

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

**УТВЕРЖДАЮ**

И. о. проректора по учебной работе

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

«30» мая 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ДИСЦИПЛИНЫ**

**Элективные дисциплины (модули)**  
**по физической культуре и спорту**

Направление подготовки

**15.03.03 Прикладная механика**

Направленность (профиль) подготовки  
**Компьютерные и цифровые технологии в машиностроении**

Квалификация выпускника

**бакалавр**

---

Воронеж

## 1. Цели и задачи дисциплины

Целью освоения дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» является формирование компетенций обучающегося в области профессиональной деятельности и сфере профессиональной деятельности: 28 Производство машин и оборудования (в сфере повышения надежности и долговечности работы деталей, узлов и механизмов);

40 Сквозные виды профессиональной деятельности в промышленности (в сферах: обеспечения необходимой динамики, прочности, устойчивости, рациональной оптимизации, долговечности, ресурса, живучести, надежности и безопасности машин, конструкций, композитных структур, сооружений, установок, агрегатов, оборудования, приборов и аппаратуры и их элементов; расчетно-экспериментальных работ с элементами научных исследований в области прикладной механики; разработки и проектирования новой техники и технологий).

Дисциплина направлена на решение задач профессиональной деятельности следующих типов:

- проектно-конструкторский;
- научно-исследовательский;
- производственно-технологический.

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 15.03.03 Прикладная механика (уровень образования - бакалавр).

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

№ п/п	Код компетенции	Наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
1	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	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 <sub>УК-7</sub> – Использует основы	Знает: основы физической культуры для осознанного выбора здоро-

физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	вьесберегающих 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 (модуль) «Физическая культура и спорт», включает в себя:

- в вариативной части – элективные дисциплины (курсы) по физической культуре и спорту в объеме 328 академических часов.

### 4. Объем (дисциплины) модуля и виды учебных занятий

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

Виды учебной работы	Всего ак. ч	Распределение трудоемкости по семестрам, ак. ч						
		1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	7 семестр
Общая трудоемкость дисциплины	328	42	54	42	54	42	54	40
<b>Контактная работа, в т.ч. аудиторные занятия:</b>	228	30	36	30	36	30	36	30
Лекции	не предусмотрены							
<i>в том числе в форме практической подготовки</i>	-	-	-	-	-	-		
Практические занятия (ПЗ)	228	30	36	30	36	30	36	30
<i>в том числе в форме практической подготовки</i>	-	-	-	-	-	-		
Самостоятельная работа	100	12	18	12	18	12	18	10
Подготовка к практическим занятиям	100	12	18	12	18	12	18	10
Виды аттестации (зачет)	зачет							

**5 Содержание дисциплины (модуля), структурированное по разделам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

#### 5.1 Содержание разделов дисциплины «Физическая культура»

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела (указываются темы и дидактические единицы)	Трудоемкость раздела, час
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 физи-	328

		ческой подготовки.	
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	Спортивное ориентирование	Место спортивного ориентирования в системе физического воспитания. Топографическая подготовка спортсмена-ориентировщика. Обеспечение безопасности при занятиях спортивным ориентированием. Врачебный и гигиенический контроль, профилактика травматизма в спортивном ориентировании. Правила соревнований в спортивном ориентировании. Система спортивной тренировки в ориентировании.	328
9	Общая физическая подготовка	Строевые и порядковые упражнения. Общая физическая подготовка. Бег. Комплексы упражнений для воспитания силы рук, ног, прыгучести. Баскетбол. Волейбол. Футбол (футзал). Спортивное ориентирование	328
Выбирается 1 из 9 видов спорта в семестр			

## 5.2 Разделы дисциплины «Физическая культура» и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекции, час	ПЗ, час	СРО, час
1	Гимнастика	-	228	100
2	Легкая атлетика	-	228	100
3	Силовая подготовка (гиревой спорт, армспорт)	-	228	100
4	Борьба	-	228	100
5	Баскетбол	-	228	100
6	Волейбол	-	228	100
7	Футбол (футзал)	-	228	100
8	Спортивное ориентирование	-	228	100
9	Общая физическая подготовка	-	228	100
Выбирается 1 из 9 видов спорта в семестр				

