

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИНЖЕНЕРНЫХ  
ТЕХНОЛОГИЙ»**

**УТВЕРЖДАЮ**

И. о. проректора по учебной работе

Василенко В.Н.  
(подпись) (Ф.И.О.)

«30» мая 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ)  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

(наименование дисциплины)

Направление подготовки (специальность)

38.05.01 Экономическая безопасность  
(шифр и наименование направления подготовки/специальности)

Направленность (профиль)

Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности  
(наименование профиля/специализации)

Квалификация выпускника

ЭКОНОМИСТ

(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 является формирование компетенций обучающегося в области профессиональной деятельности и сфере профессиональной деятельности:

08 Финансы и экономика (в сферах: обеспечения экономической безопасности региона; обеспечения экономической безопасности хозяйствующих субъектов).

Дисциплина направлена на решение типов задач профессиональной деятельности: расчетно-экономический, информационно-аналитический, организационно-управленческий, контрольный, научно-исследовательский.

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки/специальности 38.05.01 Экономическая безопасность.

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

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

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

### 3. Место (дисциплины) модуля в структуре ОП ВО

Дисциплина относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 ООП. Дисциплина является обязательной к изучению.

### 4. Объем (дисциплины) модуля и виды учебных занятий

Общая трудоемкость дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» составляет 328 академических часов.

Виды учебной работы	Всего акад. часов	Распределение трудоемкости по семестрам, ак. ч							
		2	3	4	5	6	7	8	9
Общая трудоемкость дисциплины	328	48	42	48	42	48	42	30	28
<b>Контактная работа, в т.ч. аудиторные занятия:</b>	231	36	30	36	30	36	30	18	15
Лекции									
<i>в том числе в форме практической подготовки</i>	-	-	-	-	-	-			
Практические занятия (ПЗ)	231	36	30	36	30	36	30	18	15
<i>в том числе в форме практической подготовки</i>	-	-	-	-	-	-			
Самостоятельная работа	97	12	12	12	12	12	12	12	13
Подготовка к практическим занятиям, подготовка к зачету	97	12	12	12	12	12	12	12	13
Виды аттестации (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

№ 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 атлетикой. Специальная физическая подготовка в различных видах легкой атлетикой. Средства легкой атлетикой 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 подго-	328

		товленности.	
4	Борьба	Основы техники безопасности на занятиях. Греко-римская борьба. Вольная борьба. Самбо. Техничко-тактическая подготовка.	328
5	Баскетбол	Основы техники безопасности на занятиях. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	328
6	Волейбол	Основы техники безопасности на занятиях. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	328
7	Футбол (футзал)	Основы техники безопасности на занятиях. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	328
8	Спортивное ориентирование	Место спортивного ориентирования в системе физического воспитания. Топографическая подготовка спортсмена-ориентировщика. Обеспечение безопасности при занятиях спортивным ориентированием. Врачебный и гигиенический контроль, профилактика травматизма в спортивном ориентировании. Правила соревнований в спортивном ориентировании. Система спортивной тренировки в ориентировании.	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). Спортивное ориентирование	328
Выбирается 1 из 9 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	-	231	97
2	Легкая атлетика	-	231	97
3	Силовая подготовка (гиревой спорт, армспорт)	-	231	97
4	Борьба	-	231	97
5	Баскетбол	-	231	97
6	Волейбол	-	231	97
7	Футбол (футзал)	-	231	97
8	Спортивное ориентирование	-	231	97
9	Общая физическая подготовка	-	231	97
Выбирается 1 из 9 видов спорта в семестр				

### 5.2.1 Лекции не предусмотрены

### 5.2.2 Практические занятия

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Тематика практических занятий (семинаров)	Трудоемкость, час
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. Прыж-	36

