

**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» 05 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Направления подготовки

15.03.02 Технологические машины и оборудование

15.03.03 Прикладная механика

15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств

16.03.03 Холодильная, криогенная техника и системы жизнеобеспечения

18.03.01 Химическая технология

18.03.02 Энерго- и ресурсосберегающие процессы в химической технологии, нефтехимии и биотехнологии

19.03.01 Биотехнология

19.03.02 Продукты питания из растительного сырья

19.03.03 Продукты питания животного происхождения

19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания

20.03.01 Техносферная безопасность

27.03.01 Стандартизация и метрология

27.03.02 Управление качеством

27.03.04 Управление в технических системах

38.03.01 Экономика

38.03.02 Менеджмент

38.03.03 Управление персоналом

38.03.06 Торговое дело

38.03.07 Товароведение

Направленность (профиль) подготовки  
все профили

Квалификация выпускника  
Бакалавр

---

## 1. Цели и задачи дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является формирование универсальных компетенций, ориентированных на поддержку должного уровня физической подготовленности и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования вне зависимости от выбранных видов деятельности и направленности образовательных программ бакалавриата реализуемых, в университете.

Задачи дисциплины:

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями;
- овладение средствами и методами противодействия неблагоприятным факторам и условиям труда, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и повышения качества результатов;
- адаптация организма к воздействию умственных и физических нагрузок, расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение спортивных результатов;
- подготовка к сдаче нормативов Всероссийского комплекса ГТО.

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

В результате освоения дисциплины в соответствии с предусмотренными компетенциями обучающийся должен:

| № п/п    | Направление подготовки бакалавриата | Код компетенции | Содержание компетенции (результат освоения)  | В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен:   |   |  |
|----------|-------------------------------------|-----------------|--|--|---|--|
|          |                                     |                 |  | знать  | уметь   | владеть  |
| 1        | 15.03.02                            | ОК-8            | способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, основные требования к уровню подготовки в конкретной профессиональной | самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям | различными современными и 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. |
|          | 15.03.03                            |                 |  |  |   |  |
|          | 16.03.03                            |                 |  |  |   |  |
|          | 18.03.02                            |                 |  |  |   |  |
|          | 19.03.01                            |                 |  |  |   |  |
|          | 19.03.03                            |                 |  |  |   |  |
|          | 19.03.04                            |                 |  |  |   |  |
|          | 27.03.01                            |                 |  |  |   |  |
|          | 27.03.02                            |                 |  |  |   |  |
|          | 27.03.04                            |                 |  |  |   |  |
| 38.03.01 |                                     |                 |  |  |   |  |
| 38.03.03 |                                     |                 |  |  |   |  |
| 38.03.07 |                                     |                 |  |  |   |  |
| 2        | 38.03.02                            | ОК-7            |  |  |   |  |
| 3        | 15.03.04                            | ОК-7            | способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения  |  |   |  |
|          | 19.03.02                            |                 |  |  |   |  |

|   |          |      |   |  |  |  |
|---|----------|------|---|--|--|--|
|   | 38.03.06 |      | полноценной социальной и профессиональной деятельности  | деятельности для выбора содержания   | труда и специфическ им   |  |
| 4 | 20.03.01 | ОК-1 | владением компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры)                       | производстве нной физической культуры, направленн о на повышение производител ьности труда; требования | воздействиям внешней среды; вести здоровый образ жизни; выполнять нормативы и требования Всероссийско го |  |
| 5 | 18.03.01 | ОК-8 | способностью использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | по выполнению нормативов нового Всероссийско го комплекса ГТО VI ступени                               | комплекса ГТО VI ступени   |  |

### 3. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП ВО

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту», расположена в части, формируемой участниками образовательных отношений, и изучается в объеме 328 академических часов.

### 4. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

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

| Виды учебной работы                                  | Всего<br>акад.<br>часов | Семестр          |       |       |       |       |
|--|-------------------------|------------------|-------|-------|-------|-------|
|  |                         | 1                | 2     | 3     | 4     | 5     |
|  |                         | Акад.            | Акад. | Акад. | Акад. | Акад. |
| Общая трудоемкость дисциплины                        | 328                     | 60               | 72    | 60    | 72    | 64    |
| <b>Контактная работа, в т.ч. аудиторные занятия:</b> | 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            |       |       |       |       |

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

**5.1 Содержание разделов дисциплин «Элективные курсы по физической культуре и спорту»**

| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Содержание раздела (указываются темы и дидактические единицы) | Трудоемкость раздела, час |
|-------|---------------------------------|---|---------------------------|
| 1     | Гимнастика                      | Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой.          | 328                       |

|  |  |   |     |
|--|--|---|-----|
|  |  | 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. |     |
| 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. Общая физическая подготовка. Бег. Комплексы упражнений для воспитания силы рук, ног, прыгучести. Баскетбол. Волейбол. Футбол (футзал)   | 328 |
| Выбирается 1 из 8 видов спорта в семестр |  |   |     |

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

| № п/п                                    | Наименование раздела дисциплины              | Лекции, час | ПЗ, час | СРО, час |
|--|--|-------------|---------|----------|
| 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      |
| Выбирается 1 из 8 видов спорта в семестр |  |             |         |          |

