

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

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе

_____ Василенко В.Н.

«25» мая 2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины (курсы) по физической культуре и спорту
(наименование в соответствии с РУП)

Специальность

10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем
(шифр и наименование направления подготовки/специальности)

Специализация

Безопасность открытых информационных систем
(наименование профиля/специализации)

Квалификация выпускника

специалист по защите информации

(в соответствии с Приказом Министерства образования и науки РФ от 12 сентября 2013 г. N 1061 "Об утверждении перечней специальностей и направлений подготовки высшего образования" (с изменениями и дополнениями))

1. Цели и задачи дисциплины

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

- 06 Связь, информационные и коммуникационные технологии (в сфере обеспечения безопасности информации в автоматизированных системах).

Дисциплина направлена на решение задач профессиональной деятельности научно-исследовательского, проектного, контрольно-аналитического, эксплуатационного типов.

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по специальности 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем.

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

№ п/п	Код компетенции	Формулировка компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
1	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД1 _{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 и физической подготовленности, основные требования к уровню подготовки в конкретной профессиональной деятельности для выбора содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда; требования по выполнению нормативов нового Всероссийского комплекса ГТО VI ступени
	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 в области основ физической культуры

3. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП ВО

Модуль «Элективные дисциплины (курсы) по физической культуре и спорту», относится к части, части, формируемой участниками образовательных отношений – элективные дисциплины (курсы) по физической культуре и спорту. Дисциплина является обязательной к изучению.

4. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

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

Виды учебной работы	Все го ак. ч	Распределение трудоемкости по семестрам, ак.				
		№ 1	№ 2	№ 3	№ 4	№ 5
Общая трудоемкость дисциплины (модуля)	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	162	30	36	30	36	30
<i>в том числе в форме практической подготовки</i>	–	–	–	–	–	–
Консультации текущие	–	–	–	–	–	–
Консультации перед экзаменом	–	–	–	–	–	–
Вид аттестации (зачет)	0,5	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
Самостоятельная работа:	166	30	36	30	36	34
Проработка материалов по лекциям, учебникам, учебным пособиям	–	–	–	–	–	–
Подготовка к практическим/лабораторным занятиям	83	15	18	15	18	17
Курсовой проект/работа	–	–	–	–	–	–
Домашнее задание, реферат	–	–	–	–	–	–
Другие виды самостоятельной работы	83	15	18	15	18	17

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

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

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела (указываются темы и дидактические единицы)	Трудоемкость раздела, час
1	Гимнастика	Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. Построение, перестроение, передвижения; обще развивающие упражнения без предметов, парные и групповые; ходьба, бег, подскоки и прыжки; элементы специальной физической подготовки; элементы спортивной и	328

		художественной гимнастики, Основы производственной гимнастики. Составление комплексов утренней гигиенической гимнастики.	
2	Легкая атлетика	Основы техники безопасности и меры безопасности на занятиях легкой атлетикой. Развитие физических качеств необходимых для овладения видами легкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах легкой атлетики. Средства легкой атлетики в развитии профессионально-прикладной физической подготовки.	328
3	Силовая подготовка (гиревой спорт, армспорт)	Основы техники безопасности на занятиях силовыми упражнениями. Развитие силы рук, ног, туловища (отдельно для мужского женского контингента). Участие в групповых соревнованиях по силовой подготовленности.	328
4	Борьба	Основы техники безопасности на занятиях. Грекоримская борьба. Вольная борьба. Самбо. Техникотактическая подготовка	328
5	Баскетбол.	Основы техники безопасности на занятиях. Техническая подготовка. Тактическая подготовка	328
6	Волейбол.	Основы техники безопасности на занятиях. Техническая подготовка. Тактическая подготовка	328
7	Футбол (футзал).	Основы техники безопасности на занятиях. Техническая подготовка. Тактическая подготовка	328
8	Спортивное ориентирование	Основы техники безопасности на занятиях. Техническая подготовка. Тактическая подготовка	328
9	Общая физическая подготовка	Строевые и порядковые упражнения. Общая физическая подготовка. Бег. Комплексы упражнений для воспитания силы рук, ног, прыгучести. Баскетбол. Волейбол. Футбол (футзал)	328
Выбирается 1 из 9 видов спорта в семестр			

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

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекции, час	ПЗ, час	СРО, час
1	Гимнастика	-	162	166
2	Легкая атлетика	-	162	166
3	Силовая подготовка (гиревой спорт, армспорт)	-	162	166
4	Борьба	-	162	166
5	Баскетбол.	-	162	166
6	Волейбол.	-	162	166
7	Футбол (футзал).	-	162	166
8	Спортивное ориентирование	-	162	166
9	Общая физическая подготовка	-	162	166
Выбирается 1 из 9 видов спорта в семестр				

