

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
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 (специальности)

38.03.01 Экономика

(код и наименование направления подготовки (специальности))

Профиль подготовки

Технологии бухгалтерского учета и отчетности

(наименование профиля подготовки для бакалавра и магистра)

Квалификация выпускника

Бакалавр

(бакалавр, магистр, специалист)

	19.03.03 19.03.04 27.03.01 27.03.02 27.03.04 38.03.01 38.03.03 38.03.07 43.03.03						
2	38.03.02	-7					
3	15.03.04 19.03.02 38.03.06	-7					
4	43.03.01 43.03.02	-7					
5	09.03.02	-6					
		-11					
6	20.03.01	-1					

3. ()

() « », :
- 330 - () -

4. ()

330 ()

	·						
		1	2	3	4	5	6
	330	60	72	60	72	30	36
, .. -	330	60	72	60	72	30	36
()	330	60	72	60	72	30	36
		()					

5 (),

5.1 ()

/	-	()	-
1-6			
1			330

2		<p> (60 – 100). 40 – 60 . « !», « !». (). « !», « !» « !». - !» « !». « 500 – 1000 « » 100 – 150 . </p>	330
3	(-)	: - , (), : , , .	330

		<p>(</p> <p>—):</p> <p>;</p> <p>;</p> <p>;</p> <p>;</p> <p>;</p> <p>« » « » « » « » »</p>	
4		<p>-</p> <p>() (-</p> <p>) ; (-</p> <p>;</p> <p>;</p> <p>(2/2) 2/2</p> <p>;</p> <p>;</p> <p>;</p> <p>;</p> <p>« ».</p>	330
5		<p>-</p> <p>;</p> <p>;</p> <p>();</p> <p>“ ”;</p> <p>;</p> <p>;</p> <p>;</p> <p>;</p> <p>()</p> <p>;</p> <p>;</p> <p>;</p> <p>;</p> <p>;</p> <p>;</p> <p>2-2-1.</p>	330
6			330

		(, ,).	
7	(-) .	() .	330
8	- -	4 4	330

		1 8 ()	()

5.2 ()

/	-	,	,	,
1		-	330	-
2		-	330	-
3	()	-	330	-
4		-	330	-
5	.	-	330	-
6	.	-	330	-
7	().	-	330	-
8		-	330	-
		1 8 ()	()	

5.2.1

5.2.2

/	-	()	/ ,					
			1	2	3	4	5	6
1			60	72	60	72	30	36

2	-	<p> (60 – 100). 40 - 60 . (« !», « - !». « !», « !» 500 – 1000 . « » 100 – 150 . </p>	60	72	60	72	30	36	

3	()		60	72	60	72	30	36	

		<p>« » « »</p>						
4		<p>()</p> <p>(2/2)</p> <p>2/2</p>	60	72	60	72	30	36
5		<p>() ;</p> <p>(, ,) ;</p>	60	72	60	72	30	36

		<p>2-2-1.</p>						
6		<p>(, ,).</p>	60	72	60	72	30	36

		<p style="text-align: center;">:</p> <p style="text-align: center;">:</p>							
7	<p style="text-align: center;">). (-</p>	<p style="text-align: center;">()</p>	4 4	60	72	60	72	30	36
8				60	72	60	72	30	36

		<p>«</p> <p>»</p> <p>1 8 ()</p> <p>- ()</p>						
--	--	---	--	--	--	--	--	--

5.4.3

5.5.4 ()

6 - (-)

6.1

1. , ... : / ... , ... - , ... , ... - 2010 .
2. , ... : / ... , ... , ... - , 2009 .
3. , ... / ... , ... , ... - , 2009 .

6.2

1. , ... : / ... , ... - 2010 .
- <http://www.knigafund.ru/books/179174>. -

6.3

1. «...» [] /
... ; ... 2016. - 80
<http://biblos.vsuet.ru/MegaPro/Web/SearchResult/MarcFormat/98566>.

2. [] :
/ ... ; ...
2016. - 16
<http://biblos.vsuet.ru/MegaPro/Web/SearchResult/MarcFormat/98544>.

3. [] :
(C C) / ... ; ...
2016. - 8
<http://biblos.vsuet.ru/MegaPro/Web/SearchResult/MarcFormat/98485>.

6.4

», () « -
1. <<http://biblos.vsuet.ru/megapro/web>>.
2. - " "
<http://vsuet.ru/dist_obuch/index.asp>.

6.5

()
: -
" - / ... ; "
" - , 2015
" - / ... ; "
" - , 2015
[] : ()
/ ... ; ;
2016. -
<http://biblos.vsuet.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/2488> -

6.6

;
: Microsoft
Windows, Microsoft Office.