### 5.2.1 Лекции не предусмотрены

### 5.2.2 Практические занятия

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Тематика практических занятий (семинаров)	Трудоемкость, час
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. 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 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	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	Спортивное ориентирование	Топография. Условные знаки на карте. Ориентирование на местности. Основные элементы топографии. Спортивная карта. План. Карта. Масштаб. Меридиан истинный (географический) и магнитный. Магнитные склонения. Магнитный и небесный азимут. Генерализация и старение карты. Карты для походов. Условные топографические знаки. Изображение рельефа с помощью горизонталей. Основные формы рельефа: хребет (водораздел), лощина (водослив), бугор, яма, седловина. Горизонталы основные, вспомогательные, утолщенные. Бергштрих. Измерение расстояния по карте. Курвиметр. Ориентирование по местным предметам, солнцу и часам, луне, звездам. Ориентирование по компасу. Хранение карты на дистанции, движение с использованием карты. Азимут. Привязка. Спортивная карта.	30
9	Общая физическая подготовка	Строевые и порядковые упражнения. Общая физическая подготовка. Бег. Комплексы упражнений для воспитания силы рук, ног, прыгучести. Баскетбол. Волейбол. Футбол (футзал)	30
Выбирается 1 из 9 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,	Комплексы упражнений для воспитания силы рук. Комплексы упражнений для воспитания прыгучести	36

	армспорт)	Комплексы упражнений для воспитания силы ног Комплексы упражнений для развития гибкости Комплексы упражнений с отягощениями Комплексы упражнений с применением тренажерных устройств	
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	Спортивное ориентирование	Топография. Условные знаки на карте. Ориентирование на местности. Основные элементы топографии. Спортивная карта. План. Карта. Масштаб. Меридиан истинный (географический) и магнитный. Магнитные склонения. Магнитный и небесный азимут. Генерализация и старение карты. Карты для походов. Условные топографические знаки. Изображение рельефа с помощью горизонталей. Основные формы рельефа: хребет (водораздел), лощина (водослив), бугор, яма, седловина. Горизонталы основные, вспомогательные, утолщенные. Бергштрих. Измерение расстояния по карте. Курвиметр. Ориентирование по местным предметам, солнцу и часам, луне, звездам. Ориентирование по компасу. Хранение карты на дистанции, движение с использованием карты. Азимут. Привязка. Спортивная карта.	36
9	Общая физическая подготовка	Строевые и порядковые упражнения. Общая физическая подготовка. Бег. Комплексы упражнений для воспитания силы рук, ног, прыгучести. Баскетбол. Волейбол. Футбол (футзал)	36
Выбирается 1 из 9 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 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	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	Спортивное ориентирование	Топография. Условные знаки на карте. Ориентирование на местности. Основные элементы топографии. Спортивная карта. План. Карта. Масштаб. Меридиан истинный (географический) и магнитный. Магнитные склонения. Магнитный и небесный азимут. Генерализация и старение карты. Карты для походов. Условные топографические знаки. Изображение рельефа с помощью горизонталей. Основные формы рельефа: хребет (водораздел), лощина (водослив), бугор, яма, седловина. Горизонталей основные, вспомогательные, утолщенные. Бергштрих. Измерение расстояния по карте. Курвиметр. Ориентирование по местным предметам, солнцу и часам, луне, звездам. Ориентирование по компасу. Хранение карты на дистанции, движение с использованием карты. Азимут. Привязка. Спортивная карта.	30
9	Общая физическая подготовка	Строевые и порядковые упражнения. Общая физическая подготовка. Бег. Комплексы упражнений для воспитания силы рук, ног, прыгучести. Баскетбол. Волейбол. Футбол (футзал)	30
Выбирается 1 из 9 видов спорта в семестр			
4 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 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	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	Спортивное ориентирование	Топография. Условные знаки на карте. Ориентирование на местности. Основные элементы топографии. Спортивная карта. План. Карта. Масштаб. Меридиан истинный (географический) и магнитный. Магнитные склонения. Магнитный и небесный азимут. Генерализация и старение карты. Карты для походов. Условные топогра-	36