### 5.2.1 Лекции

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.<br>Общая физическая подготовка.<br>Комплексы общеразвивающих упражнений.<br>Комплексы гимнастических упражнений<br>общефизической подготовленности | 30                |

|  |  |  |    |
|--|--|--|----|
|  |  | Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции<br>Комплексы гимнастических упражнений профессионально-прикладной физической подготовленности  |    |
| 2  | Легкая атлетика                              | Бег на короткие дистанции (спринт). Низкий старт. Прыжки с места<br>Бег на средние дистанции. Средний старт. Метание.<br>Бег на длинные дистанции. Высокий старт<br>Бег на короткие и средние дистанции. Прыжки.<br>Оздоровительная ходьба, оздоровительный бег.<br>Методика обучения оздоровительному бегу  | 30 |
| 3  | Силовая подготовка (гиревой спорт, армспорт) | Комплексы упражнений для воспитания силы рук.<br>Комплексы упражнений для воспитания прыгучести<br>Комплексы упражнений для воспитания силы ног<br>Комплексы упражнений для развития гибкости<br>Комплексы упражнений с отягощениями<br>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                  | Строевые и порядковые упражнения. Общая физическая подготовка. Бег. Комплексы упражнений для воспитания силы рук, ног, прыгучести.<br>Баскетбол. Волейбол. Футбол (футзал)   | 30 |
| Выбирается 1 из 8 видов спорта в семестр |  |  |    |
| 2 семестр                                |  |  |    |
| 1  | Гимнастика                                   | Строевые и порядковые упражнения.<br>Общая физическая подготовка.<br>Комплексы общеразвивающих упражнений.<br>Комплексы гимнастических упражнений общефизической подготовленности<br>Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции<br>Комплексы гимнастических упражнений профессионально-прикладной физической подготовленности | 36 |
| 2  | Легкая атлетика                              | Бег на короткие дистанции (спринт). Низкий старт. Прыжки с места<br>Бег на средние дистанции. Средний старт. Метание.<br>Бег на длинные дистанции. Высокий старт<br>Бег на короткие и средние дистанции. Прыжки.<br>Оздоровительная ходьба, оздоровительный бег.<br>Методика обучения оздоровительному бегу  | 36 |
| 3  | Силовая подготовка (гиревой спорт, армспорт) | Комплексы упражнений для воспитания силы рук.<br>Комплексы упражнений для воспитания прыгучести<br>Комплексы упражнений для воспитания силы ног<br>Комплексы упражнений для развития гибкости<br>Комплексы упражнений с отягощениями<br>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                  | Строевые и порядковые упражнения. Общая физическая подготовка. Бег. Комплексы упражнений для воспитания силы рук, ног, прыгучести. Баскетбол. Волейбол. Футбол (футзал)   | 36 |
| Выбирается 1 из 8 видов спорта в семестр |  |   |    |
| 3 семестр                                |  |   |    |
| 1  | Гимнастика                                   | Строевые и порядковые упражнения. Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений. Комплексы гимнастических упражнений общефизической подготовленности<br>Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции<br>Комплексы гимнастических упражнений профессионально-прикладной физической подготовленности | 30 |
| 2  | Легкая атлетика                              | Бег на короткие дистанции (спринт). Низкий старт. Прыжки с места<br>Бег на средние дистанции. Средний старт. Метание.<br>Бег на длинные дистанции. Высокий старт<br>Бег на короткие и средние дистанции. Прыжки.<br>Оздоровительная ходьба, оздоровительный бег.<br>Методика обучения оздоровительному бегу   | 30 |
| 3  | Силовая подготовка (гиревой спорт, армспорт) | Комплексы упражнений для воспитания силы рук.<br>Комплексы упражнений для воспитания прыгучести<br>Комплексы упражнений для воспитания силы ног<br>Комплексы упражнений для развития гибкости<br>Комплексы упражнений с отягощениями<br>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                  | Строевые и порядковые упражнения. Общая физическая подготовка. Бег. Комплексы упражнений для воспитания силы рук, ног, прыгучести. Баскетбол. Волейбол. Футбол (футзал)   | 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 общефизической подготовленности<br>Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции<br>Комплексы гимнастических упражнений профессионально-прикладной физической подготовленности | 36 |
| 2  | Легкая атлетика                              | Бег на короткие дистанции (спринт). Низкий старт. Прыжки с места<br>Бег на средние дистанции. Средний старт. Метание.<br>Бег на длинные дистанции. Высокий старт<br>Бег на короткие и средние дистанции. Прыжки.<br>Оздоровительная ходьба, оздоровительный бег.<br>Методика обучения оздоровительному бегу   | 36 |

|  |  |  |    |
|--|--|--|----|
| 3  | Силовая подготовка (гиревой спорт, армспорт) | Комплексы упражнений для воспитания силы рук.<br>Комплексы упражнений для воспитания прыгучести<br>Комплексы упражнений для воспитания силы ног<br>Комплексы упражнений для развития гибкости<br>Комплексы упражнений с отягощениями<br>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                  | Строевые и порядковые упражнения. Общая физическая подготовка. Бег. Комплексы упражнений для воспитания силы рук, ног, прыгучести.<br>Баскетбол. Волейбол. Футбол (футзал)   | 36 |
| Выбирается 1 из 8 видов спорта в семестр |  |  |    |
| 5 семестр                                |  |  |    |
| 1  | Гимнастика                                   | Строевые и порядковые упражнения.<br>Общая физическая подготовка.<br>Комплексы общеразвивающих упражнений.<br>Комплексы гимнастических упражнений общефизической подготовленности<br>Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции<br>Комплексы гимнастических упражнений профессионально-прикладной физической подготовленности | 30 |
| 2  | Легкая атлетика                              | Бег на короткие дистанции (спринт). Низкий старт.<br>Прыжки с места<br>Бег на средние дистанции. Средний старт. Метание.<br>Бег на длинные дистанции. Высокий старт<br>Бег на короткие и средние дистанции. Прыжки.<br>Оздоровительная ходьба, оздоровительный бег.<br>Методика обучения оздоровительному бегу   | 30 |
| 3  | Силовая подготовка (гиревой спорт, армспорт) | Комплексы упражнений для воспитания силы рук.<br>Комплексы упражнений для воспитания прыгучести<br>Комплексы упражнений для воспитания силы ног<br>Комплексы упражнений для развития гибкости<br>Комплексы упражнений с отягощениями<br>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                  | Строевые и порядковые упражнения. Общая физическая подготовка. Бег. Комплексы упражнений для воспитания силы рук, ног, прыгучести.<br>Баскетбол. Волейбол. Футбол (футзал)   | 30 |
| Выбирается 1 из 8 видов спорта в семестр |  |  |    |