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
для дисциплины**

Элективные дисциплины (курсы) по физической культуре и спорту

1. Требования к результатам освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

№ п/п	Направление подготовки бакалавриата	Код компетенции	Содержание компетенции (результат освоения)	В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен:		
				знать	уметь	владеть
1	15.03.02 15.03.03 16.03.03 18.03.02 19.03.01 19.03.03 19.03.04 27.03.01 27.03.02 27.03.04 38.03.01 38.03.03 38.03.07	ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, основные требования к уровню подготовки в конкретной профессиональной деятельности для выбора содержания производственной физической культуры, направленно на повышение производительности труда; требования по выполнению нормативов нового Всероссийского комплекса ГТО VI ступени	самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды; вести здоровый образ жизни; выполнять нормативы и требования Всероссийского комплекса ГТО VI ступени	различными современными и понятиями в области психофизиологии и физической культуры; методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья и успешного выполнения определенных трудовых действий.
2	38.03.02	ОК-7				
3	15.03.04 19.03.02 38.03.06	ОК-7	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
4	20.03.01	ОК-1	владением компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры)			
5	18.03.01	ОК-8	способностью использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			

2. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплинам

№ п/ п	Разделы дисциплины	Индекс контролируемой компетенции (или ее части)	Оценочные средства		
			Наименование	Технология оценки способ контроля	Критерии оценки
1	2	3	4	6	7
1-6 семестр					
1	Гимнастика	ОК-1 (20.03.01) ОК-7 (18.03.04 38.03.02) ОК-8 (15.03.02 15.03.03 16.03.03 18.03.02 19.03.01 19.03.03 19.03.04 27.03.01 27.03.02 27.03.04 38.03.01 38.03.03 38.03.07) ОК-8 (18.03.01)	Выполнение специальных упражнений и комплексов по гимнастике	Показ комплексов в группе	«Сдано – не сдано»
			Сдача контрольных нормативов по гимнастике	Выполнение нормативов	«Зачтено – не зачтено»
2	Легкая атлетика		Техника выполнения специальных приемов по легкой атлетике	Выполнение технических приемов	«Сдано – не сдано»
			Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике	Выполнение нормативов	«Зачтено – не зачтено»
3	Силовая подготовка (гиревой спорт, армспорт)		Техника выполнения силовых упражнений (гири, армспорт)	Выполнение технических приемов	«Сдано – не сдано»
			Сдача контрольных нормативов по силовой подготовленности	Выполнение нормативов	«Зачтено – не зачтено»
4	Борьба		Техника выполнения приемов в видах борьбы (вольная, греко-римская, самбо)	Выполнение технических приемов	«Сдано – не сдано»
			Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовленности	Техника выполнения приемов	«Зачтено – не зачтено»
5	Баскетбол.		Техника выполнения технических приемов баскетбола	Выполнение технических приемов	«Сдано – не сдано»
			Сдача контрольных нормативов по технике выполнения приемов	Выполнение нормативов	«Зачтено – не зачтено»
6	Волейбол.		Техника выполнения технических приемов волейбола	Выполнение технических приемов	«Сдано – не сдано»
			Сдача контрольных нормативов по технике выполнения приемов	Выполнение нормативов	«Зачтено – не зачтено»
7	Футбол (футзал).		Техника выполнения технических приемов футбол (футзал)	Выполнение технических приемов	«Сдано – не сдано»
			Сдача контрольных нормативов по технике выполнения приемов	Выполнение нормативов	«Зачтено – не зачтено»
8	Общая физическая подготовка		Развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость)	Учебные соревнования в группе	«Сдано – не сдано»
			Сдача контрольных нормативов по основным физическим качествам	Выполнение нормативов	«Зачтено – не зачтено»

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

3.1 Теоретический курс не предусмотрен

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

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

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

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

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

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

№ задания	Самостоятельная подготовка к выполнению контрольных нормативов, тест (тестовое задание)
01	Виды ходьбы: ходьба спокойная, ускоренная, быстрая, с изменением темпа и направления
02	Ходьба на время и на дистанцию 500 м, в 1, 3 и 5 км, спортивная ходьба
03	Виды бега: медленный, с ускорениями, переменный, повторный, кроссовый на 3 и 5 км
04	Комплексы обще-развивающих упражнений: выполняются отдельными частями тела без предметов и с предметами (палки, скакалки, булавы, гантели).
05	Вольные упражнения: разнообразные динамические сочетания системы простых и сложных движений рук, ног, туловища, головы.
06	Вольные упражнения: разнообразные динамические сочетания системы простых и сложных движений шагов, прыжков, поворотов, равновесий.
07	Вольные упражнения: разнообразные динамические сочетания системы простых и сложных движений шагов, прыжков, поворотов, равновесий.
08	Виды прыжков: подскоки, на левой и правой ноге, на двух ногах, из глубокого приседа
09	Подтягивание: на низкой и высокой перекладине
10	Отжимание: в упоре лежа на скамейке, на полу, ноги на скамейке, в упоре на брусках
11	Отжимание.
12	Выпады со штангой (на месте и в движении).
13	На высокой перекладине: поднимание ног в висе, подъем с переворотом
14	У стены (вертикальной опоры): отталкивание обеими руками от стены, постепенно увеличивая расстояние.
15	Наклоны: вперед, ноги на ширине плеч, доставая пол руками и локтями.
16	Быстрые передвижения: боком и спиной вперед, с изменением направления
17	Прыжки с заданием: на одной ноге, с ноги на ногу
18	Медицинский контроль состояния здоровья
19	Педагогический контроль состояния здоровья: ведение «паспорта здоровья»
20	Составление комплексов утренней гигиенической гимнастики
21	Составление комплексов производственной гимнастики
22	Составление комплекса ЛФК в соответствии с видом заболевания
23	Специальные задания лечебной физкультуры (ЛФК) для инвалидов
24	Специальные подготовительные упражнения по стрельбе