5.2.1 Лекции не предусмотрены

5.2.2 Практические занятия

5.2.3

№ 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	60
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	60
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	60
4	Борьба	Греко-римская борьба. Техничко-тактическая подготовка. Вольная борьба. Техничко-тактическая подготовка. Самбо. Техничко-тактическая подготовка.	60
5	Баскетбол.	Техническая подготовка. Тактическая подготовка	60
6	Волейбол.	Техническая подготовка. Тактическая подготовка	60
7	Футбол (футзал).	Техническая подготовка. Тактическая подготовка	60
8	Спортивное ориентирование	Техническая подготовка. Тактическая подготовка	60
9	Общая физическая подготовка	Строевые и порядковые упражнения. Общая физическая подготовка. Бег. Комплексы упражнений для воспитания силы рук, ног, прыгучести. Баскетбол. Волейбол. Футбол (футзал)	60
Выбирается 1 из 9 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	72

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	72
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	72
4	Борьба	Греко-римская борьба. Техничко-тактическая подготовка. Вольная борьба. Техничко-тактическая подготовка. Самбо. Техничко-тактическая подготовка.	72
5	Баскетбол.	Техническая подготовка. Тактическая подготовка	72
6	Волейбол.	Техническая подготовка. Тактическая подготовка	72
7	Футбол (футзал).	Техническая подготовка. Тактическая подготовка	72
8	Спортивное ориентирование	Техническая подготовка. Тактическая подготовка	72
9	Общая физическая подготовка	Строевые и порядковые упражнения. Общая физическая подготовка. Бег. Комплексы упражнений для воспитания силы рук, ног, прыгучести. Баскетбол. Волейбол. Футбол (футзал)	72
		Выбирается 1 из 9 видов спорта в семестр	
		3 семестр	
1	Гимнастика	Строевые и порядковые упражнения. Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений. Комплексы гимнастических упражнений общefизической подготовленности Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции Комплексы гимнастических упражнений профессионально-прикладной физической подготовленности	60
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	60
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	60
4	Борьба	Греко-римская борьба. Техничко-тактическая подготовка. Вольная борьба. Техничко-тактическая подготовка.	60

		подготовка. Самбо. Техничко-тактическая подготовка.	
5	Баскетбол.	Техническая подготовка. Тактическая подготовка	60
6	Волейбол.	Техническая подготовка. Тактическая подготовка	60
7	Футбол (футзал).	Техническая подготовка. Тактическая подготовка	60
8	Спортивное ориентирование	Техническая подготовка. Тактическая подготовка	60
9	Общая физическая подготовка	Строевые и порядковые упражнения. Общая физическая подготовка. Бег. Комплексы упражнений для воспитания силы рук, ног, прыгучести. Баскетбол. Волейбол. Футбол (футзал)	60
		Выбирается 1 из 9 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	72
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	72
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	72
4	Борьба	Греко-римская борьба. Техничко-тактическая подготовка. Вольная борьба. Техничко-тактическая подготовка. Самбо. Техничко-тактическая подготовка.	72
5	Баскетбол.	Техническая подготовка. Тактическая подготовка	72
6	Волейбол.	Техническая подготовка. Тактическая подготовка	72
7	Футбол (футзал).	Техническая подготовка. Тактическая подготовка	72
8	Спортивное ориентирование	Техническая подготовка. Тактическая подготовка	72

9	Общая физическая подготовка	Строевые и порядковые упражнения. Общая физическая подготовка. Бег. Комплексы упражнений для воспитания силы рук, ног, прыгучести. Баскетбол. Волейбол. Футбол (футзал)		72
		Выбирается 1 из 9 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	64	
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	64	
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	64	
4	Борьба	Греко-римская борьба. Техничко-тактическая подготовка. Вольная борьба. Техничко-тактическая подготовка. Самбо. Техничко-тактическая подготовка.	64	
5	Баскетбол.	Техническая подготовка. Тактическая подготовка	64	
6	Волейбол.	Техническая подготовка. Тактическая подготовка	64	
7	Футбол (футзал).	Техническая подготовка. Тактическая подготовка	64	
8	Спортивное ориентирование	Техническая подготовка. Тактическая подготовка	64	
9	Общая физическая подготовка	Строевые и порядковые упражнения. Общая физическая подготовка. Бег. Комплексы упражнений для воспитания силы рук, ног, прыгучести. Баскетбол. Волейбол. Футбол (футзал)	64	
		Выбирается 1 из 9 видов спорта в семестр		