### 5.2.3 Лабораторный практикум

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  |
| 1     | Гимнастика                                   | подготовка к практическим занятиям<br>подготовка к зачету | 30                | 36 | 30 | 36 | 34 |
| 2     | Легкая атлетика                              | подготовка к практическим занятиям<br>подготовка к зачету | 30                | 36 | 30 | 36 | 34 |
| 3     | Силовая подготовка (гиревой спорт, армспорт) | подготовка к практическим занятиям<br>подготовка к зачету | 30                | 36 | 30 | 36 | 34 |
| 4     | Борьба                                       | подготовка к практическим занятиям<br>подготовка к зачету | 30                | 36 | 30 | 36 | 34 |
| 5     | Баскетбол.                                   | подготовка к практическим занятиям<br>подготовка к зачету | 30                | 36 | 30 | 36 | 34 |
| 6     | Волейбол.                                    | подготовка к практическим занятиям<br>подготовка к зачету | 30                | 36 | 30 | 36 | 34 |
| 7     | Футбол (футзал).                             | подготовка к практическим занятиям<br>подготовка к зачету | 30                | 36 | 30 | 36 | 34 |
| 8     | Общая физическая подготовка                  | подготовка к практическим занятиям<br>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. Тычинин, Н. В. 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

### **6.2 Дополнительная литература**

**Учебные и периодические печатные издания, имеющиеся в библиотечном фонде образовательной организации:**

1. Решетников, И.В. Физическая культура: учебник / И.В. Решетников, Ю.П. Кислицын, Р.В. Палтиевиц, Г.И. Пагадаев. – 2010 г.

2. Тычинин, Н.В., Суханов В.М. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие. – Воронеж: ВГУИТ –2017

3. Тычинин, Н. В. Физическая культура в техническом вузе (бакалавриат): учебное пособие. – Воронеж : ВГУИТ – 2017

4. Курченков, А.А. Спортивное ориентирование: учебное пособие. – Воронеж: ВГУИТ – 2016

**Учебные электронные издания, размещённые в Электронных библиотечных системах**

1. Чертов Н. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. – Изд-во: Издательство Южного федерального университета, 2012 г. Режим доступа



[https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view\\_red&book\\_id=241131](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=241131). – Загл. с экрана.

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

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

5. Евсеев Ю. И. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2014 г. Режим доступа.

[https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view\\_red&book\\_id=271591](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=271591). – Загл. с экрана.

6. Вайнер Э. Н., Кастюнин С. А. Краткий энциклопедический словарь: адаптивная физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. – М.: Флинта, 2012 г. Режим доступа.

[https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view\\_red&book\\_id=79336](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=79336). – Загл. с экрана/

### **6.3 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся**

1. 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/MegaPro/Web/SearchResult/MarcFormat/98566>. – Загл. с экрана.

2. 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>. – 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.vsuet.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.vsuet.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.vsuet.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/4381>. – Загл. с экрана

6. Бушуев А.И., Суханов В.М. Обучение бегу на короткие и средние дистанции [Электронный ресурс]: методические указания. – Воронеж: ВГУИТ, 2018 г. Режим доступа <http://biblos.vsuet.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/4580>. – Загл. с экрана

### **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="https://www.edu.ru/">https://www.edu.ru/</a>                             |
| Научная электронная библиотека  | <a href="https://elibrary.ru/defaultx.asp?">https://elibrary.ru/defaultx.asp?</a> |
| Национальная исследовательская компьютерная сеть России                 | <a href="https://niks.su/">https://niks.su/</a>                                   |
| Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» | <a href="http://window.edu.ru/">http://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="https://minobrnauki.gov.ru/">https://minobrnauki.gov.ru/</a>             |
| Портал открытого on-line образования                                    | <a href="https://npoed.ru/">https://npoed.ru/</a>                                 |
| Электронная информационно-образовательная среда ФГБОУ ВО «ВГУИТ»        | <a href="https://education.vsu.ru/">https://education.vsu.ru/</a>                 |

### 6.5 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплин 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, 2015. – Режим доступа : <http://biblos.vsu.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/2488>. - Загл. с экрана

### 6.6 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Используемые виды информационных технологий:

- «электронная»: персональный компьютер и информационно-поисковые (справочно-правовые) системы;
- «компьютерная» технология: персональный компьютер с программными продуктами разного назначения (ОС Windows; MSOffice; КОМПАС-График;
- «сетевая»: локальная сеть университета и глобальная сеть Internet;
- Федеральный портал «Российское образование» (<http://www.edu.ru>)
- Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» (<http://window.edu.ru>)

Сетевая локальная БД Справочная Правовая Система КонсультантПлюс для 50 пользователей, ООО «Консультант-Эксперт» Договор № 200016222100042 от 17.11.2020 (срок действия с 01.01.2021 по 31.12.2021)

