

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

**УТВЕРЖДАЮ**  
Проректор по учебной работе

\_\_\_\_\_ Василенко В.Н.

« 25 » мая 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ДИСЦИПЛИНЫ**

**ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

Направление подготовки

**27.03.04 Управление в технических системах**

---

Направленность (профиль)

**Системы автоматизированного управления**

---

Квалификация выпускника

**Бакалавр**

---

## 1. Цели и задачи дисциплины

Целями освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является формирование компетенций обучающегося в области профессиональной деятельности и сфере профессиональной деятельности:

*40 Сквозные виды профессиональной деятельности в промышленности (в сферах: обеспечения выпуска (поставки) продукции, соответствующей требованиям нормативных документов и технических условий; метрологического обеспечения разработки, производства, испытаний и эксплуатации продукции; исследования, разработки и эксплуатации средств и систем автоматизации и управления различного назначения; повышения эффективности производства продукции с оптимальными технико-экономическими показателями путем применения средств автоматизации и механизации)*

Дисциплина направлена на решение задач профессиональной деятельности следующих типов:

- проектно-конструкторский;
- производственно-технологический;
- сервисно-эксплуатационный.

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 27.03.04 Управление в технических системах, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.07.2020 № 871.

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

№ п/п	Код компетенции	Формулировка 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 к выполнению нормативов 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

### 3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

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

### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

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

Виды учебной работы	Всего	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр
	ак.ч	ак.ч	ак.ч	ак.ч	ак.ч	ак.ч
Общая трудоемкость дисциплины	<b>328</b>	60	72	60	72	64
<b>Контактная работа, в т.ч. аудиторные занятия:</b>	<b>162</b>	<b>30</b>	<b>36</b>	<b>30</b>	<b>36</b>	<b>30</b>
Практические занятия (ПЗ)	162	30	36	30	36	30
<i>в том числе в форме практической подготовки</i>	–	–	–	–	–	–
<b>Вид аттестации (зачет)</b>	–	–	–	–	–	–
<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>166</b>	<b>30</b>	<b>36</b>	<b>30</b>	<b>36</b>	<b>34</b>
Подготовка к практическим занятиям	166	30	36	30	36	34

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

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

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела	Трудоемкость, ак. ч
1	Гимнастика	Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. Построение, перестроение, передвижения; общеразвивающие упражнения без предметов, парные и групповые; ходьба, бег, подскоки и прыжки; элементы специальной физической подготовки; элементы спортивной и художественной гимнастики, Основы производственной гимнастики. Составление комплексов утренней гигиенической гимнастики.	328
2	Легкая атлетика	Основы техники безопасности и меры безопасности на занятиях легкой атлетикой. Развитие физических качеств необходимых для овладения видами легкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах легкой атлетики. Средства легкой атлетики в развитии профессионально-прикладной физической подготовки.	328
3	Силовая подготовка (гиревой)	Основы техники безопасности на занятиях силовыми упражнениями. Развитие силы рук, ног, туловища (отдельно для мужского	328

	спорт, армспорт)	женского контингента). Участие в групповых соревнованиях по силовой подготовленности.	
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	Основы техники безопасности на занятиях. Специальная физическая подготовка. Спортивная карта. Компас. Условные обозначения. Легенды. Техничко-тактическая подготовка. Участие в соревнованиях	328
9	Общая физическая подготовка	Строевые и порядковые упражнения. Развитие основных физических качеств (сила, скорость, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть).	328
Выбирается 1 из 9 видов спорта в семестр			