5.2.4 Лабораторный практикум не предусмотрен

5.2.5 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	подготовка к практическим занятиям подготовка к зачету	30	36	30	36	34
3	Силовая подготовка (гиревой спорт, армспорт)	подготовка к практическим занятиям подготовка к зачету	30	36	30	36	34
4	Борьба	подготовка к практическим занятиям подготовка к зачету	30	36	30	36	34
5	Баскетбол.	подготовка к практическим занятиям подготовка к зачету	30	36	30	36	34
6	Волейбол.	подготовка к практическим занятиям подготовка к зачету	30	36	30	36	34
7	Футбол (футзал).	подготовка к практическим занятиям подготовка к зачету	30	36	30	36	34
8	Спортивное ориентирование	подготовка к практическим занятиям подготовка к зачету	30	36	30	36	34
9	Общая физическая подготовка	подготовка к практическим занятиям подготовка к зачету	30	36	30	36	34

6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Для освоения дисциплины обучающийся может использовать:

6.1 Основная литература

1. Тычинин, Н.В., Суханов В.М. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие. – Воронеж: ВГУИТ –2017.
2. Курченков, А.А. Спортивное ориентирование: учебное пособие. – Воронеж: ВГУИТ – 2016.

6.2 Дополнительная литература

1. Решетников, И.В. Физическая культура: учебник / И.В. Решетников, Ю.П. Кислицын, Р.В. Палтиевич, Г.И. Пагадаев. – 2016 г.

6.3 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся

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

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

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

4. Психософизическая тренировка бакалавров при измененных психософизических 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>. – Загл. с экрана.

5. 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>. – Загл. с экрана.

6. 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.vsu.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/4380>. – Загл. с экрана.

7. 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>. – Загл. с экрана.

8. 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>. – Загл. с экрана.

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

Наименование ресурса сети «Интернет»	Электронный адрес ресурса
«Российское образование» - федеральный портал	https://www.edu.ru/
Научная электронная библиотека	https://elibrary.ru/defaultx.asp?
Национальная исследовательская компьютерная сеть России	https://niks.su/
Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»	http://window.edu.ru/
Электронная библиотека ВГУИТ	http://biblos.vsu.ru/megapro/web
Сайт Министерства науки и высшего образования РФ	https://minobrnauki.gov.ru/
Портал открытого on-line образования	https://npoed.ru/
Электронная информационно-образовательная среда ФГБОУ ВО «ВГУИТ»	https://education.vsu.ru/

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 - ОС Windows.

7 Материально-техническое обеспечение модуля

Используется спортивная база для занятий на подготовительном, специальном отделениях и отделении спортивного совершенствования:

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

Применяется спортивное оборудование для занятий по общефизической подготовке:

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

Спортивный инвентарь для занятий атлетической гимнастикой:

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

Спортивный инвентарь для занятий лыжным спортом:

- лыжи, лыжное оборудование и принадлежности.

Спортивный инвентарь для занятий легкой атлетикой и спортивным ориентированием:

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

Спортивный инвентарь для занятий борьбой и боксом:

- боксерские перчатки, шлемы, груши.

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

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

Для учебных соревнований и спортивных мероприятий используются:

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

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

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

- 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».

АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ
«ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ (КУРСЫ) ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Код компетенции	Наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения 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 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

Содержание разделов дисциплины. 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 профессиональноприкладной физической подготовленности. 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. 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. Борьба. Греко-римская борьба. Техничко-тактическая подготовка. Вольная борьба. Техничко-тактическая подготовка. Самбо. Техничко-тактическая подготовка. Баскетбол. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Волейбол. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Футбол (футзал). Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Общая физическая подготовка. Строевые и порядковые упражнения. Общая физическая подготовка. Бег. Комплексы упражнений для воспитания силы рук, ног, прыгучести. Баскетбол. Волейбол. Футбол (футзал).

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	Направление подготовки бакалавриата	Код компетенции	Формулировка компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
1	10.05.03	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 к выполнению нормативов Всероссийского комплекса ГТО Vступени
	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 Vступени
	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 обще-развивающих и подготовительных упражнений, подготовленных	«Зачтено – не зачтено»