- Информационно-справочная система «NormaCS», ИП Голованова Е.Г. Договор № 200016222100038 от 13.10.2020 г., локальная версия, 1 ПК (срок действия с 20.10.2020 по 31.10.2021).

| Программы                               | Лицензии, реквизиты, поддерживающие документы  |
|---|--|
| Microsoft Windows 7                     | Microsoft Open License Microsoft Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN No Level # No Level #47881748 от 24.12.2010 г. <a href="http://eopen.microsoft.com">http://eopen.microsoft.com</a>   |
| Microsoft Office Professional Plus 2007 | Microsoft OPEN No Level #44822753 от 17.11.2008 г. <a href="http://eopen.microsoft.com">http://eopen.microsoft.com</a> Microsoft Office Professional Plus 2007 Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academic OPEN No Level #44822753 от 17.11.2008 г. <a href="http://eopen.microsoft.com">http://eopen.microsoft.com</a> |
| КОМПАС 3D                               | LTv12, бесплатное ПО <a href="http://zoomexe.net/ofis/project/2767-kompas-3d.html">http://zoomexe.net/ofis/project/2767-kompas-3d.html</a>   |
| Microsoft Windows XP                    | Microsoft Open License Academic OPEN No Level # No Level #44822753 от 17.11.2008 г. <a href="http://eopen.microsoft.com">http://eopen.microsoft.com</a>  |
| Adobe Reader XI                         | Adobe Reader XI, бесплатное ПО <a href="https://acrobat.adobe.com/ru/ru/acrobat/pdf-reader.html">https://acrobat.adobe.com/ru/ru/acrobat/pdf-reader.html</a>   |
| Автоматизированная интегрированная      | Номер лицензии 104-2015, 28.04.2015 г., договор №2140 от 08.04.2015 г. Уровень лицензии «Стандарт»   |

## 7 Материально-техническое обеспечение модуля

Используется спортивная база для занятий на подготовительном, специальном и спортивном отделениях:

- игровой спортивный зал с подсобными помещениями;
- тренажёрный зал №1 (пр. Революции, 19);
- зал для борьбы и единоборств, тренажёрный зал (общ. №2);
- учебный центр с подсобными помещениями и спортивными площадками (общ. №4);
- учебный центр с подсобными помещениями и спортивными площадками (общ. №6).

Применяется спортивное оборудование для занятий по общефизической подготовке:

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

Спортивный инвентарь для занятий атлетической гимнастикой:

- тренажёрные устройства, стол для армспорта, штанга, гири, гантели, резиновые пояса.

Спортивный инвентарь для занятий легкой атлетикой и спортивным ориентированием:

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

Спортивный инвентарь для занятий борьбой и боксом:

- боксерские перчатки, шлемы, груши.

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

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

Для учебных соревнований и спортивных мероприятий используются:

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

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

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

- перечень компетенций с указанием индикаторов достижения компетенций, этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы;
- описание шкал оценивания;
- типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков;
- методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности.

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

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

Документ составлен в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлениям: 15.03.02 Технологические машины и оборудование, 15.03.03 Прикладная механика, 15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств, 16.03.03 Холодильная, криогенная техника и системы жизнеобеспечения, 18.03.01 Химическая

технология, 18.03.02 Энерго- и ресурсосберегающие процессы в химической технологии, нефтехимии и биотехнологии, 19.03.01 Биотехнология, 19.03.02 Продукты питания из растительного сырья, 19.03.03 Продукты питания животного происхождения, 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания, 20.03.01 Техносферная безопасность, 27.03.01 Стандартизация и метрология, 27.03.02 Управление качеством, 27.03.04 Управление в технических системах, 38.03.01 Экономика, 38.03.02 Менеджмент, 38.03.03 Управление персоналом, 38.03.06 Торговое дело, 38.03.07 Товароведение.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### к рабочей программе

#### Элективные дисциплины (курсы) по физической культуре и спорту

#### 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 acad. часов | Курс |
|--------------------------------------|-------------------|------|
|                                      |                   | 2    |
| Общая трудоемкость дисциплины        | 328               | 328  |
| Виды аттестации                      | 4                 | 4    |
| <b><i>Самостоятельная работа</i></b> | 324               | 324  |

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ  
ДИСЦИПЛИНЫ  
«Элективные дисциплины (курсы) по физической культуре и спорту»**  
(наименование дисциплины)

Процесс изучения модуля направлен на формирование следующих компетенций:

| Направление подготовки бакалавриата  | Код компетенции | Содержание компетенции   |
|--|-----------------|--|
| 15.03.02 15.03.03 16.03.03<br>18.03.02 19.03.01 19.03.03<br>19.03.04 27.03.01 27.03.02<br>27.03.04 38.03.01 38.03.03<br>38.03.07 | ОК-8            | способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности       |
| 38.03.02   | ОК-7            |  |
| 15.03.04 19.03.02 38.03.06   | ОК-7            | способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
| 20.03.01   | ОК-1            | владением компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры)                          |
| 18.03.01   | ОК-8            | способностью использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности    |

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**Знать** принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, основные требования к уровню подготовки в конкретной профессиональной деятельности для выбора содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда; требования по выполнению нормативов нового Всероссийского комплекса ГТО VI ступени; основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

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

**Владеть** методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья и успешного выполнения определенных трудовых действий; необходимыми понятиями в области основ физической культуры

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

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

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

Силовая подготовка (гиревой спорт, армспорт). Комплексы упражнений для 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.

Борьба. Греко-римская борьба. Техничко-тактическая подготовка. Вольная борьба. Техничко-тактическая подготовка. Самбо. Техничко-тактическая подготовка.

Баскетбол. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.

Волейбол. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.