25	Специальные подготовительные упражнения по плаванию
26	Специальные подготовительные упражнения по туризму
27	Специальные подготовительные упражнения по спортивному ориентированию
28	Подготовительные соревнования по отдельным видам нового комплекса ГТО
29	Участие в соревнованиях по выполнению нормативов и требований комплекса ГТО
30	Участие в судействе соревнований Всероссийского комплекса ГТО

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания уровня сформированности компетенций

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

Оценка «зачтено» выставляется студенту, если обучающийся:		
1	Посетил практических занятий	70% и больше
2	Выполнил контрольные нормативы и зачетные требования	50% и больше
Оценка «не зачтено» выставляется, если обучающийся:		
1	Посетил практических занятий	менее 70%
2	Выполнил контрольных нормативов и зачетных требований	менее 50%

4.2. Оценочная таблица зачетных упражнений и нормативов общей физической подготовки:

№	Тестовое упражнение (легкая атлетика)	Юноши									
		Оценка в баллах									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Обязательные испытания в комплексе ГТО											
1	Бег 100 м (сек.)	11,9	12,3	12,7	13,1	13,5	14,8	15,1	15,8	16,5	17,2
2	Бег 3000 м (мин., сек.)	9,50	10,30	11,10	11,50	12,30	13,30	14,00	15,00	16,00	17,30
3	Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз	30	25	20	16	13	10	9	6	3	2
	или рывок гири 16 кг, кол-во раз	130	100	80	60	40	30	20	15	10	5
4	Наклон вперед, см	33	28	23	18	13	7	6	4	2	1

№	Тестовое упражнение (легкая атлетика)	Девушки									
		Оценка в баллах									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Обязательные испытания в комплексе ГТО											
1	Бег 100 м (сек.)	13,9	14,5	15,1	15,8	16,5	17,0	17,5	18,5	19,5	20,5
2	Бег 3000 м (мин., сек.)	7,50	8,30	9,10	9,50	10,30	11,15	11,35	12,30	13,30	15,00
3	Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз	45	35	27	20	14	12	10	7	4	2
	или рывок гири 16 кг, кол-во раз	45	35	27	20	14	12	10	7	4	2
4	Наклон вперед, см	36	31	26	24	16	11	8	6	4	2

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

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

Результаты обучения по этапам формирования компетенций	Методика оценки (объект, продукт или процесс)	Показатель оценивания	Критерии оценивания сформированности компетенций	Шкала оценивания	
				Академическая оценка или баллы	Уровень освоения компетенции
<p>ОК-8 (09.03.03, 13.03.01, 15.03.02, 15.03.03, 18.03.02, 19.03.01, 19.03.03, 19.03.04, 27.03.01, 27.03.02, 27.03.04, 38.03.01, 38.03.03, 38.03.07, 43.03.03) способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>ОК-7 (38.03.02) способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>ОК-7 (15.03.04, 19.03.02, 38.03.06) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>ОК-7 (43.03.01, 43.03.02) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний</p> <p>ОК-6 (09.03.02) умением применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования</p> <p>ОК-11 (09.03.02) владением средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>ОК-1 (20.03.01) владением компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры)</p> <p>ОК-8 (18.03.01) способностью использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>ОК-8 (36.03.01) способностью использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>					
<p>ЗНАТЬ: методы, инструменты и средства ведения здорового образа жизни и профилактики заболеваний, в условиях коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта, основные требования к уровню подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и пропаганды активного долголетия, принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, направленного на повышение производительности труда; требования по выполнению нормативов нового Всероссийского комплекса ГТО VI ступени</p>	Техника выполнения заданий	Соблюдение техники выполнения заданий на практических занятиях	Студент демонстрирует соблюдение техники выполнения заданий на практических занятиях	Зачтено	Освоена
			Студент не демонстрирует соблюдение техники выполнения заданий на практических занятиях	Не зачтено	Не освоена

УМЕТЬ: использовать методы, инструменты и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, проводить самостоятельные занятия с физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью, использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды; вести здоровый образ жизни; выполнять нормативы и требования Всероссийского комплекса ГТО VI ступени	Выполнение заданий на практических занятиях	Результаты и полнота выполнения заданий практических занятий	Студент выполнил задания практических занятий не менее чем 70%	Зачтено	Освоена
			Студент выполнил задания практических занятий не менее чем 70%	Не зачтено	Не освоена
ВЛАДЕТЬ: методами, инструментами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, навыком составления комплекса общеразвивающих упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств, различными современными понятиями в области психофизиологии и физической культуры; методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья и успешного выполнения определенных трудовых действий.	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	Освоена
			Студент не может выполнить обще-развивающие и подготовительные упражнения на требуемом уровне	Не зачтено	Не освоена