		ки 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	
3	Силовая подготовка (гиревой спорт, армспорт)	Комплексы упражнений для воспитания силы рук. Комплексы упражнений для воспитания прыгучести Комплексы упражнений для воспитания силы ног Комплексы упражнений для развития гибкости Комплексы упражнений с отягощениями Комплексы упражнений с применением тренажерных устройств	36
4	Борьба	Греко-римская борьба. Техничко-тактическая подготовка. Вольная борьба. Техничко-тактическая подготовка. Самбо. Техничко-тактическая подготовка.	36
5	Баскетбол	Техническая подготовка. Тактическая подготовка	36
6	Волейбол	Техническая подготовка. Тактическая подготовка	36
7	Футбол (футзал)	Техническая подготовка. Тактическая подготовка	36
8	Спортивное ориентирование	Топография. Условные знаки на карте. Ориентирование на местности. Основные элементы топографии. Спортивная карта. План. Карта. Масштаб. Меридиан истинный (географический) и магнитный. Магнитные склонения. Магнитный и небесный азимут. Генерализация и старение карты. Карты для походов. Условные топографические знаки. Изображение рельефа с помощью горизонталей. Основные формы рельефа: хребет (водораздел), лощина (водослив), бугор, яма, седловина. Горизонталы основные, вспомогательные, утолщенные. Бергштрих. Измерение расстояния по карте. Курвиметр. Ориентирование по местным предметам, солнцу и часам, луне, звездам. Ориентирование по компасу. Хранение карты на дистанции, движение с использованием карты. Азимут. Привязка. Спортивная карта.	36
9	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 9 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 упражне-	30

		ний 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	Спортивное ориентирование	Топография. Условные знаки на карте. Ориентирование на местности. Основные элементы топографии. Спортивная карта. План. Карта. Масштаб. Меридиан истинный (географический) и магнитный. Магнитные склонения. Магнитный и небесный азимут. Генерализация и старение карты. Карты для походов. Условные топографические знаки. Изображение рельефа с помощью горизонталей. Основные формы рельефа: хребет (водораздел), лощина (водослив), бугор, яма, седловина. Горизонталы основные, вспомогательные, утолщенные. Бергштрих. Измерение расстояния по карте. Курвиметр. Ориентирование по местным предметам, солнцу и часам, луне, звездам. Ориентирование по компасу. Хранение карты на дистанции, движение с использованием карты. Азимут. Привязка. Спортивная карта.	30
9	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 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	36
2	Легкая атлетика	Бег на короткие дистанции (спринт). Низкий старт. Прыжки с места Бег на средние дистанции. Средний старт. Метание. Бег на длинные дистанции. Высокий старт Бег на короткие и средние дистанции. Прыжки. Оздоровительная ходьба, оздоровительный бег. Методика обучения оздоровительному бегу	36
3	Силовая подготовка (гиревой спорт, армспорт)	Комплексы упражнений для воспитания силы рук. Комплексы упражнений для воспитания прыгучести Комплексы упражнений для воспитания силы ног Комплексы упражнений для развития гибкости Комплексы упражнений с отягощениями Комплексы упражнений с применением тренажерных устройств	36
4	Борьба	Греко-римская борьба. Техничко-тактическая подготовка. Вольная борьба. Техничко-тактическая подготовка. Самбо. Техничко-тактическая подготовка.	36
5	Баскетбол	Техническая подготовка. Тактическая подготовка	36
6	Волейбол	Техническая подготовка. Тактическая подготовка	36
7	Футбол (футзал)	Техническая подготовка. Тактическая подготовка	36
8	Спортивное	Топография. Условные знаки на карте. Ориентирование	36

