

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

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе

_____ Василенко В.Н.
(подпись) (Ф.И.О.)

«25» мая 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины (курсы) по физической культуре и спорту

Направление подготовки

36.03.01 Ветеринарно-санитарная экспертиза

Направленность (профиль)

Ветеринарно-санитарная экспертиза сырья и производства продуктов
животного и растительного происхождения

Квалификация выпускника
Бакалавр

Воронеж

1. Цели и задачи дисциплины

Целью освоения дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» является формирование у обучающихся знаний и умений в решении профессиональных задач в области профессиональной деятельности 13 Сельское хозяйство (в сферах: организации и проведения контроля при транспортировке продукции животного, растительного происхождения; проведения ветеринарно-санитарной экспертизы продуктов и сырья животного и растительного происхождения; контроля соблюдения ветеринарных и санитарных правил при осуществлении экспортно-импортных операций и транспортировке животных).

В рамках освоения программы бакалавриата выпускники могут готовиться к решению задач профессиональной деятельности следующих типов: производственный; организационно-управленческий; технологический.

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 36.03.01 Ветеринарно-санитарная экспертиза (уровень бакалавриата) (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 939).

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

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

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

3. Место (дисциплины) модуля в структуре ОП ВО

Модуль «Физическая культура и спорт», включает в себя:

- в части, формируемой участниками образовательных отношений – элективные дисциплины (курсы) по физической культуре и спорту в объеме 328 академических часов.

4. Объем (дисциплины) модуля и виды учебных занятий

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

Виды учебной работы	Всего акад. ча- сов	Семестр				
		1	2	3	4	5
		акад. ч				
Общая трудоемкость дисциплины	328	60	72	60	72	64
Контактная работа, в т.ч. аудиторные занятия:	162	30	36	30	36	30
Лекции		-				
<i>в том числе в форме практической подготовки</i>	-	-	-	-	-	-
Практические занятия (ПЗ)	162	30	36	30	36	30
<i>в том числе в форме практической подготовки</i>	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа	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 разделам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

5.1 Содержание разделов дисциплины «Физическая культура»

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела (указываются темы и дидактические единицы)	Трудоемкость раздела, час
1	Гимнастика	Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. Построение, перестроение, передвижения; обще развивающие упражнения без предметов, парные и групповые; ходьба, бег, подскоки и прыжки; элементы специальной физической подготовки; элементы спортивной и художественной гимнастики, Основы производственной гимнастики. Составление комплексов утренней гигиенической гимнастики.	328
2	Легкая атлетика	Основы техники безопасности и меры безопасности на занятиях легкой атлетикой. Развитие физических качеств необходимых для овладения видами легкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах легкой атлетики. Средства легкой атлетики в развитии профессионально-прикладной 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 подготовленно-	328

		сти.	
4	Борьба	Основы техники безопасности на занятиях. Греко-римская борьба. Вольная борьба. Самбо. Техническая 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). Спортивное ориентирование	328
Выбирается 1 из 8 видов спорта в семестр			

5.2 Разделы дисциплины «Физическая культура» и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекции, час	ПЗ, час	СРО, час
1	Гимнастика	-	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
не предусмотрены

5.2.2 Практические занятия

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Тематика практических занятий (семинаров)	Трудоемкость, час
1 семестр			
1	Гимнастика	Строевые и порядковые упражнения. Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений. Комплексы гимнастических упражнений общефизической подготовленности Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции Комплексы гимнастических упражнений профессионально-прикладной физической подготовленности	30
2	Легкая атлетика	Бег на короткие дистанции (спринт). Низкий старт. Прыжки с места Бег на средние дистанции. Средний старт. Метание. Бег на длинные дистанции. Высокий старт Бег на короткие и средние дистанции. Прыжки. Оздоровительная ходьба, оздоровительный бег. Методика обучения оздоровительному бегу	30
3	Силовая подготовка (гиревой спорт, армспорт)	Комплексы упражнений для воспитания силы рук. Комплексы упражнений для воспитания прыгучести Комплексы упражнений для воспитания силы ног Комплексы упражнений для развития гибкости Комплексы упражнений с отягощениями Комплексы упражнений с применением тренажерных устройств	30
4	Борьба	Греко-римская борьба. Техническая подготовка.	30