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

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	ПЗ, ак. ч	СРО, ак. ч
1	Гимнастика	162	166
2	Легкая атлетика	162	166
3	Силовая подготовка (гиревой спорт, армспорт)	162	166
4	Борьба	162	166
5	Баскетбол.	162	166
6	Волейбол.	162	166
7	Футбол (футзал).	162	166
8	Спортивное ориентирование	162	166
9	Общая физическая подготовка	162	166
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, ак. ч
<b>1 семестр</b>			
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	Основы техники безопасности на занятиях. Специальная физическая подготовка. Спортивная карта. Компас. Условные обозначения. Легенды. Техничко-тактическая подготовка.	30
9	Общая физическая подготовка	Развитие основных физических качеств (сила, скорость, выносливость, ловкость, прыгучесть).	30
Выбирается 1 из 9 видов спорта в семестр			
<b>2 семестр</b>			
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	Основы техники безопасности на занятиях. Специальная физическая подготовка. Спортивная карта. Компас. Условные обозначения. Легенды. Техничко-тактическая подготовка.	36
9	Общая физическая подготовка	Развитие основных физических качеств (сила, скорость, выносливость, ловкость, прыгучесть).	36
Выбирается 1 из 9 видов спорта в семестр			
<b>3 семестр</b>			
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	Основы техники безопасности на занятиях. Специальная физическая подготовка. Спортивная карта. Компас. Условные обозначения. Легенды. Техничко-тактическая подготовка.	30
9	Общая физическая подготовка	Развитие основных физических качеств (сила, скорость, выносливость, ловкость, прыгучесть).	30
Выбирается 1 из 9 видов спорта в семестр			
<b>4 семестр</b>			
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	Основы техники безопасности на занятиях. Специальная физическая подготовка. Спортивная карта. Компас. Условные обозначения. Легенды. Техничко-тактическая подготовка.	36
9	Общая физическая подготовка	Развитие основных физических качеств (сила, скорость, выносливость, ловкость, прыгучесть).	36
Выбирается 1 из 9 видов спорта в семестр			
<b>5 семестр</b>			

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	Основы техники безопасности на занятиях. Специальная физическая подготовка. Спортивная карта. Компас. Условные обозначения. Легенды. Техничко-тактическая подготовка.	30
9	Общая физическая подготовка	Развитие основных физических качеств (сила, скорость, выносливость, ловкость, прыгучесть).	30
Выбирается 1 из 9 видов спорта в семестр			

### 5.2.3 Лабораторный практикум – *Не предусмотрен*

### 5.2.4 Самостоятельная работа обучающихся

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

		практическим занятиям подготовка к зачету					
8	Спортивное ориентирование	подготовка к практическим занятиям подготовка к зачету	30	36	30	36	34
9	Общая физическая подготовка	подготовка к практическим занятиям подготовка к зачету	30	36	30	36	34

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

Для освоения дисциплины обучающийся может использовать:

### **6.1 Основная литература**

Деркачева, Н. П. Альтернативные виды оздоровительной гимнастики : учебное пособие / Н. П. Деркачева, С. В. Недомолкина ; под редакцией В. М. Суханова. — Воронеж : ВГУИТ, 2021. — 51 с. — ISBN 978-5-00032-513-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/254420>

Физическая культура: спортивные игры [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. М. Суханов ; ВГУИТ, Кафедра физической культуры и спорта. - Воронеж, 2020. - 100 с. - Электрон. ресурс. - <http://biblos.vsu.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/1783>

Тычинин, Н. В. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Н. В. Тычинин. — Воронеж : ВГУИТ, 2017. — 63 с. — ISBN 978-5-00032-250-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/106810>

Спортивное ориентирование: условные знаки и легенды контрольных пунктов [Текст] : учебное пособие / А. А. Курченков, В. М. Суханов, С. В. Недомолкина ; ВГУИТ, Кафедра физической культуры и спорта. - 2-е изд., доп. - Воронеж, 2022. - 67 с. - 24 экз. + Электрон. ресурс. - <http://biblos.vsu.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/5271>

### **6.2 Дополнительная литература**

Евсеев, Ю. И. Физическая культура : учебное пособие / Ю. И. Евсеев. — 9-е изд., Альтернативные виды оздоровительной гимнастики [Текст] : учебное пособие / Н. П. Деркачева, С. В. Недомолкина ; ВГУИТ, Кафедра физической культуры и спорта. - Воронеж, 2021. - 51 с. + Электрон. ресурс. - <http://biblos.vsu.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/2436>

Курченков, А. А. Спортивное ориентирование [Текст] : учебное пособие / А. А. Курченков, В. М. Суханов ; ВГУИТ, Кафедра физического воспитания. - Воронеж, 2015. - 140 с. - 125 экз.+ Электрон. ресурс. - <http://biblos.vsu.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/8610>

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

Освоение закрепленных за дисциплиной компетенций осуществляется посредством изучения теоретического материала на лекциях, выполнения практических работ. Учебно-методический комплекс дисциплины размещен в Электронной информационно-образовательной среде ВГУИТ <http://education.vsu.ru/>.

Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине «Физическая культура» Теория физической культуры [Электронный ресурс] : для студентов, обучающихся по направлениям: 27.03.01 – Стандартизация и метрология, 27.03.02 – Управление качеством, 27.03.04 – Управление в технических системах / В. М. Суханов, Т. С. Соболева, Д. В. Соболев ; ВГУИТ, Кафедра физического воспитания. - Воронеж : ВГУ-

ИТ, 2016. - 80 с. - Электрон. ресурс.

Психофизическая тренировка бакалавров при измененных психосоматических состояниях [Электронный ресурс] : методические указания по физической культуре к самостоятельной работе студентов для студентов, обучающихся по направлению: 27.03.01 – Стандартизация и метрология, 27.03.02 – Управление качеством, 27.03.04 – Управление в технических системах / Т. С. Соболева, В. М. Суханов ; ВГУИТ, Кафедра физического воспитания. - Воронеж : ВГУИТ, 2016. - 16 с. - Электрон. ресурс.

Тесты и задания по Всероссийскому комплексу ГТО [Электронный ресурс] : методические указания к самостоятельной работе студентов (СРС) по физической культуре для студентов, обучающихся по направлениям 27.03.01 – Стандартизация и метрология, 27.03.02 – Управление качеством, 27.03.04 – Управление в технических системах / В. М. Суханов, Д. В. Соболев ; ВГУИТ, Кафедра физического воспитания. - Воронеж : ВГУИТ, 2016. - 8 с. - Электрон. ресурс. - <http://biblos.vsuet.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/1963>

Выполнение упражнения «наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье» [Текст] : методические указания к практическим занятиям для обучающихся по всем направлениям бакалавриата и специалитета очной формы обучения / Н. П. Деркачева ; ВГУИТ, Кафедра физической культуры и спорта. - Воронеж : ВГУИТ, 2017. - 19 с. + Электрон. ресурс. - <http://biblos.vsuet.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/2972>

Физические упражнения для развития выносливости у студентов с помощью бега на лыжах [Текст] : методические указания к практическим занятиям для обучающихся по всем направлениям бакалавриата и специалитета очной и заочной формы / С. В. Недомолкина ; ВГУИТ, Кафедра физической культуры и спорта. - Воронеж : ВГУИТ, 2017. - 20 с. + Электрон. ресурс. - <http://biblos.vsuet.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/2973>

Обучение бегу на короткие и средние дистанции [Текст] : методические указания к практическим занятиям для бакалавров и специалистов, обучающихся по всем направлениям очной формы обучения и на ФБО / А. И. Бушуев, В. М. Суханов ; ВГУИТ, Кафедра физической культуры и спорта. - Воронеж, 2018. - 20 с. - Электрон. ресурс. - <http://biblos.vsuet.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/2689>

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 (модуля)**

Наименование ресурса сети «Интернет»	Электронный адрес ресурса
«Российское образование» - федеральный портал	<a href="http://www.edu.ru/index.php">http://www.edu.ru/index.php</a>
Научная электронная библиотека	<a href="http://www.elibrary.ru/defaulttx.asp">http://www.elibrary.ru/defaulttx.asp</a>
Федеральная университетская компьютерная сеть России	<a href="http://www.runnet.ru/">http://www.runnet.ru/</a>
Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»	<a href="http://www.window.edu.ru/">http://www.window.edu.ru/</a>
Электронная библиотека ВГУИТ	<a href="http://biblos.vsuet.ru/megapro/web">http://biblos.vsuet.ru/megapro/web</a>
Сайт Министерства науки и высшего образования РФ	<a href="http://minobrnauki.gov.ru">http://minobrnauki.gov.ru</a>
Портал открытого on-line образования	<a href="http://npoed.ru">http://npoed.ru</a>
Электронная 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
Microsoft Windows 7 (64 - bit)	Microsoft Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN 1 License No Level #47881748 от 24.12.2010 г. <a href="http://eopen.microsoft.com">http://eopen.microsoft.com</a>
Microsoft Windows 8.1 (64 - bit)	Microsoft Open License Microsoft Windows Professional 8 Russian Upgrade Academic OPEN 1 License No Level#61280574 от 06.12.2012 г. <a href="http://eopen.microsoft.com">http://eopen.microsoft.com</a>
Microsoft Office Professional Plus 2010	Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian Academic OPEN 1 License No Level #48516271 от 17.05.2011 г. <a href="http://eopen.microsoft.com">http://eopen.microsoft.com</a>
MicrosoftOffice 2007	Microsoft Office 2007 Russian Academic OPEN No Level #44822753 от 17.11.2008 <a href="http://eopen.microsoft.com">http://eopen.microsoft.com</a>
MicrosoftOffice 2010	Microsoft Office 2010 Russian Academic OPEN 1 License No Level #47881748 от 24.12.2010 г. <a href="http://eopen.microsoft.com">http://eopen.microsoft.com</a>
AdobeReaderXI	(бесплатноеПО) <a href="https://acrobat.adobe.com/ru/ru/acrobat/pdf-reader/volumedistribution.htm">https://acrobat.adobe.com/ru/ru/acrobat/pdf-reader/volumedistribution.htm</a>
Справочные правовая система Консультант Плюс	Договор о сотрудничестве с «Информсвязь-черноземье», Региональный информационный центр общероссийской сети распространения правовой информации Консультант Плюс № 8-99/RD от 12.02.1999 г.