		фические знаки. Изображение рельефа с помощью горизонталей. Основные формы рельефа: хребет (водораздел), лощина (водослив), бугор, яма, седловина. Горизонталы основные, вспомогательные, утолщенные. Бергштрих. Измерение расстояния по карте. Курвиметр. Ориентирование по местным предметам, солнцу и часам, луне, звездам. Ориентирование по компасу. Хранение карты на дистанции, движение с использованием карты. Азимут. Привязка. Спортивная карта.	
9	Общая физическая подготовка	Строевые и порядковые упражнения. Общая физическая подготовка. Бег. Комплексы упражнений для воспитания силы рук, ног, прыгучести. Баскетбол. Волейбол. Футбол (футзал)	36
Выбирается 1 из 9 видов спорта в семестр			
5 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	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 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	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	Спортивное ориентирование	Топография. Условные знаки на карте. Ориентирование на местности. Основные элементы топографии. Спортивная карта. План. Карта. Масштаб. Меридиан истинный (географический) и магнитный. Магнитные склонения. Магнитный и небесный азимут. Генерализация и старение карты. Карты для походов. Условные топографические знаки. Изображение рельефа с помощью горизонталей. Основные формы рельефа: хребет (водораздел), лощина (водослив), бугор, яма, седловина. Горизонталы основные, вспомогательные, утолщенные. Бергштрих. Измерение расстояния по карте. Курвиметр. Ориентирование по местным предметам, солнцу и часам, луне, звездам. Ориентирование по компасу. Хранение карты на дистанции, движение с использованием карты. Азимут.	30



		Привязка. Спортивная карта.	
9	Общая физическая подготовка	Строевые и порядковые упражнения. Общая физическая подготовка. Бег. Комплексы упражнений для воспитания силы рук, ног, прыгучести. Баскетбол. Волейбол. Футбол (футзал)	30
Выбирается 1 из 9 видов спорта в семестр			
6 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 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	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	Спортивное ориентирование	Топография. Условные знаки на карте. Ориентирование на местности. Основные элементы топографии. Спортивная карта. План. Карта. Масштаб. Меридиан истинный (географический) и магнитный. Магнитные склонения. Магнитный и небесный азимут. Генерализация и старение карты. Карты для походов. Условные топографические знаки. Изображение рельефа с помощью горизонталей. Основные формы рельефа: хребет (водораздел), лощина (водослив), бугор, яма, седловина. Горизонталы основные, вспомогательные, утолщенные. Бергштрих. Измерение расстояния по карте. Курвиметр. Ориентирование по местным предметам, солнцу и часам, луне, звездам. Ориентирование по компасу. Хранение карты на дистанции, движение с использованием карты. Азимут. Привязка. Спортивная карта.	30
9	Общая физическая подготовка	Строевые и порядковые упражнения. Общая физическая подготовка. Бег. Комплексы упражнений для воспитания силы рук, ног, прыгучести. Баскетбол. Волейбол. Футбол (футзал)	30
Выбирается 1 из 9 видов спорта в семестр			
7 семестр			
1	Гимнастика	Строевые и порядковые упражнения. Общая физическая подготовка.	30

		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	
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 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	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	Спортивное ориентирование	Топография. Условные знаки на карте. Ориентирование на местности. Основные элементы топографии. Спортивная карта. План. Карта. Масштаб. Меридиан истинный (географический) и магнитный. Магнитные склонения. Магнитный и небесный азимут. Генерализация и старение карты. Карты для походов. Условные топографические знаки. Изображение рельефа с помощью горизонталей. Основные формы рельефа: хребет (водораздел), лощина (водослив), бугор, яма, седловина. Горизонталы основные, вспомогательные, утолщенные. Бергштрих. Измерение расстояния по карте. Курвиметр. Ориентирование по местным предметам, солнцу и часам, луне, звездам. Ориентирование по компасу. Хранение карты на дистанции, движение с использованием карты. Азимут. Привязка. Спортивная карта.	30
9	Общая физическая подготовка	Строевые и порядковые упражнения. Общая физическая подготовка. Бег. Комплексы упражнений для воспитания силы рук, ног, прыгучести. Баскетбол. Волейбол. Футбол (футзал)	30
Выбирается 1 из 9 видов спорта в семестр			