		товка. Вольная борьба. Техничко-тактическая подготовка. Самбо. Техничко-тактическая подготовка.	
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			
2 семестр			
1	Гимнастика	Строевые и порядковые упражнения. Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений. Комплексы гимнастических упражнений общефизической подготовленности Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции Комплексы гимнастических упражнений профессионально-прикладной физической подготовленности	36
2	Легкая атлетика	Бег на короткие дистанции (спринт). Низкий старт. Прыжки с места Бег на средние дистанции. Средний старт. Метание. Бег на длинные дистанции. Высокий старт Бег на короткие и средние дистанции. Прыжки. Оздоровительная ходьба, оздоровительный бег. Методика обучения оздоровительному бегу	36
3	Силовая подготовка (гиревой спорт, армспорт)	Комплексы упражнений для 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	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 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	30

		Бег на короткие и средние дистанции. Прыжки. Оздоровительная ходьба, оздоровительный бег. Методика обучения оздоровительному бегу	
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	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 общепфизической подготовленности Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции Комплексы гимнастических упражнений профессионально-прикладной физической подготовленности	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	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			
5 семестр			
1	Гимнастика	Строевые и порядковые упражнения. Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений. Комплексы гимнастических упражнений общепфизической	30

		подготовленности Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции Комплексы гимнастических упражнений профессионально-прикладной физической подготовленности	
2	Легкая атлетика	Бег на короткие дистанции (спринт). Низкий старт. Прыжки с места Бег на средние дистанции. Средний старт. Метание. Бег на длинные дистанции. Высокий старт Бег на короткие и средние дистанции. Прыжки. Оздоровительная ходьба, оздоровительный бег. Методика обучения оздоровительному бегу	30
3	Силовая подготовка (гиревой спорт, армспорт)	Комплексы упражнений для воспитания силы рук. Комплексы упражнений для воспитания прыгучести Комплексы упражнений для воспитания силы ног Комплексы упражнений для развития гибкости Комплексы упражнений с отягощениями Комплексы упражнений с применением тренажерных устройств	30
4	Борьба	Греко-римская борьба. Техничко-тактическая подготовка. Вольная борьба. Техничко-тактическая подготовка. Самбо. Техничко-тактическая подготовка.	30
5	Баскетбол	Техническая подготовка. Тактическая подготовка	30
6	Волейбол	Техническая подготовка. Тактическая подготовка	30
7	Футбол (футзал)	Техническая подготовка. Тактическая подготовка	30
8	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			

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 подготовка к зачету	30	36	30	36	34
2	Легкая атлетика		30	36	30	36	34
3	Силовая подготовка (гиревой спорт, армспорт)		30	36	30	36	34
4	Борьба		30	36	30	36	34
5	Баскетбол		30	36	30	36	34
6	Волейбол		30	36	30	36	34
7	Футбол (футзал)		30	36	30	36	34
8	Общая физическая подготовка		30	36	30	36	34

6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

Для освоения дисциплины обучающийся может использовать:

6.1 Основная литература

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

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

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

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

6.2 Дополнительная литература

1. Евсеев Ю. И. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. – Ростовн/Д: Феникс, 2014 г. Режим доступа https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=271591. – Загл. с экрана

2. 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. – Загл. с экрана

3. Деркачева Н. П., Недомолкина С. В. Альтернативные виды оздоровительной гимнастики [Электронный ресурс]: учебное пособие. – Воронеж: ВГУИТ, 2021 г. Режим доступа <http://biblos.vsuet.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/2436>.