**7 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

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

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

Применяется спортивное оборудование для занятий по общей физической подготовке:

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

Спортивный инвентарь для занятий атлетической гимнастикой:

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

Спортивный инвентарь для занятий легкой атлетикой и спортивным ориентированием:

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

Спортивный инвентарь для занятий борьбой и боксом:

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

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

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

Для учебных соревнований и спортивных мероприятий используются:

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

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

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

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

- описание шкал оценивания;

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

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

ОМ 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 КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

## 1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования

№ п/п	Код компетенции	Формулировка 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 нормативного 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	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	Спортивное ориентирование	Результаты выполнения комплексов упражнений по физической и технической подготовленности (выполнение упражнений)	«Выполнено – не выполнено»
		Сдача контрольных нормативов по спортивному ориентированию	«Зачтено – не зачтено»
9	Общая физическая подготовка	Результаты выполнения комплексов общеобразовательных, 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 дисциплины.**

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

Балльно-рейтинговая система оценки осуществляется в течение всего семестра при проведении аудиторных занятий и контроля самостоятельной работы. Показателями ОМ являются: текущий опрос в виде собеседования на практических занятиях по теории физической культуры и технологии здоровьесбережения, 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 балльно-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, однако ему дополнительно задаются вопросы на собеседовании и предоставляется возможность подготовиться к сдаче контрольных нормативов.

Аттестация обучающегося по дисциплине проводится в форме зачета. Зачет осуществляется в виде тестового задания.

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**

Разделы дисциплины	Задание для выполнения на практических занятиях	Технология 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) кувырты и перевороты, вперед и назад, в равновесии, одиночно и в группах, акробатические прыжки.	«Освоена» - «не освоена»
	Акробатические упражнения: для развития смелости, ловкости, решительности, находчивости и ориентировки в пространстве.	«Освоена» - «не освоена»
	Упражнения художественной гимнастики: статичные и динамичные для воспитания пластичности и выразительности движений, одиночно, в парах и групповые.	«Освоена» - «не освоена»
	Упражнения художественной гимнастики: под музыку для развития музыкального слуха, чувства ритма, эстетичности физкультурно-спортивных действий	«Освоена» - «не освоена»
Легкая атлетика	Медленный бег, беговые упражнения	«Освоена» - «не освоена»
	Изучение бега на короткие дистанции	«Освоена» - «не освоена»
	Низкий старт	«Освоена» - «не освоена»
	Изучение бега на средние дистанции	«Освоена» - «не освоена»
	Средний старт	«Освоена» - «не освоена»

