>тотального выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья и успешного выполнения определенных трудовых действий; необходимыми понятиями и навыками в области основ физической культуры с целью здоровьесбережения</p>	<p>сов обще-развивающих и подготовительных упражнений, подготовленных самостоятельно</p>	<p>тотально результатов</p>	<p>требуемом уровне</p> <p>Студент не может выполнить обще-развивающие и подготовительные упражнения на требуемом уровне</p>	<p>Не зачтено 0-59,99 %</p>	<p>Не освоена</p>
--	--	-----------------------------	--	---------------------------------	-------------------