Футбол (футзал). Техническая подготовка. Тактическая подготовка.

Общая физическая подготовка. Строевые и порядковые упражнения. Развитие основных физических качеств (сила, скорость, выносливость, гибкость, ловкость).

**Оценочные материалы для промежуточной аттестации  
по дисциплине**

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

## 1. Требования к результатам освоения дисциплины «Физическая культура»

В результате освоения дисциплины в соответствии с предусмотренными компетенциями обучающийся должен:

| № п/п | Направление подготовки бакалавриата  | Код компетенции | Содержание компетенции (результат освоения)  | В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен:  |  |  |
|-------|--|-----------------|--|---|--|--|
|       |  |                 |  | знать   | уметь  | владеть  |
| 1     | 15.03.02<br>15.03.03<br>16.03.03<br>18.03.02<br><br>19.03.01<br>19.03.03<br>19.03.04<br><br>27.03.01<br>27.03.02<br>27.03.04<br><br>38.03.01<br>38.03.03<br>38.03.07 | ОК-8            | способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности       | принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, основные требования к уровню подготовки в конкретной профессиональной деятельности для выбора содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда; требования по выполнению нормативов нового Всероссийского комплекса ГТО VI ступени | 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 | различными современными и 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. |
| 2     | 38.03.02   | ОК-7            |  |   |  |  |
| 3     | 15.03.04<br><br>19.03.02<br><br>38.03.06   | ОК-7            | способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда; требования по выполнению нормативов нового Всероссийского комплекса ГТО VI ступени   |  |  |
| 4     | 20.03.01   | ОК-1            | владением компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры)                          |   |  |  |
| 5     | 18.03.01   | ОК-8            | способностью использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности    |   |  |  |



## 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   | 6                                 |
| 1-6 семестр |  |  |   |                                   |
| 1           | Гимнастика                                   | ОК-1<br>20.03.01<br><br>ОК-7<br>15.03.04<br>19.03.02<br>38.03.06<br><br>ОК-8<br>15.03.02<br>15.03.03<br>16.03.03<br>18.03.01<br>18.03.02<br>19.03.01<br>19.03.03<br>19.03.04<br>27.03.01<br>27.03.02<br>27.03.04<br>38.03.01<br>38.03.03<br>38.03.07 | Результаты выполнения комплексов обще-развивающих и подготовительных упражнений, подготовленных самостоятельно (показ упражнений) | «Зачтено – не зачтено»            |
|             |  |  | Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовленности   | «Зачтено – не зачтено»            |
| 2           | Легкая атлетика                              |  | Результаты выполнения комплексов обще-развивающих и подготовительных упражнений, подготовленных самостоятельно (показ упражнений) | «Зачтено – не зачтено»            |
|             |  |  | Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовленности   | «Зачтено – не зачтено»            |
| 3           | Силовая подготовка (гиревой спорт, армспорт) |  | Результаты выполнения комплексов обще-развивающих и подготовительных упражнений, подготовленных самостоятельно (показ упражнений) | «Зачтено – не зачтено»            |
|             |  |  | Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовленности   | «Зачтено – не зачтено»            |
| 4           | Борьба                                       |  | Результаты выполнения комплексов обще-развивающих и подготовительных упражнений, подготовленных самостоятельно (показ упражнений) | «Зачтено – не зачтено»            |
|             |  |  | Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовленности   | «Зачтено – не зачтено»            |
| 5           | Баскетбол.                                   |  | Результаты выполнения комплексов обще-развивающих и подготовительных упражнений, подготовленных самостоятельно (показ упражнений) | «Зачтено – не зачтено»            |
|             |  |  | Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовленности   | «Зачтено – не зачтено»            |
| 6           | Волейбол.                                    |  | Результаты выполнения комплексов обще-развивающих и подготовительных упражнений, подготовленных самостоятельно (показ упражнений) | «Зачтено – не зачтено»            |
|             |  |  | Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовленности   | «Зачтено – не зачтено»            |
| 7           | Футбол (футзал).                             |  | Результаты выполнения комплексов обще-развивающих и подготовительных упражнений, подготовленных самостоятельно (показ упражнений) | «Зачтено – не зачтено»            |
|             |  |  | Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовленности   | «Зачтено – не зачтено»            |
| 8           | Общая физическая подготовка                  |  | Результаты выполнения комплексов обще-развивающих и подготовительных упражнений, подготовленных самостоятельно (показ упражнений) | «Зачтено – не зачтено»            |
|             |  |  | Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовленности   | «Зачтено – не зачтено»            |