6.3 Учебно-методические материалы

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/ProtectedView/Book/ViewBook/2436>. – Загл. с экрана

6.3 Учебно-методические материалы
<http://biblos.vsuet.ru/MegaPro/Web/SearchResult/MarcFormat/98566>.

2. Психофизическая тренировка бакалавров при измененных психосамотических состояниях [Электронный ресурс]: методические указания по физической культуре к самостоятельной работе студентов / Т. С. Соболева, В. М. Суханов; ВГУИТ, Кафедра физического воспитания. – Воронеж: ВГУИТ, 2016. – 16 с. Режим доступа <http://biblos.vsuet.ru/MegaPro/Web/SearchResult/MarcFormat/98544>.

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>.

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>.

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>.

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>.

7. 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.vsueter.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/2488>.

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

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

6.5 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, 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 – ОС Windows, ОС ALT Linux, AdobeReaderXI, Автоматизированная интегрированная библиотечная система «МегаПро».

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, цокольный этаж);
- зал для общей физической подготовки (пр. Революции, 19, цокольный этаж);
- зал для борьбы и единоборств, тренажерный 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, скакалки, коврики.

Спортивный инвентарь для занятий атлетической гимнастикой:

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

Спортивный инвентарь для занятий легкой атлетикой и спортивным ориентированием:

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

Спортивный инвентарь для занятий борьбой и боксом:

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

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

- мячи, сетки, кольца, ракетки, стойки, фермы, теннисные столы. Для учебных соревнований и спортивных мероприятий используются:

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

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

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

- 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».

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

по дисциплине

Элективные дисциплины (курсы) по физической культуре и спорту

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

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

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

2. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплинам

№ п/п	Разделы дисциплины	Индекс контролируемой компетенции (или ее части)	Оценочные средства	
			Наименование	Технология оценки способ контроля
1	2	3	4	5
1-6 семестр				
1	Гимнастика	УК-7	Результаты выполнения комплексов 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 (выполне-	«Выполнено – не выполнено»

		ние упражнений)	
		Сдача контрольных нормативов по специальной физической подготовленности	«Зачтено – не зачтено»
3	Силовая подготовка (гиревой спорт, армспорт)	Результаты выполнения комплексов упражнений силовой подготовки, подготовленных самостоятельно (выполнение упражнений)	«Выполнено – не выполнено»
		Сдача контрольных нормативов по силовой подготовленности	«Зачтено – не зачтено»
4	Борьба	Результаты выполнения комплексов упражнений по физической и технической подготовленности (показ упражнений)	«Выполнено – не выполнено»
		Сдача контрольных нормативов по технике выполнения элементов борьбы	«Зачтено – не зачтено»
5	Баскетбол.	Результаты выполнения комплексов упражнений по физической и технической подготовленности (выполнение упражнений)	«Выполнено – не выполнено»
		Сдача контрольных нормативов по технике выполнения элементов баскетбола	«Зачтено – не зачтено»
6	Волейбол.	Результаты выполнения комплексов упражнений по физической и технической подготовленности (выполнение упражнений)	«Выполнено – не выполнено»
		Сдача контрольных нормативов по технике выполнения элементов волейбола	«Зачтено – не зачтено»
7	Футбол (футзал).	Результаты выполнения комплексов упражнений по физической и технической подготовленности (выполнение упражнений)	«Выполнено – не выполнено»
		Сдача контрольных нормативов по технике выполнения элементов футбола/футзала	«Зачтено – не зачтено»
8	Общая физическая подготовка	Результаты выполнения комплексов общеобразующих, подготовленных самостоятельно (показ упражнений)	«Выполнено – не выполнено»
		Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовленности	«Зачтено – не зачтено»

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

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

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

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

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

Аттестация обучающегося по дисциплине проводится в форме зачета.