### 5.2.3 Лабораторный практикум не предусмотрен

### 5.2.4 Самостоятельная работа обучающихся (СРО)

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид СРО	Трудоемкость, час						
			1	2	3	4	5	6	7
1	Гимнастика	подготовка к практическим занятиям подготовка к заче-	12	18	12	18	12	18	10
2	Легкая атлетика		12	18	12	18	12	18	10
3	Силовая подготовка (гиревой спорт, армспорт)		12	18	12	18	12	18	10

4	Борьба	ту	12	18	12	18	12	18	10
5	Баскетбол		12	18	12	18	12	18	10
6	Волейбол		12	18	12	18	12	18	10
7	Футбол (футзал)		12	18	12	18	12	18	10
8	Спортивное ориентирование		12	18	12	18	12	18	10
9	Общая физическая подготовка		12	18	12	18	12	18	10

## 6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

Для освоения дисциплины обучающийся может использовать:

### 6.1 Основная литература

Елохова, Ю. А. Физическая культура и спорт : учебное пособие / Ю. А. Елохова, В. В. Сумина. — Омск : Омский ГАУ, 2024. — 134 с. — ISBN 978-5-907687-43-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — [URL: https://e.lanbook.com/book/388199](https://e.lanbook.com/book/388199)

Мезенцева, В. А. Физическая культура и спорт : учебное пособие / В. А. Мезенцева, С. С. Петрова. — Самара : СамГАУ, 2023. — 240 с. — ISBN 978-5-88575-709-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — [URL: https://e.lanbook.com/book/348065](https://e.lanbook.com/book/348065)

Физическая культура : учебное пособие / В. М. Суханов, О. Н. Крюкова, А. А. Курченков, А. А. Пауков. — Воронеж : ВГУИТ, 2023. — 83 с. — ISBN 978-5-00032-651-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — [URL: https://e.lanbook.com/book/403301](https://e.lanbook.com/book/403301)

### 6.2 Дополнительная литература

Физическая культура : учебно-методическое пособие / составители Е. А. Власов [и др.]. — Иркутск : ИрГУПС, 2021. — 48 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — [URL: https://e.lanbook.com/book/284534](https://e.lanbook.com/book/284534)

Алиходжин, Р. Р. Физическая культура в обеспечении работоспособности студентов : учебное пособие / Р. Р. Алиходжин, Е. С. Дубкова. — Москва : РУТ (МИИТ), 2019. — 149 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/175608>

Королев, П. Ю. Спортивная гимнастика в адаптивном спорте : учебное пособие / П. Ю. Королев. — 2-е изд., доп. и испр. — Воронеж : ВГАС, 2021. — 193 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/253736>

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> .

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> .

Тычинин, Н. В. 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> .

Тычинин, Н. В. Физическая культура в техническом вузе (бакалавриат)[Электронный ресурс]: учебное пособие. – Воронеж : ВГУИТ, 2017 г. Режим доступа <http://biblos.vsuet.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/4341> .

Курченков А.А. Спортивное ориентирование [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Воронеж, 2015 г. Режим доступа <http://biblos.vsuet.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/808> .

### 6.3 Учебно-методические материалы

Суханов, В. М. Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине «Физическая культура» Теория физической культуры [Электронный ресурс] / В. М. Суханов, Т. С. Соболева, Д. В. Соболев; ВГУИТ, Кафедра физического воспитания. – Воронеж: ВГУИТ, 2016. – 80 с. Режим доступа <http://biblos.vsuet.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/2436>

Психофизическая тренировка бакалавров при измененных психосомотических 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. – 16 с. Режим доступа <http://biblos.vsuet.ru/MegaPro/Web/SearchResult/MarcFormat/98544> .