	Изучение бега на длинные дистанции	«Освоена» - «не освоена»
	Высокий старт	«Освоена» - «не освоена»
	Эстафетный бег	«Освоена» - «не освоена»
	Изучение техники прыжка в длину	«Освоена» - «не освоена»
	Изучение техники прыжка в высоту	«Освоена» - «не освоена»
	Изучение техники метания	«Освоена» - «не освоена»
Силовая подготовка (гиревой спорт, армспорт)	Упражнения специальной физической подготовки	«Освоена» - «не освоена»
	Стоя лицом к стене – отталкивание обеими руками от стены, постепенно увеличивая расстояние	«Освоена» - «не освоена»
	Упор лежа – отжимание от скамейки или от пола	«Освоена» - «не освоена»
	Упор лежа – отжимание, ноги на гимнастической скамейке	«Освоена» - «не освоена»
	Подтягивание на перекладине хватом а) сверху, б) снизу	«Освоена» - «не освоена»
	Упражнения с гантелями	«Освоена» - «не освоена»
	Упражнения с резиновыми амортизаторами:	«Освоена» - «не освоена»
	Упражнения со штангой	«Освоена» - «не освоена»
	Упражнения с гирями	«Освоена» - «не освоена»
	Упражнения на перекладине (низкой и высокой), параллельных брусьях	«Освоена» - «не освоена»
	Упражнения на тренажерах, на верхний плечевой пояс	«Освоена» - «не освоена»
	Упражнения на тренажерах, на заднюю и переднюю поверхность бедра	«Освоена» - «не освоена»
Упражнения на велотренажере	«Освоена» - «не освоена»	
Борьба	Специальные подготовительные упражнения	«Освоена» - «не освоена»
	Движения на переднем мосту вперед - назад, с поворотом головы налево и направо.	«Освоена» - «не освоена»
	Борьба ногами лежа (2/2)	«Освоена» - «не освоена»
	Учебная схватка в партере по формуле 2/2	«Освоена» - «не освоена»
	Упражнения в страховке и само страховке при падениях	«Освоена» - «не освоена»
	Упражнение для изучения группировки: упражнения для изучения падения на спину	«Освоена» - «не освоена»
	Упражнения для изучения падения на бок, упражнения для изучения падения на руки.	«Освоена» - «не освоена»
	Упражнения для укрепления мышц шеи.	«Освоена» - «не освоена»
Баскетбол.	Упражнения специальной физической подготовки	«Освоена» - «не освоена»
	Передвижения в защитной стойке	«Освоена» - «не освоена»
	Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой, двумя руками	«Освоена» - «не освоена»

	Переводы мяча с левой руки на правую руку	«Освоена» - «не освоена»
	Передача мяча левой и правой рукой, на месте и в движении	«Освоена» - «не освоена»
	Обучение двум бросковым шагам	«Освоена» - «не освоена»
	Игра один на один, отработка защитных действий и нападения	«Освоена» - «не освоена»
	Броски по кольцу со средней дистанции	«Освоена» - «не освоена»
	Броски по кольцу с дальней 3-х очковой дистанции	«Освоена» - «не освоена»
	Броски с различных дистанций на количество и время	«Освоена» - «не освоена»
	Штрафные броски. Сериями по 5 бросков, – забросить 3 мяча.	«Освоена» - «не освоена»
	Учебная игра 2х2, 3х3, 5х5	«Освоена» - «не освоена»
Волейбол.	Упражнения специальной физической подготовки	«Освоена» - «не освоена»
	Передачи мяча над собой, в парах, в прыжке	«Освоена» - «не освоена»
	Передачи мяча через сетку	«Освоена» - «не освоена»
	Прием мяча, наброшенного партнером	«Освоена» - «не освоена»
	Прием мяча после передачи партнера	«Освоена» - «не освоена»
	Прием мяча через сетку	«Освоена» - «не освоена»
	Прием мяча, отскочившего от сетки	«Освоена» - «не освоена»
	Подача мяча нижняя	«Освоена» - «не освоена»
	Подача мяча верхняя	«Освоена» - «не освоена»
	Подача мяча в партнера	«Освоена» - «не освоена»
	Подача мяча на точность по зонам площадки	«Освоена» - «не освоена»
	Подача мяча в прыжке	«Освоена» - «не освоена»
	Атакующие удары через сетку по мячу, наброшенному партнером	«Освоена» - «не освоена»
Атакующие удары через сетку с собственного набрасывания мяча	«Освоена» - «не освоена»	
Двухсторонняя игра 3х3, 6х6	«Освоена» - «не освоена»	
Футбол (футзал).	Упражнения специальной физической подготовки	«Освоена» - «не освоена»
	Ведение мяча левой и правой ногой	«Освоена» - «не освоена»
	Обводкой стоек, партнеров	«Освоена» - «не освоена»
	Обводка с последующим ударом по воротам	«Освоена» - «не освоена»
	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	«Освоена» - «не освоена»
	Остановка катящегося мяча стопой	«Освоена» - «не освоена»