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

3.1 Лекционный курс не предусмотрен

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

3.2.1 Шифр и наименование компетенции

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

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

		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, брошенного 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, брошенному 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 ногами с земли	«Освоена» - «не освоена»
	Взаимодействие с партнерами в игре 3х3, игра 5х5 (футзал), 11х11	«Освоена» - «не освоена»
Общая физическая подготовка	Комплексы обще-развивающих упражнений: в целях разносторонней физической подготовки	«Освоена» - «не освоена»
	Комплексы обще-развивающих упражнений: для развития функциональных возможностей организма (наклоны, махи, повороты, приседания, выпады)	«Освоена» - «не освоена»
	Комплексы обще-развивающих упражнений: для формирования правильной осанки (ходьба на носочках, на пяточках, на внутреннем своде стопы и внешнем, круговые движения руками, выпады, повороты с отведением рук влево и вправо, махи).	«Освоена» - «не освоена»
	Комплексы обще-развивающих упражнений: для облегчения овладения двигательными умениями и навыками.	«Освоена» - «не освоена»
	Комплексы обще-развивающих упражнений: выполняются отдельными частями тела без предметов и с предметами (палки, скакалки, булавы, гантели)	«Освоена» - «не освоена»
	Комплексы обще-развивающих упражнений: на различных гимнастических снарядах.	«Освоена» - «не освоена»
	Вольные упражнения: разнообразные динамические сочетания системы простых и сложных движений рук, ног, туловища, головы	«Освоена» - «не освоена»
	Вольные упражнения: разнообразные динамические сочетания системы простых и сложных движений акробатических и хореографических упражнений	«Освоена» - «не освоена»

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

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

№ задания	Самостоятельная подготовка к выполнению контрольных нормативов, тест (тестовое задание)
01	Выполнить ходьбу спокойной интенсивности, ускоренной, быстрой, с изменением темпа.
02	Выполнить ходьбу на время на дистанцию 500 м, 1 км в спокойном темпе.
03	Выполнить бег в медленном темпе, с ускорениями, кроссовый на 3 и 5 км на время.
04	Выполнить комплексы обще-развивающих упражнений: тела без предметов и с предметами (палки, скакалки, булавы, гантели). 10-12 упражнений.
05	Выполнить вольные упражнения: сочетания системы простых и сложных движений рук, ног, туловища, головы. 10-12 упражнений.
06	Выполнить вольные упражнения: простые и сложные движения шагов, прыжков, поворотов, равновесий. Комплекс из 10-12 упражнений.
07	Выполнить вольные упражнения: сочетание прыжков, поворотов, равновесий. 10-12 упр.
08	Выполнить прыжки: на одной и двух ногах, из глубокого приседа. Сериями по 6-8 раз.
09	Выполнить подтягивание: на низкой и высокой перекладине. Сериями по 5-7 раз.
10	Выполнить отжимание в упоре лежа руки на скамейке, ноги на скамейке. 3 серии по 5 раз.
11	Выполнить сгибание рук в упоре лежа на полу. 3 серии по 7 сгибаний.
12	Выполнить выпады вперед на месте и в движении (с покачиваниями). 10-12 раз.
13	Выполнить упражнения на высокой перекладине: в висе поднимание ног к перекладине (2 серии по 6 раз), подъем с переворотом (2 серии по 5 раз).
14	Выполнить у вертикальной опоры (стены) отталкивание обеими руками постепенно увеличивая расстояние. 3 серии по 10 раз.