			самостоятельно (показ упражнений)	
			Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовленности	«Зачтено – не зачтено»
2	Легкая атлетика		Результаты выполнения комплексов обще-развивающих и подготовительных упражнений, подготовленных самостоятельно (показ упражнений)	«Зачтено – не зачтено»
			Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовленности	«Зачтено – не зачтено»
3	Силовая подготовка (гиревой спорт, армспорт)		Результаты выполнения комплексов обще-развивающих и подготовительных упражнений, подготовленных самостоятельно (показ упражнений)	«Зачтено – не зачтено»
			Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовленности	«Зачтено – не зачтено»
4	Борьба		Результаты выполнения комплексов обще-развивающих и подготовительных упражнений, подготовленных самостоятельно (показ упражнений)	«Зачтено – не зачтено»
			Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовленности	«Зачтено – не зачтено»
5	Баскетбол.		Результаты выполнения комплексов обще-развивающих и подготовительных упражнений, подготовленных самостоятельно (показ упражнений)	«Зачтено – не зачтено»
			Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовленности	«Зачтено – не зачтено»
6	Волейбол.		Результаты выполнения комплексов обще-развивающих и подготовительных упражнений, подготовленных самостоятельно (показ упражнений)	«Зачтено – не зачтено»
			Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовленности	«Зачтено – не зачтено»
7	Футбол (футзал).		Результаты выполнения комплексов обще-развивающих и подготовительных упражнений, подготовленных самостоятельно (показ упражнений)	«Зачтено – не зачтено»
			Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовленности	«Зачтено – не зачтено»
8	Общая физическая подготовка		Результаты выполнения комплексов обще-развивающих и подготовительных упражнений, подготовленных самостоятельно (показ упражнений)	«Зачтено – не зачтено»
			Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовленности	«Зачтено – не зачтено»

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

3.1 Теоретический курс не предусмотрен

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

Разделы дисциплины	Задание для выполнения на практических занятиях
Гимнастика	Строевые упражнения: разнообразные построения и перестроения на месте и в движении
	Строевые упражнения: совместные или одиночные действия, занимающихся в строю.
	Прикладные упражнения: ходьба на месте и в движении, прямо, по кругу, противходом, 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, поднятие и опускание рук	
	Наклоны туловища вперед в разные исходные положения с амортизаторами	
	Поднятие 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)		
Поднятие 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 полувысоких 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 брусьях
11	Отжимание.
12	Выпады со штангой (на месте и в движении).
13	На высокой перекладине: поднимание ног в висе, подъем с переворотом
14	У стены (вертикальной опоры): отталкивание обеими руками от стены, постепенно увеличивая расстояние.
15	Наклоны: вперед, ноги на ширине плеч, доставая пол руками и локтями.
16	Быстрые передвижения: боком и спиной вперед, с изменением направления
17	Прыжки с заданием: на одной ноге, с ноги на ногу
18	Медицинский контроль состояния здоровья
19	Педагогический контроль состояния здоровья: ведение «паспорта здоровья»
20	Составление комплексов утренней гигиенической гимнастики
21	Составление комплексов производственной гимнастики
22	Составление комплекса ЛФК в соответствии с видом заболевания
23	Специальные задания лечебной физкультуры (ЛФК) для инвалидов
24	Специальные подготовительные упражнения по стрельбе
25	Специальные подготовительные упражнения по плаванию
26	Специальные подготовительные упражнения по туризму
27	Специальные подготовительные упражнения по спортивному ориентированию
28	Подготовительные соревнования по отдельным видам нового комплекса ГТО
29	Участие в соревнованиях по выполнению нормативов и требований комплекса ГТО
30	Участие в судействе соревнований Всероссийского комплекса ГТО

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков, 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»

Оценка «зачтено» в семестре выставляется, если обучающийся правильно:	
По практике	
посетил практических занятий	не менее 70%
выполнил контрольные нормативы и зачетные требования	более 50%
Оценка «не зачтено» в семестре выставляется, если обучающийся	
посетил практических занятий	менее 70%
выполнил контрольных нормативов и зачетных требований	менее 50%

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

№	Тестовое упражнение (легкая атлетика)	Юноши									
		Оценка в баллах									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
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 (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 к выполнению нормативов 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	Освоена
			Студент не демонстрирует соблюдение техники выполнения заданий на практических занятиях	Не зачтено	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	Выполнение заданий на практических занятиях	Результаты и полнота выполнения заданий практических занятий	Студент выполнил задания практических занятий не менее чем 70%	Зачтено	Освоена
			Студент выполнил задания практических занятий менее чем 70%	Не зачтено	Не освоена

<p>итребованияВсероссийскогокомплекса ГТО VIступени; самостоятельно выбирать и развивать здоровьесберегающие технологии с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p>					
<p>Владеетразличными современными понятиями в области психофизиологии и физической культуры; методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья и успешного выполнения определенных трудовых действий; необходимыми понятиями и навыками в области основ физической культуры</p>	<p>Результаты выполнения комплексов обще-развивающих и подготовительных упражнений, подготовленных самостоятельно</p>	<p>Уровень достигнутых самостоятельн о результатов</p>	<p>Студент выполняет обще-развивающие и подготовительные упражнения на требуемом уровне</p> <p>Студент не может выполнить обще-развивающие и подготовительные упражнения на требуемом уровне</p>	<p>Зачтено</p>	<p>Освоена</p>
				<p>Не зачтено</p>	<p>Не освоена</p>