

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИНЖЕНЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»**

**УТВЕРЖДАЮ**  
Проректор по учебной работе

\_\_\_\_\_ Василенко В.Н.  
(подпись) (Ф.И.О.)

«25» мая 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ДИСЦИПЛИНЫ**

**Элективные курсы по физической культуре и спорту**

Направление подготовки

**09.03.03 Прикладная информатика**

Направленность (профиль) подготовки

**Цифровизация бизнес-процессов**

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: 09.03.03 Прикладная информатика.

## 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	09.03.03	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД1 <sub>УК-7</sub> – Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни  ИД2 <sub>УК-7</sub> – 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 <sub>УК-7</sub> – Поддерживает должный уровень физической	Знает принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; способы контроля и

подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	оценки физического развития, знает нормы здорового образа жизни для выбора содержания производственной физической культуры, требования повышению нормативов Всероссийского комплекса ГТО Vступени
	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 Vступени
	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.
ИД <sub>2УК-7</sub> – 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 и навыками в области основ физической культуры

### 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
<b>Контактная работа</b> , в т.ч. аудиторные занятия:	162	30	36	30	36	30
Лекции		не предусмотрены				
Практические занятия (ПЗ)	162	30	36	30	36	30
<b>Самостоятельная работа</b>	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	328
5	Баскетбол.	Основы техники безопасности на занятиях. Техническая подготовка. Тактическая подготовка	328
6	Волейбол.	Основы техники безопасности на занятиях. Техническая подготовка. Тактическая подготовка	328
7	Футбол (футзал).	Основы техники безопасности на занятиях. Техническая подготовка. Тактическая подготовка	328
8	Общая физическая подготовка	Строевые и порядковые упражнения. Развитие основных физических качеств (сила, скорость, выносливость, ловкость, прыгучесть).	328
9	Спортивное ориентирование	Основы техники безопасности на занятиях. Специальная физическая подготовка. Спортивная карта. Компас. Условные обозначения. Легенды. Техничко-тактическая подготовка.	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	36

		Комплексы упражнений для развития силы ног Комплексы упражнений с отягощениями и тренажерными устройствами	
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 общепфизической 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. 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			
4 семестр			
1	Гимнастика	Строевые и порядковые упражнения. Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений. Комплексы гимнастических упражнений общепфизической подготовленности Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с	36

		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	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. 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. 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	Развитие основных физических качеств (сила,	30

	подготовка	скорость, выносливость, ловкость, прыгучесть).	
9	Спортивное ориентирование	Основы техники безопасности на занятиях. Специальная физическая подготовка. Спортивная карта. Компас. Условные обозначения. Легенды. Технико-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.vsu.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/4371>. – Загл. с экрана

4. Тычинин, Н. В. Физическая культура в техническом вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие. – Воронеж : ВГУИТ, 2017 г. Режим доступа <http://biblos.vsu.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/4341>. – Загл. с экрана

### **6.1 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.vsu.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.vsu.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.vsu.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/4580>. – Загл. с экрана.

2. Психофизическая тренировка бакалавров при измененных психосамотических 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. Данылиев, 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	<a href="http://www.edu.ru/index.php">http://www.edu.ru/index.php</a>
Научная электронная библиотека	<a href="http://www.elibrary.ru/defaulttx.asp?">http://www.elibrary.ru/defaulttx.asp?</a>
Федеральная университетская компьютерная сеть России	<a href="http://www.runnet.ru/">http://www.runnet.ru/</a>
Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»	<a href="http://www.window.edu.ru/">http://www.window.edu.ru/</a>
Электронная библиотека ВГУИТ	<a href="http://biblos.vsu.ru/megapro/web">http://biblos.vsu.ru/megapro/web</a>
Сайт Министерства науки и высшего образования РФ	<a href="http://minobrnauki.gov.ru">http://minobrnauki.gov.ru</a>
Портал открытого on-line образования	<a href="http://npoed.ru">http://npoed.ru</a>
Информационно-коммуникационные технологии в образовании. Система федеральных образовательных порталов	<a href="http://www.ict.edu.ru/">http://www.ict.edu.ru/</a>
Электронная образовательная среда ФГБОУ ВО «ВГУИТ»	<a href="http://education.vsu.ru">http://education.vsu.ru</a>