	ориентирование	на местности. Основные элементы топографии. Спортивная карта. План. Карта. Масштаб. Меридиан истинный (географический) и магнитный. Магнитные склонения. Магнитный и небесный азимут. Генерализация и старение карты. Карты для походов. Условные топографические знаки. Изображение рельефа с помощью горизонталей. Основные формы рельефа: хребет (водораздел), лощина (водослив), бугор, яма, седловина. Горизонталы основные, вспомогательные, утолщенные. Бергштрих. Измерение расстояния по карте. Курвиметр. Ориентирование по местным предметам, солнцу и часам, луне, звездам. Ориентирование по компасу. Хранение карты на дистанции, движение с использованием карты. Азимут. Привязка. Спортивная карта.	
9	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 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	30
2	Легкая атлетика	Бег на короткие дистанции (спринт). Низкий старт. Прыжки с места Бег на средние дистанции. Средний старт. Метание. Бег на длинные дистанции. Высокий старт Бег на короткие и средние дистанции. Прыжки. Оздоровительная ходьба, оздоровительный бег. Методика обучения оздоровительному бегу	30
3	Силовая подготовка (гиревой спорт, армспорт)	Комплексы упражнений для воспитания силы рук. Комплексы упражнений для воспитания прыгучести Комплексы упражнений для воспитания силы ног Комплексы упражнений для развития гибкости Комплексы упражнений с отягощениями Комплексы упражнений с применением тренажерных устройств	30
4	Борьба	Греко-римская борьба. Техничко-тактическая подготовка. Вольная борьба. Техничко-тактическая подготовка. Самбо. Техничко-тактическая подготовка.	30
5	Баскетбол	Техническая подготовка. Тактическая подготовка	30
6	Волейбол	Техническая подготовка. Тактическая подготовка	30
7	Футбол (футзал)	Техническая подготовка. Тактическая подготовка	30
8	Спортивное ориентирование	Топография. Условные знаки на карте. Ориентирование на местности. Основные элементы топографии. Спортивная карта. План. Карта. Масштаб. Меридиан истинный (географический) и магнитный. Магнитные склонения. Магнитный и небесный азимут. Генерализация и старение карты. Карты для походов. Условные топографические знаки. Изображение рельефа с помощью горизонталей. Основные формы рельефа: хребет (водораздел), лощина (водослив), бугор, яма, седловина. Горизонталы основные, вспомогательные, утолщенные. Бергштрих. Измерение	30

		расстояния по карте. Курвиметр. Ориентирование по местным предметам, солнцу и часам, луне, звездам. Ориентирование по компасу. Хранение карты на дистанции, движение с использованием карты. Азимут. Привязка. Спортивная карта.	
9	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 9 видов спорта в семестр			
6 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	Спортивное ориентирование	Топография. Условные знаки на карте. Ориентирование на местности. Основные элементы топографии. Спортивная карта. План. Карта. Масштаб. Меридиан истинный (географический) и магнитный. Магнитные склонения. Магнитный и небесный азимут. Генерализация и старение карты. Карты для походов. Условные топографические знаки. Изображение рельефа с помощью горизонталей. Основные формы рельефа: хребет (водораздел), лощина (водослив), бугор, яма, седловина. Горизонталы основные, вспомогательные, утолщенные. Бергштрих. Измерение расстояния по карте. Курвиметр. Ориентирование по местным предметам, солнцу и часам, луне, звездам. Ориентирование по компасу. Хранение карты на дистанции, движение с использованием карты. Азимут. Привязка. Спортивная карта.	36
9	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 9 видов спорта в семестр			

7 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	Спортивное ориентирование	Топография. Условные знаки на карте. Ориентирование на местности. Основные элементы топографии. Спортивная карта. План. Карта. Масштаб. Меридиан истинный (географический) и магнитный. Магнитные склонения. Магнитный и небесный азимут. Генерализация и старение карты. Карты для походов. Условные топографические знаки. Изображение рельефа с помощью горизонталей. Основные формы рельефа: хребет (водораздел), лощина (водослив), бугор, яма, седловина. Горизонтали основные, вспомогательные, утолщенные. Бергштрих. Измерение расстояния по карте. Курвиметр. Ориентирование по местным предметам, солнцу и часам, луне, звездам. Ориентирование по компасу. Хранение карты на дистанции, движение с использованием карты. Азимут. Привязка. Спортивная карта.	30
9	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 9 видов спорта в семестр			
8 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 профессиональ-	18