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

#### 3.1 Теоретический курс не предусмотрен

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

| Разделы дисциплины   | Задание для выполнения на практических занятиях  |   |
|--|--|---|
| Гимнастика   | Строевые упражнения: разнообразные построения и перестроения на месте и в движении   |   |
|  | Строевые упражнения: совместные или одиночные действия, занимающихся в строю.  |   |
|  | Прикладные упражнения: ходьба на месте и в движении, прямо, по кругу, противоходом, со сменой направлений, в быстром и медленном темпе, спортивная ходьба.                 |   |
|  | Прикладные упражнения: бег, на месте и в движении, прямо, по кругу, противоходом, со сменой направлений, в быстром и медленном темпе, с высоким подниманием бедра, в шаге. |   |
|  | Прикладные упражнения: прыжки простые (неопорные), в длину с места и разбега, в высоту, со скакалкой.  |   |
|  | Прикладные упражнения: опорные прыжки через козла, коня, гимнастическую скамейку.  |   |
|  | Прикладные упражнения: лазанье, перелезание, преодоление препятствий.  |   |
|  | Прикладные упражнения: переноска груза, равновесие.  |   |
|  | Упражнения на гимнастических снарядах: перекладина, брусья, кольца, конь и шведская стенка.  |   |
|  | Акробатические упражнения: статические для развития общей физической подготовленности.   |   |
|  | Акробатические упражнения: динамические (в движении) кувырки и перевороты, вперед и назад, в равновесии, одиночно и в группах, акробатические прыжки.                      |   |
|  | Акробатические упражнения: для развития смелости, ловкости, решительности, находчивости и ориентировки в пространстве.   |   |
|  | Упражнения художественной гимнастики: статичные и динамичные для воспитания пластичности и выразительности движений, одиночно, в парах и групповые.                        |   |
| Упражнения художественной гимнастики: под музыку для развития музыкального слуха, чувства ритма, эстетичности физкультурно-спортивных действий |  |   |
| Легкая атлетика  | Медленный бег  | Прыжки в шаге                                     |
|  | Кроссовый бег  | Бег с забрасыванием голени и назад                |
|  | Переменный бег   | Прыжки приставным шагом (левым и правым боком)    |
|  | Бег с низкого старта   | Прыжки на левой и правой ноге                     |
|  | Бег с высокого старта  | Прыжки на двух ногах                              |
|  | Бег с ходу   | Прыжки из глубокого приседа «лягушка»             |
|  | Бег со старта в гору   | Ходьба с подтягиванием колена к груди             |
|  | Бег по виражу с выходом на прямую  | Бег с выбрасыванием прямых ног вперед («ножницы») |
|  | Бег по прямой со входом в вираж  | Бег спиной вперед                                 |
|  | Бег с ускорением   | Прыжки на скакалках                               |
|  | «Челночный» бег  | Семенящий бег                                     |
|  | Бег с преодолением препятствий   | Бег с высоким подниманием бедра                   |
|  | Барьерный бег  | Выход со старта по сигналу                        |
| Эстафетный бег   |  |   |
| Силовая подготовка (гиревой спорт, армспорт)   | Стоя лицом к стене – отталкивание обеими руками от стены, постепенно увеличивая расстояние   |   |
|  | Упор лежа – отжимание от скамейки или от пола  |   |
|  | Упор лежа – отжимание от пола  |   |
|  | Упор лежа – отжимание, ноги на гимнастической скамейке   |   |
|  | Подтягивание на перекладине хватом а) сверху, б) снизу   |   |
|  | Наклоны вперед, ноги на ширине плеч, доставая руками пол   |   |
|  | Повороты, наклоны и круговые движения с гантелями  |   |
|  | Сгибание и разгибание рук в разных положениях с гантелями  |   |
|  | Разнообразные выпады и приседания с гантелями разного веса   |   |
|  | Упражнения с резиновыми амортизаторами: сгибание и разгибание рук, поднимание и опускание рук  |   |
|  | Наклоны туловища вперед в разные исходные положения с амортизаторами   |   |
|  | Поднимание ног вперед, в сторону, назад и вверх  |   |
|  | Приседание со штангой или с партнером (с опорой о шведскую стенку)   |   |

|  |  |
|--|--|
|  | Наклоны вперед со штангой  |
|  | Повороты туловища со штангой   |
|  | Наклоны вперед, повороты и скручивание туловища с разнообразными положениями рук                           |
|  | Движения головой с отягощением   |
|  | Сгибание и разгибание ног лежа с грузом  |
|  | Жим штанги лежа  |
|  | Подтягивание на перекладине  |
|  | Отжимание в упоре лежа   |
|  | Отжимание в упоре на брусьях   |
|  | Выпады со штангой (на месте и в движении)  |
|  | Поднимание ног в висе  |
|  | Подъем с переворотом   |
|  | Выпрыгивание из глубокого приседа с грузом   |
|  | Жим штанги из-за головы  |
|  | Подтягивание штанги до уровня груди из виса  |
|  | Полуприседания со штангой  |
|  | Упражнения на тренажерах, на верхний плечевой пояс   |
|  | Упражнения на тренажерах, на заднюю и переднюю поверхность бедра   |
|  | Упражнения на велотренажере  |
| Борьба   | Движения на переднем мосту вперед - назад, с поворотом головы налево и направо.                            |
|  | Борьба ногами лежа (2/2)   |
|  | Учебная схватка в партере по формуле 2/2   |
|  | Упражнения в страховке и само страховке при падениях   |
|  | Упражнение для изучения группировки: упражнения для изучения падения на спину                              |
|  | Упражнения для изучения падения на бок, упражнения для изучения падения на руки.                           |
|  | Упражнения для укрепления мышц шеи.  |
| Баскетбол.   | Ведение баскетбольного мяча правой рукой, два шага - бросок по кольцу                                      |
|  | Ведение мяча левой рукой, два шага - бросок по кольцу  |
|  | Переводы мяча с левой руки на правую, далее два шага и бросок по кольцу                                    |
|  | Ведение мяча правой рукой спиной вперед  |
|  | Ведение мяча левой рукой спиной вперед   |
|  | Передача мяча с левой на правую руку, спиной вперед, поворот, два шага - бросок по кольцу                  |
|  | Передача двумя мячами в парах на месте   |
|  | Передача тремя мячами в парах на месте   |
|  | Передача мяча в парах в движении, два шага - бросок по кольцу  |
|  | Передача мяча в парах в движении, один защитник, два шага – бросок из-под кольца                           |
|  | Передача мяча в тройках, забегание за спину партнера, бросок   |
|  | Передача мяча в тройках, мяч через среднего, бросок по кольцу  |
|  | Передача мяча в тройках, пробежать площадку в два паса, бросок по кольцу                                   |
|  | Передвижение в защитной стойке   |
|  | Отработка защиты и нападения в парах. Один защитник, один нападающий. Обыграть защитника, бросок по кольцу |
|  | Игра один на один, отработка защитных действий и нападения   |
|  | Броски по кольцу со средней дистанции, бросая –подбираешь  |
|  | Броски по кольцу со средней дистанции сериями по 20-30-50 бросков. Один бросает – другой подает            |
|  | Броски по кольцу с дальней 3-х очковой дистанции сериями по 5-10-15 бросков, бросил – подбираешь           |
|  | Броски с различных дистанций на количество и время, по 10 бросков, один бросает – другой подает            |
| Передача мяча в парах на месте                             |  |
| Штрафные броски. Сериями по 5 бросков, – забросить 3 мяча. |  |
| Передача мяча в стену                                      |  |
| Волейбол.  | Передачи в парах сверху на расстояние 3 м по средней траектории  |
|  | Передачи мяча над собой — передача партнеру  |
|  | Передачи мяча через сетку  |
|  | Передачи мяча в тройках  |
|  | Передача мяча в колоннах через сетку   |
|  | Передачи мяча с изменениями расстояния, траектории и направления   |
|  | Передачи мяча между встречными колоннами   |
|  | Передачи мяча назад за голову  |
|  | Передачи мяча в прыжке   |
| Прием мяча, наброшенного партнером                         |  |