	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы	«Освоена» - «не освоена»
	Передачи мяча ногой в парах, тройках, с отбором мяча	«Освоена» - «не освоена»
	Передачи мяча на среднее расстояние, длинные передачи по воздуху	«Освоена» - «не освоена»
	Прием мяча от партнера	«Освоена» - «не освоена»
	Отбор мяча перехватом, в выпаде	«Освоена» - «не освоена»
	Борьба за мяч в воздухе	«Освоена» - «не освоена»
	Удары ногой по неподвижному мячу внутренней и внешней стороной стопы	«Освоена» - «не освоена»
	Удары по неподвижному мячу носком стопы по воротам	«Освоена» - «не освоена»
	Удары по мячу головой с места и в движении	«Освоена» - «не освоена»
	Обучение технике игры вратаря	«Освоена» - «не освоена»
	Вбрасывание мяча руками	«Освоена» - «не освоена»
	Выбивание мяча ногой с земли	«Освоена» - «не освоена»
	Взаимодействие с партнерами в игре 3х3, игра 5х5 (футзал), 11х11	«Освоена» - «не освоена»
Спортивное ориентирование	Упражнения специальной физической подготовки	«Освоена» - «не освоена»
	Ориентирование по компасу и карте	«Освоена» - «не освоена»
	Знание условных обозначений и легенд карты	«Освоена» - «не освоена»
Общая физическая подготовка	Комплексы обще-развивающих упражнений: в целях разносторонней физической подготовки	«Освоена» - «не освоена»
	Комплексы обще-развивающих упражнений: для развития функциональных возможностей организма (наклоны, махи, повороты, приседания, выпады)	«Освоена» - «не освоена»
	Комплексы обще-развивающих упражнений: для формирования правильной осанки (ходьба на носочках, на пяточках, на внутреннем своде стопы и внешнем, круговые движения руками, выпады, повороты с отведением рук влево и вправо, махи).	«Освоена» - «не освоена»
	Комплексы обще-развивающих упражнений: для облегчения овладения двигательными умениями и навыками.	«Освоена» - «не освоена»
	Комплексы обще-развивающих упражнений: выполняются отдельными частями тела без предметов и с предметами (палки, скакалки, булавы, гантели)	«Освоена» - «не освоена»
	Комплексы обще-развивающих упражнений: на различных гимнастических снарядах.	«Освоена» - «не освоена»
	Вольные упражнения: разнообразные динамические сочетания системы простых и сложных движений рук, ног, туловища, головы	«Освоена» - «не освоена»
Вольные упражнения: разнообразные динамические сочетания системы простых и сложных движений акробатических и хореографических упражнений	«Освоена» - «не освоена»	

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

#### 3.2.1 Шифр и наименование компетенции

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

№ 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 студент правильно выполнил</b>	
По практике	
Посетил практических занятий	не менее 70%
Выполнил контрольные нормативы и требования	более 60%
<b>Оценка «не зачтено» в семестре выставляется, если обучающийся</b>	
Посетил практических занятий	менее 70%
Выполнил контрольных нормативов и 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
<b>Обязательные испытания в комплексе ГТО</b>											
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
<b>Обязательные испытания в комплексе ГТО</b>											
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 пере- кладине (выс./низк)	9/7 раз	8/6 раз	6/4 раз	4/2 раз	менее 2 раз
2	Отжимание (от по- ла/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
<i>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>					
<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 не-обходимых 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 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>Владеет:</b> различными современными понятиями в области психофизиологии и физической культуры; методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья и успешного выполнения определенных трудовых действий; необходимыми понятиями и навыками в области основ физической культуры с целью здоровьесбережения	Результаты выполнения комплексов обще-развивающих и подготовительных упражнений, подготовленных самостоятельно	Уровень достигнутых самостоятельно результатов	Студент выполняет обще-развивающие и подготовительные упражнения на требуемом уровне	Зачтено 60-100 %	Освоена
			Студент не может выполнить обще-развивающие и подготовительные упражнения на требуемом уровне	Не зачтено 0-59,99 %	Не освоена