

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 (модули)
по физической культуре и спорту

Направление подготовки

38.03.02 Менеджмент

Направленность (профиль)

Логистика и управление бизнесом в сфере товарного обращения

Квалификация выпускника

бакалавр

Воронеж

1. Цели и задачи дисциплины

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

Задачи дисциплин:

- обеспечение понимания роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- овладение средствами, инструментами и методами противодействия неблагоприятным факторам и условиям труда, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и повышения качества результатов;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- адаптация организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- подготовка к сдаче нормативов Всероссийского комплекса ГТО.

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

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

| № п/п | Код компетенции | Содержание компетенции (результат освоения) | В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен: | | |
|-------|-----------------|--|---|---|--|
| | | | знать | уметь | владеть |
| 1 | ОК-8 | способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, основные требования к уровню подготовки в конкретной профессиональной деятельности для выбора содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности | 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 | различными современными понятиями в области психофизиологии и физической культуры; методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья и успеш- |

| | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|
| | | | сти труда; требования по выполнению нормативов нового Всероссийского комплекса ГТО VI ступени | требования Всероссийского комплекса ГТО VI ступени | ного выполнения определенных трудовых действий |
|--|--|--|---|--|--|

3. Место (дисциплины) модуля в структуре ОП ВО

Дисциплина (модуль) «Физическая культура и спорт», включает в себя:

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

4. Объем (дисциплины) модуля и виды учебных занятий

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

| Виды учебной работы | Всего акад. часов | Семестр | | | | |
|--|-------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | | 1 акад. ч | 2 акад. ч | 3 акад. ч | 4 акад. ч | 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 | не предусмотрены | | | | | |
| <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 подготовленности. | 328 |
| 4 | Борьба | Основы техники безопасности на занятиях. Греко-римская борьба. Вольная борьба. Самбо. Техническая | 328 |

| | | | |
|--|-----------------------------|--|-----|
| | | тактическая подготовка. | |
| 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. 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 под- | Строевые и порядковые упражнения. Общая физи- | 30 |

| | | | |
|--|--|---|----|
| | готовка | ческая подготовка. Бег. Комплексы упражнений для воспитания силы рук, ног, прыгучести. Баскетбол. Волейбол. Футбол (футзал) | |
| 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 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 подго- | 30 |

| | | | |
|--|--|---|----|
| | | товка. 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 | | | |
| 4 семестр | | | |
| 1 | Гимнастика | Строевые и порядковые упражнения. Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений. Комплексы гимнастических упражнений общефизической подготовленности Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции Комплексы гимнастических упражнений профессионально-прикладной физической подготовленности | 36 |
| 2 | Легкая атлетика | Бег на короткие дистанции (спринт). Низкий старт. Прыжки с места Бег на средние дистанции. Средний старт. Метание. Бег на длинные дистанции. Высокий старт Бег на короткие и средние дистанции. Прыжки. Оздоровительная ходьба, оздоровительный бег. Методика обучения оздоровительному бегу | 36 |
| 3 | Силовая подготовка (гиревой спорт, армспорт) | Комплексы упражнений для воспитания силы рук. Комплексы упражнений для воспитания прыгучести Комплексы упражнений для воспитания силы ног Комплексы упражнений для развития гибкости Комплексы упражнений с отягощениями Комплексы упражнений с применением тренажерных устройств | 36 |
| 4 | Борьба | Греко-римская борьба. Техничко-тактическая подготовка. Вольная борьба. Техничко-тактическая подготовка. Самбо. Техничко-тактическая подготовка. | 36 |
| 5 | Баскетбол | Техническая подготовка. Тактическая подготовка | 36 |
| 6 | Волейбол | Техническая подготовка. Тактическая подготовка | 36 |
| 7 | Футбол (футзал) | Техническая подготовка. Тактическая подготовка | 36 |
| 8 | 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 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 | 30 |

| | | | |
|--|-----------------------------|---|----|
| | порт) | Комплексы упражнений для воспитания силы ног Комплексы упражнений для развития гибкости Комплексы упражнений с отягощениями Комплексы упражнений с применением тренажерных устройств | |
| 4 | Борьба | Греко-римская борьба. Техничко-тактическая подготовка. Вольная борьба. Техничко-тактическая подготовка. Самбо. Техничко-тактическая подготовка. | 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.vsu.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.vsu.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/2436>. – Загл. с экрана 6.3 Учебно-методические материалы <http://biblos.vsu.ru/MegaPro/Web/SearchResult/MarcFormat/98566>.

2. Психофизическая тренировка бакалавров при измененных психосоматических 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.vsu.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.vsu.ru/MegaPro/Web/SearchResult/MarcFormat/98485>.

4. Деркачева, Н. П. Выполнение упражнения «наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье» [Электронный ресурс]: методические указания. – Воронеж : ВГУИТ, 2017 г. Режим доступа <http://biblos.vsu.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.vsu.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.vsu.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.vsu.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/2488>.