|  |  |
|--|--|
|  | Прием мяча после передач партнера на месте и после передвижений                  |
|  | Прием мяча через сетку   |
|  | Прием мяча, отскочившего от сетки  |
|  | Подача мяча нижняя   |
|  | Подача мяча верхняя  |
|  | Подача мяча в партнера   |
|  | Подача мяча через сетку с укороченного расстояния                                |
|  | Подача мяча из-за лицевой линии  |
|  | Подача мяча на точность по зонам площадки  |
|  | Подача мяча в прыжке   |
|  | Атакующие удары через сетку по мячу, наброшенному партнером                      |
|  | Атакующие удары через сетку с собственного набрасывания мяча                     |
|  | Двухсторонняя игра 3х3   |
| Футбол<br>(футзал).  | Ведение мяча левой и правой ногой попеременно с изменением направления движения  |
|  | Ведение мяча с обводкой стоек  |
|  | Ведение мяча по кругу  |
|  | Ведение мяча в «коридоре»  |
|  | Ведение мяча с ускорением и замедлением темпа                                    |
|  | Ведение мяча с изменением скорости и направления                                 |
|  | Ведение мяча в эстафете навстречу друг другу с передачей                         |
|  | Обводка стоек  |
|  | Обводка с последующим ударом по воротам  |
|  | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы                              |
|  | Остановка катящегося мяча стопой   |
|  | Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы                                 |
|  | Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы                                |
|  | Остановка летящего мяча подъемом стопы   |
|  | Чередование ведения мяча с остановкой  |
|  | Передачи мяча ногой в парах  |
|  | Передачи мяча ногой в тройках  |
|  | Передачи мяча в группе по кругу с отбором мяча                                   |
|  | Передачи мяча на среднее расстояние  |
|  | Длинные передачи мяча по воздуху   |
|  | Передачи на точность   |
|  | Скрытая передача пяткой  |
|  | Прием мяча от партнера   |
|  | Отбор мяча перехватом  |
|  | Отбор мяча в выпаде  |
|  | Борьба за мяч в воздухе  |
|  | Выполнить имитацию ударного движения без мяча                                    |
|  | Удары ногой по неподвижному футбольному мячу с места у стенки                    |
|  | Удары ногой по неподвижному футбольному мячу с разбега у стенки                  |
|  | Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы по воротам                  |
|  | Удары по неподвижному мячу внешней стороной стопы по воротам                     |
|  | Удары по неподвижному мячу носком стопы по воротам                               |
|  | Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы по воротам                    |
|  | Удары по катящемуся мячу внешней стороной стопы по воротам                       |
|  | Удары по воротам по катящемуся мячу внутренней стороной стопы на точность в цель |
|  | Удары по воротам по катящемуся мячу внешней стороной стопы на точность по зонам  |
|  | Удары по воротам с полулета  |
|  | Удары по воротам с лета  |
|  | Удары по мячу головой с места  |
|  | Удары по мячу головой в движении   |
|  | Жонглирование футбольным мячом   |
|  | Обучение технике игры вратаря  |
|  | Ловля катящегося и низко летящего мяча двумя руками                              |
| Ловля полу высоких мячей и высоко летящего мяча двумя руками |  |
| Ловля мяча в падении   |  |
| Ловля мяча в прыжке  |  |
| Отбивание летящего мяча кулаком одной руки                   |  |
| Отбивание летящего мяча кулаком двух рук                     |  |
| Вбрасывание мяча руками                                      |  |
| Выбивание мяча ногой с земли                                 |  |

|                             |  |
|-----------------------------|--|
|                             | Выбивание мяча ногой с рук   |
|                             | Взаимодействие с партнерами в игре 3х3   |
| Общая физическая подготовка | Комплексы обще-развивающих упражнений: в целях разносторонней физической подготовки  |
|                             | Комплексы обще-развивающих упражнений: для развития функциональных возможностей организма (наклоны, махи, повороты, приседания, выпады)  |
|                             | 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).                              |
|                             | Комплексы обще-развивающих упражнений: для облегчения овладения двигательными умениями и навыками.   |
|                             | Комплексы обще-развивающих упражнений: выполняются отдельными частями тела без предметов и с предметами (палки, скакалки, булавы, гантели)   |
|                             | Комплексы обще-развивающих упражнений: на различных гимнастических снарядах.   |
|                             | Вольные упражнения: разнообразные динамические сочетания системы простых и сложных движений рук, ног, туловища, головы   |
|                             | Вольные упражнения: разнообразные динамические сочетания системы простых и сложных движений акробатических и хореографических упражнений   |
|                             | Вольные упражнения: разнообразные динамические сочетания системы простых и сложных движений на формирование и отработку школы гимнастических движений, координационных способностей, пластичности и выразительности, воспитание чувства ритма и красоты движений |
|                             | Вольные упражнения: разнообразные динамические сочетания системы простых и сложных движений шагов, прыжков, поворотов, равновесий  |