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.vsuet.ru/MegaPro/Web/SearchResult/MarcFormat/98485> .

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.vsuet.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/4380> .

Деркачева Н. П. Альтернативные виды оздоровительной гимнастики : учебное пособие / Н. П. Деркачева, С. В. Недомолкина, В. М. Суханова ; Деркачева Н. П., Недомолкина С. В., Суханова В. М. - Воронеж : ВГУИТ, 2021. - 51 с. <https://e.lanbook.com/book/254420>, <http://biblos.vsuet.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/2436>

Деркачева, Н. П. Формирования осанки средствами физической культуры : методические указания к практическим занятиям для обучающихся по всем направлениям очной и заочной формы обучения / Н. П. Деркачева . - Воронеж : ВГУИТ, 2020. - 27 с. - 29 экз. <http://biblos.vsuet.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/1769>

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.vsuet.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/4381> .

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> .

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. - 32 с. <http://biblos.vsuet.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/2488>

### 6.4 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

Наименование ресурса сети «Интернет»	Электронный адрес ресурса
Научная электронная библиотека	<a href="https://www.elibrary.ru/defaultx.asp">https://www.elibrary.ru/defaultx.asp</a>
Образовательная платформа «Юрайт»	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>
ЭБС «Лань»	<a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>
АИБС «МегаПро»	<a href="https://biblos.vsuet.ru/MegaPro/Web">https://biblos.vsuet.ru/MegaPro/Web</a>
Сайт Министерства науки и высшего образования РФ	<a href="http://minobrnauki.gov.ru">http://minobrnauki.gov.ru</a>
Электронная информационно-образовательная среда ФГБОУ ВО «ВГУИТ»	<a href="http://education.vsuet.ru">http://education.vsuet.ru</a>

## 6.5 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения 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»

При освоении дисциплины используется лицензионное и открытое программное обеспечение

Программы	Лицензии, реквизиты подтверждающего документа
Adobe Reader XI	(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>
Альт Образование	Лицензия № AAA.0217.00 с 21.12.2017 г. по «Бессрочно»
Microsoft Windows 8	Microsoft Open License
Microsoft Windows 8.1	Microsoft Windows Professional 8 Russian Upgrade Academic OPEN 1 License No Level#61280574 от 06.12.2012 г. <a href="https://www.microsoft.com/ru-ru/licensing/licensing-programs/open-license">https://www.microsoft.com/ru-ru/licensing/licensing-programs/open-license</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="https://www.microsoft.com/ru-ru/licensing/licensing-programs/open-license">https://www.microsoft.com/ru-ru/licensing/licensing-programs/open-license</a>
Microsoft Office 2007 Standart	Microsoft Open License, Microsoft Office 2007 Russian Academic OPEN No Level #44822753 от 17.11.2008 <a href="https://www.microsoft.com/ru-ru/licensing/licensing-programs/open-license">https://www.microsoft.com/ru-ru/licensing/licensing-programs/open-license</a>
Libre Office 6.1	Лицензия № AAA.0217.00 с 21.12.2017 г. по «Бессрочно» (Включен в установочный пакет операционной системы Альт Образование 8.2)

## 7 Материально-техническое обеспечение модуля

<b>Спортивный зал</b>	- Зал - спортивное оборудование - спортивный инвентарь (в необходимом количестве согласно требованиям учебной программы)
-----------------------	--

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

**Оценочные материалы** (ОМ) для дисциплины (модуля) включают:

- 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».