#### 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 7	Microsoft Open License Microsoft Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN 1 License No Level#47881748 от 24.12.2010 г. <a href="http://eopen.microsoft.com">http://eopen.microsoft.com</a>
AdobeReaderXI	(бесплатное ПО) <a href="https://acrobat.adobe.com/ru/ru/acrobat/pdf-reader/volume-distribution.html">https://acrobat.adobe.com/ru/ru/acrobat/pdf-reader/volume-distribution.html</a>
Microsoft Office Professional Plus 2010	Microsoft Open License Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian Academic OPEN 1 License No Level #48516271 от 17.05.2011 г. <a href="http://eopen.microsoft.com">http://eopen.microsoft.com</a>
Microsoft Office 2007 Standart	Microsoft Open License Microsoft Office 2007 Russian Academic OPEN No Level #44822753 от 17.11.2008г <a href="http://eopen.microsoft.com">http://eopen.microsoft.com</a>
Microsoft Office 2010 Standart	Microsoft Open License Microsoft Office 2010 Russian Academic OPEN 1 License No Level #47881748 от 24.12.2010 г. <a href="http://eopen.microsoft.com">http://eopen.microsoft.com</a>

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. Роцца, 26, общ. №4);
- учебный центр с подсобными помещениями и спортивными площадками (Б. Роцца, 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)** в виде приложения.

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
<b>Самостоятельная работа</b>	324	324

# **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	09.03.03	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД1 <sub>УК-7</sub> – Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни
				ИД2 <sub>УК-7</sub> – 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 <sub>УК-7</sub> – Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	<b>Знает:</b> 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.
	<b>Умеет:</b> 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.
	<b>Владеет:</b> 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 <sub>УК-7</sub> – Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	<b>Знает:</b> основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
	<b>Умеет:</b> самостоятельно выбирать и развивать здоровьесберегающие технологии с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
	<b>Владеет:</b> 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 упражне-ний, подготовленных самостоятельно (показ упражнений).	«Выполнено – не выполнено»
			Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовленности	«Зачтено – не зачтено»
2	Легкая атлетика		Результаты выполнения комплексов специ-альных легкоатлетических упражнений, подготовленных самостоятельно (выполне-ние упражнений)	«Выполнено – не выполнено»
			Сдача контрольных нормативов по специ-альной физической подготовленности	«Зачтено – не зачтено»
3	Силовая подготовка (гиревой спорт, армспорт)		Результаты выполнения комплексов упраж-нений силовой подготовки, подготовленных самостоятельно (выполнение упражнений)	«Выполнено – не выполнено»
			Сдача контрольных нормативов по силовой подготовленности	«Зачтено – не зачтено»
4	Борьба		Результаты выполнения комплексов упраж-нений по физической и технической подго-товленности (показ упражнений)	«Выполнено – не выполнено»
			Сдача контрольных нормативов по технике выполнения элементов борьбы	«Зачтено – не зачтено»
5	Баскетбол.		Результаты выполнения комплексов упраж-нений по физической и технической подго-товленности (выполнение упражнений)	«Выполнено – не выполнено»
			Сдача контрольных нормативов по технике выполнения элементов баскетбола	«Зачтено – не зачтено»
6	Волейбол.		Результаты выполнения комплексов упраж-нений по физической и технической подго-товленности (выполнение упражнений)	«Выполнено – не выполнено»
			Сдача контрольных нормативов по технике выполнения элементов волейбола	«Зачтено – не зачтено»
7	Футбол (футзал).		Результаты выполнения комплексов упраж-нений по физической и технической подго-товленности (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 самостоя-тельно (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 (ИД<sub>1УК-7</sub> – Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; ИД<sub>2УК-7</sub> – 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 для воспитания пластичности и выразительности движений, одиночно, в парах и групповые.	«Освоена» - «не 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»
	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»
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 3х3, игра 5х5 (футзал), 11х11	«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<sub>УК-7</sub> – Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; ИД2<sub>УК-7</sub> – 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%.

<b>Оценка «зачтено» в семестре выставляется, если обучающийся правильно:</b>	
По практике	
посетил практических занятий	не менее 70%
выполнил контрольные нормативы и зачетные требования	60% и более
<b>Оценка «не зачтено» в семестре выставляется, если обучающийся</b>	
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	Юноши/девушки									
---	---------------------	---------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

	(футбол/футзал)	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					
<b>Знает:</b> 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
<b>Умеет:</b> 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	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

деятельности					
<b>Владеет:</b> 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 и навыками в области основ физической культуры с целью здоровьесбережения	Результаты выполнения комплексов обще-развивающих и подготовительных упражнений, подготовленных самостоятельно	Уровень достигнутых самостоятельно результатов	Студент выполняет обще-развивающие и подготовительные упражнения на требуемом уровне	Зачтено 60-100 %	Освоена
			Студент не может выполнить обще-развивающие и подготовительные упражнения на требуемом уровне	Не зачтено 0-59,99 %	Не освоена