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

|           |   |
|-----------|---|
| № задания | Самостоятельная подготовка к выполнению контрольных нормативов, тест (тестовое задание)   |
| 01        | Виды ходьбы: ходьба спокойная, ускоренная, быстрая, с изменением темпа и направления  |
| 02        | Ходьба на время и на дистанцию 500 м, в 1, 3 и 5 км, спортивная ходьба  |
| 03        | Виды бега: медленный, с ускорениями, переменный, повторный, кроссовый на 3 и 5 км   |
| 04        | Комплексы обще-развивающих упражнений: выполняются отдельными частями тела без предметов и с предметами (палки, скакалки, булавы, гантели). |
| 05        | Вольные упражнения: разнообразные динамические сочетания системы простых и сложных движений рук, ног, туловища, головы.                     |
| 06        | Вольные упражнения: разнообразные динамические сочетания системы простых и сложных движений шагов, прыжков, поворотов, равновесий.          |
| 07        | Вольные упражнения: разнообразные динамические сочетания системы простых и сложных движений шагов, прыжков, поворотов, равновесий.          |
| 08        | Виды прыжков: подскоки, на левой и правой ноге, на двух ногах, из глубокого приседа   |
| 09        | Подтягивание: на низкой и высокой перекладине   |
| 10        | Отжимание: в упоре лежа на скамейке, на полу, ноги на скамейке, в упоре на брусках  |
| 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 уровня сформированности компетенций

##### 4.1. По элективным дисциплинам (курсам) по физической культуре и спорту

Оценка «зачтено» выставляется студенту, если обучающийся правильно:

По практике

- посетил практических занятий - не менее 70%
- выполнил контрольные нормативы и зачетные требования - более 50%

Оценка «не зачтено» выставляется студенту, если студент:

- посетил практических занятий - менее 70%
- выполнил контрольных нормативов и зачетных требований - менее 50%

Оценочная таблица зачетных упражнений и нормативов общей физической подготовки:

| №                                      | 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 (гимнастика) | Юноши, девушки  |   |   |   |   |
|---|----------------------------------|-----------------|---|---|---|---|
|   |                                  | Оценка в баллах |   |   |   |   |
|   |                                  | 5               | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Кувырок вперед                   | 5               | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2 | Кувырок назад                    | 5               | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 3 | Стойка на лопатках               | 5               | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 4 | Упражнения на равновесие         | 5               | 4 | 3 | 2 | 1 |

## 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 |
| <p>ОК-1 (20.03.01) владением компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры)</p> <p>ОК-7 (38.03.02) способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>ОК-7 (15.03.04, 19.03.02, 38.03.06) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>ОК-8 (15.03.02, 15.03.03, 18.03.02, 19.03.01, 19.03.03, 19.03.04, 27.03.01, 27.03.02, 27.03.04, 38.03.01, 38.03.03, 38.03.07, 43.03.03) способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>ОК-8 (18.03.01) способностью использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> |   |  |   |                                |                              |
| <b>ЗНАТЬ:</b><br>методы, инструменты и средства ведения здорового образа жизни и профилактики заболеваний, в условиях коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта, основные требования к уровню подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и пропаганды активного долголетия, принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, направленного на повышение производительности труда; требования по выполнению нормативов нового Всероссийского комплекса ГТО VI ступени  | Техника выполнения заданий                    | Соблюдение техники выполнения заданий на практических занятиях | Студент демонстрирует соблюдение техники выполнения заданий на практических занятиях    | Зачтено                        | Освоена                      |
|   |   |  | Студент не демонстрирует соблюдение техники выполнения заданий на практических занятиях | Не зачтено                     | Не освоена                   |
| <b>УМЕТЬ:</b><br>использовать методы, инструменты и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, проводить самостоятельные занятия с физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей   | Выполнение заданий на практических занятиях   | Результаты и полнота выполнения заданий практических занятий   | Студент выполнил задания практических занятий не менее чем 70%                          | Зачтено                        | Освоена                      |
|   |   |  | Студент выполнил задания практических занятий менее чем 70%                             | Не зачтено                     | Не освоена                   |

|  |   |   |   |                               |                               |
|--|---|---|---|-------------------------------|-------------------------------|
| <p>направленностью, использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, 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</p>                          |   |   |   |                               |                               |
| <p><b>ВЛАДЕТЬ:</b> методами, инструментами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, навыком составления комплекса общеразвивающих упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств, 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.</p> | <p>Результаты выполнения комплексов обще-развивающих и подготовительных упражнений, подготовленных самостоятельно</p> | <p>Уровень достигнутых самостоятельно результатов</p> | <p>Студент выполняет обще-развивающие и подготовительные упражнения на требуемом уровне<br/>Студент не может выполнить обще-развивающие и подготовительные упражнения на требуемом уровне</p> | <p>Зачтено<br/>Не зачтено</p> | <p>Освоена<br/>Не освоена</p> |