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ  
ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

по дисциплине

**Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту**

## 1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования

№ п/п	Код компетенции	Наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
1	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	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 <sub>УК-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

## 2 Паспорт оценочных материалов по дисциплине

№ 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 общеобразовательных 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 общеобразующих, подготовленных самостоятельно (показ упражнений)	«Выполнено – не выполнено»
		Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовленности	«Зачтено – не зачтено»

### 3. Оценочные материалы для промежуточной аттестации

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

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

#### 3.1.1 Шифр и наименование компетенции

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и 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 гириями	«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»
Борьба	Упражнения на велотренажере	«Освоена» - «не освоена»
	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»
Баскетбол.	Упражнения для укрепления мышц шеи.	«Освоена» - «не освоена»
	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»
Волейбол.	Учебная игра 2х2, 3х3, 5х5	«Освоена» - «не освоена»
	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»
Футбол (футзал).	Атакующие удары через сетку с собственного набрасывания мяча	«Освоена» - «не освоена»
	Двухсторонняя игра 3х3, 6х6	«Освоена» - «не освоена»
	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 пятках, 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»

### 3.2 Комплексы общеразвивающих и подготовительных упражнений для самостоятельной подготовки (СРО)

#### 3.2.1 Шифр и наименование компетенции

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

№ задания	Самостоятельная подготовка к выполнению контрольных нормативов, тест (тестовое задание)
1.	Виды ходьбы: ходьба спокойная, ускоренная, быстрая, с изменением темпа и направления
2.	Ходьба на время и на дистанцию 500 м, в 1, 3 и 5 км, спортивная ходьба
3.	Виды бега: медленный, с ускорениями, переменный, повторный, кроссовый на 3 и 5 км
4.	Комплексы обще-развивающих упражнений: выполняются отдельными частями тела без предметов и с предметами (палки, скакалки, булавы, гантели).
5.	Вольные упражнения: разнообразные динамические сочетания системы простых и сложных движений рук, ног, туловища, головы.
6.	Вольные упражнения: разнообразные динамические сочетания системы простых и сложных движений шагов, прыжков, поворотов, равновесий.
7.	Вольные упражнения: разнообразные динамические сочетания системы простых и сложных движений шагов, прыжков, поворотов, равновесий.
8.	Виды прыжков: подскоки, на левой и правой ноге, на двух ногах, из глубокого приседа
9.	Подтягивание: на низкой и высокой перекладине
10.	Отжимание: в упоре лежа на скамейке, на полу, ноги на скамейке, в упоре на брусьях
11.	Отжимание.
12.	Выпады со штангой (на месте и в движении).
13.	На высокой перекладине: поднимание ног в висе, подъем с переворотом

14.	У стены (вертикальной опоры): отталкивание обеими руками от стены, постепенно увеличивая расстояние.
15.	Наклоны: вперед, ноги на ширине плеч, доставая пол руками и локтями.
16.	Быстрые передвижения: боком и спиной вперед, с изменением направления
17.	Прыжки с заданием: на одной ноге, с ноги на ногу
18.	Медицинский контроль состояния здоровья
19.	Педагогический контроль состояния здоровья: ведение «паспорта здоровья»
20.	Составление комплексов утренней гигиенической гимнастики
21.	Составление комплексов производственной гимнастики
22.	Составление комплекса ЛФК в соответствии с видом заболевания
23.	Специальные задания лечебной физкультуры (ЛФК) для инвалидов
24.	Специальные подготовительные упражнения по стрельбе
25.	Специальные подготовительные упражнения по плаванию
26.	Специальные подготовительные упражнения по туризму
27.	Специальные подготовительные упражнения по спортивному ориентированию
28.	Подготовительные соревнования по отдельным видам нового комплекса ГТО
29.	Участие в соревнованиях по выполнению нормативов и требований комплекса ГТО
30.	Участие в судействе соревнований Всероссийского комплекса ГТО

#### 4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

Процедуры оценивания в ходе изучения дисциплины знаний, умений и навыков, характеризующих этапы формирования компетенций, регламентируются положениями

- П ВГУИТ 2.4.03 Положение о курсовых экзаменах и зачетах;

- П ВГУИТ 4.1.02 Положение о рейтинговой оценке текущей успеваемости.

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 результатам тестирования 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	130	100	80	60	40	30	20	15	10	5

	16 кг, кол-во раз										
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	менее 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	1 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

## 5. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания для каждого результата обучения по дисциплине

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 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
<b>Владет:</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