15	Выполнить наклоны: вперед, доставая пол руками и локтями. 10-12 раз.
16	Выполнить бег боком, спиной вперед, с изменением направления. На 12-15 счетов.
17	Выполнить подскоки на одной и другой ноге (по 8-10 раз), с ноги на ногу. 12 раз.
18	Выполнить медицинский контроль состояния здоровья (пульсометрия, АД, ЖЗЛ).
19	Педагогический контроль состояния здоровья (общее самочувствие, сон, аппетит).
20	Составление комплексов утренней гигиенической гимнастики. 15-18 упражнений.
21	Составление комплексов производственной гимнастики. 15-18 упражнений.
22	Составление комплекса ЛФК в соответствии с видом заболевания. 15-18 упражнений.
23	Специальные задания лечебной физкультуры (ЛФК) для инвалидов. 10-12 заданий.
24	Выполнить специальные подготовительные упражнения по стрельбе (стоя, лежа, с колена).
25	Выполнить специальные подготовительные упражнения по плаванию (сухое плавание).
26	Выполнить специальную подготовку по туризму (комплектация рюкзака).
27	Выполнить подготовительные упражнения по спорториентированию (чтение карты).
28	Принять участие в подготовке к соревнованиям по комплексу ГТО (беговые и силовые упр.).
29	Принять участие в соревнованиях по выполнению требований комплекса ГТО (4 ступень).
30	Принять участие в судействе соревнований ВФСК комплекса ГТО (в составе бригады).

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

П ВГУИТ 2.4.03 Положение о курсовых экзаменах и зачетах

П ВГУИТ 4.1.02 Положение о рейтинговой оценке текущей успеваемости

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

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

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

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

№	Тестовое упражнение (легкая атлетика)	Юноши									
		Оценка в баллах									
Обязательные испытания в комплексе ГТО											
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
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	Девушки									

	ние (легкая атлетика)	Оценка в баллах									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Обязательные испытания в комплексе ГТО											
1	Бег 100 м (сек.)	13,9	14,5	15,1	15,8	16,5	17,0	17,5	18,5	19,5	20,5
2	Бег 3000 м (мин., сек.)	7,50	8,30	9,10	9,50	10,30	11,15	11,35	12,30	13,30	15,00
3	Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз	45	35	27	20	14	12	10	7	4	2
	или рывок гири 16 кг, кол-во раз	45	35	27	20	14	12	10	7	4	2
4	Наклон вперед, см	36	31	26	24	16	11	8	6	4	2

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

№	Тестовое упражнение (волейбол)	Юноши девушки				
		Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Верхняя прямая подача	6/5 раз	5/4 раз	4/3 раз	3/2 раз	2 и менее
2	Нижняя прямая подача	6/5 раз	5/4 раз	4/3 раз	3/2 раз	2 и менее
3	Учебная комбинация (с)	16/18 с	18/20 с	20/22 с	22/24 с	24 с и менее
4	Прямой нападающий удар по номерам	5/5 раз	4/4 раз	3/3 раз	2/2 раз	2 раза и менее

№	Тестовое упражнение (борьба)	Юноши				
		Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Забегания на «мосту» (10 влево, 10 вправо)	1,0 с	1,05 с	1,10 с	1,15 с	менее 1,20 с
2	Кувырок назад, вперед	10 раз 20 с	8 раз 20 с	6 раз 20 с	4 раза 20 с	менее 4 раз
3	Бросок манекена	10 раз 20 с	8 раз 20 с	6 раз 20 с	4 раза 20 с	менее 4 раз
4	Челночный бег 4х6 м	6,6 с	6,8 с	7,1 с	7,4 с	менее 7,4 с
№	Тестовое упражнение (силовая подготовка)	Юноши/девушки				
		Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1

1	Подтягивание на перекладине (выс./низк)	9/7 раз	8/6 раз	6/4 раз	4/2 раз	менее 2 раз
2	Отжимание (от пола/скамейки)	25/18 раз	22/15 раз	18/12 раз	12/8 раз	менее 8 раз
3	Приседание с опорой	24/20 раз	21/16 раз	17/12 раз	12/8 раз	менее 8 раз
4	Прыжок с места (м,см)	180/140	170/125	145/115	130/110	менее 110 см

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

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

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

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

<p>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</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</p>	<p>Зачтено 60-100 %</p>	<p>Освоена</p>
			<p>Студент не может выполнить обще-развивающие и подготовительные упражнения на требуемом уровне</p>	<p>Не зачтено 0-59,99 %</p>	<p>Не освоена</p>