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

1. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации (<https://minobrnauki.gov.ru/>)

2. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки (<http://obrnadzor.gov.ru/>)

3. Федеральный портал «Российское образование» (<http://www.edu.ru>)

4. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» (<http://window.edu.ru>)

5. Электронная библиотека ресурсного центра ВГУИТ АИБС «МегПро» полная версия 8 модулей, модуль «Квалификационные работы» (<http://biblos.vsu.ru/MegaPro/Web>)

5. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (<http://fcior.edu.ru/>)

6. ЭБС «Лань» (<https://e.lanbook.com/>), неограниченный доступ. ООО «ЭБС ЛАНЬ» (срок действия с 03.03.2023 по 01.03.2024).

7. «Образовательная платформа ЮРАЙТ» (<https://www.biblio-online.ru/>), ООО Электронное издательство ЮРАЙТ.

8. БД «ПОЛПРЕД Справочники» (<http://www.polpred.com>), неограниченный доступ, ООО «ПОЛПРЕД Справочники»

9. ЭБ «Grebennikon» (<https://grebennikon.ru/>), ООО «ИД «Гребенников»

10. Сетевая локальная БД Справочная Правовая Система КонсультантПлюс

11. Научная электронная библиотека (<http://elibrary.ru/>), ООО Научная электронная библиотека.

12. Сводный каталог библиотек г. Воронеж

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 и информационные справочные системы: информационная среда для дистанционного обучения «Moodle», 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. http://eopen.microsoft.com |
| Microsoft Office Professional Plus 2010 | Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian Academic OPEN 1 License No Level #48516271 от 17.05.2011 г. http://eopen.microsoft.com |
| Microsoft Office 2007 | Microsoft Office 2007 Russian Academic OPEN No Level #44822753 от 17.11.2008 http://eopen.microsoft.com |
| Microsoft Office 2010 | Microsoft Office 2010 Russian Academic OPEN 1 License No Level #47881748 от 24.12.2010 г. http://eopen.microsoft.com |
| Microsoft Office Professional Plus 2013 | Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian Academic OPEN 1 License No Level #61280574 от 06.12.2012 г. http://eopen.microsoft.com |
| AdobeReaderXI | (бесплатное ПО) https://acrobat.adobe.com/ru/ru/acrobat/pdf-reader/volumedistribution.htm |

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. Роцца, 26, общ. №4);
- учебный центр с подсобными помещениями и спортивными площадками (Б. Роцца, 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 в себя:

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

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

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

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

по дисциплине

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

1. 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 | 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 | самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями и; 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. |
| | 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 | | | | | | |
| 38.03.02 | | | | | | |
| 2 | 15.03.04 | ОК-7 | способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | культуры, направленного на повышение производительности труда; требования по выполнению нормативов нового Всероссийского комплекса ГТО VI ступени | | |
| | 19.03.02 | | | | | |
| | 38.03.06 | | | | | |
| 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) 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, 38.03.02) 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 брусьях |
| | Выпады со штангой (на месте и в движении) |
| | Поднимание ног в висе |
| | Подъем с переворотом |
| | Выпрыгивание из глубокого приседа с грузом |
| | Жим штанги из-за головы |
| | Подтягивание штанги до уровня груди из виса |
| | Полуприседания со штангой |
| | Упражнения на тренажерах, на верхний плечевой пояс |
| | Упражнения на тренажерах, на заднюю и переднюю поверхность бедра |
| | Упражнения на велотренажере |
| Борьба | Движения на переднем мосту вперед - назад, с поворотом головы налево и направо. |
| | Борьба ногами лежа (2/2) |
| | Учебная схватка в партере по формуле 2/2 |
| | Упражнения в страховке и само страховке при падениях |
| | Упражнение для изучения группировки: упражнения для изучения падения на спину |
| | Упражнения для изучения падения на бок, упражнения для изучения падения на руки. |
| | Упражнения для укрепления мышц шеи. |
| Баскетбол. | Ведение баскетбольного мяча правой рукой, два шага - бросок по кольцу |
| | Ведение мяча левой рукой, два шага - бросок по кольцу |
| | Переводы мяча с левой руки на правую, далее два шага и бросок по кольцу |
| | Ведение мяча правой рукой спиной вперед |
| | Ведение мяча левой рукой спиной вперед |
| | Передача мяча с левой на правую руку, спиной вперед, поворот, два шага - бросок по кольцу |
| | Передача двумя мячами в парах на месте |
| | Передача тремя мячами в парах на месте |
| | Передача мяча в парах в движении, два шага - бросок по кольцу |
| | Передача мяча в парах в движении, один защитник, два шага - бросок из-под кольца |
| | Передача мяча в тройках, забегание за спину партнера, бросок |
| | Передача мяча в тройках, мяч через среднего, бросок по кольцу |
| | Передача мяча в тройках, пробежать площадку в два паса, бросок по кольцу |
| | Передвижение в защитной стойке |
| | Отработка защиты и нападения в парах. Один защитник, один нападающий. Обыграть защитника, бросок по кольцу |
| | Игра один на один, отработка защитных действий и нападения |
| | Броски по кольцу со средней дистанции сериями, 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 |

5. 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 общеразвивающих 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 |