		но-прикладной физической подготовленности	
2	Легкая атлетика	Бег на короткие дистанции (спринт). Низкий старт. Прыжки с места Бег на средние дистанции. Средний старт. Метание. Бег на длинные дистанции. Высокий старт Бег на короткие и средние дистанции. Прыжки. Оздоровительная ходьба, оздоровительный бег. Методика обучения оздоровительному бегу	18
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	18
4	Борьба	Греко-римская борьба. Техничко-тактическая подготовка. Вольная борьба. Техничко-тактическая подготовка. Самбо. Техничко-тактическая подготовка.	18
5	Баскетбол	Техническая подготовка. Тактическая подготовка	18
6	Волейбол	Техническая подготовка. Тактическая подготовка	18
7	Футбол (футзал)	Техническая подготовка. Тактическая подготовка	18
8	Спортивное ориентирование	Топография. Условные знаки на карте. Ориентирование на местности. Основные элементы топографии. Спортивная карта. План. Карта. Масштаб. Меридиан истинный (географический) и магнитный. Магнитные склонения. Магнитный и небесный азимут. Генерализация и старение карты. Карты для походов. Условные топографические знаки. Изображение рельефа с помощью горизонталей. Основные формы рельефа: хребет (водораздел), лощина (водослив), бугор, яма, седловина. Горизонталы основные, вспомогательные, утолщенные. Бергштрих. Измерение расстояния по карте. Курвиметр. Ориентирование по местным предметам, солнцу и часам, луне, звездам. Ориентирование по компасу. Хранение карты на дистанции, движение с использованием карты. Азимут. Привязка. Спортивная карта.	18
9	Общая физическая подготовка	Строевые и порядковые упражнения. Общая физическая подготовка. Бег. Комплексы упражнений для воспитания силы рук, ног, прыгучести. Баскетбол. Волейбол. Футбол (футзал)	18
Выбирается 1 из 9 видов спорта в семестр			
9 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	15
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	15
3	Силовая подготовка (гиревой спорт)	Комплексы упражнений для воспитания силы рук. Комплексы упражнений для воспитания прыгучести Ком-	15

	спорт, армспорт)	плексы 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.	15
5	Баскетбол	Техническая подготовка. Тактическая подготовка	15
6	Волейбол	Техническая подготовка. Тактическая подготовка	15
7	Футбол (футзал)	Техническая подготовка. Тактическая подготовка	15
8	Спортивное ориентирование	Топография. Условные знаки на карте. Ориентирование на местности. Основные элементы топографии. Спортивная карта. План. Карта. Масштаб. Меридиан истинный (географический) и магнитный. Магнитные склонения. Магнитный и небесный азимут. Генерализация и старение карты. Карты для походов. Условные топографические знаки. Изображение рельефа с помощью горизонталей. Основные формы рельефа: хребет (водораздел), лощина (водослив), бугор, яма, седловина. Горизонталы основные, вспомогательные, утолщенные. Бергштрих. Измерение расстояния по карте. Курвиметр. Ориентирование по местным предметам, солнцу и часам, луне, звездам. Ориентирование по компасу. Хранение карты на дистанции, движение с использованием карты. Азимут. Привязка. Спортивная карта.	15
9	Общая физическая подготовка	Строевые и порядковые упражнения. Общая физическая подготовка. Бег. Комплексы упражнений для воспитания силы рук, ног, прыгучести. Баскетбол. Волейбол. Футбол (футзал)	15

Выбирается 1 из 9 видов спорта в семестр

### 5.2.3 Лабораторный практикум *не предусмотрен*

### 5.2.4 Самостоятельная работа обучающихся (СРО)

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид СРО	Трудоемкость, час								
			2	3	4	5	6	7	8	9	
1	Гимнастика	подготовка к практическим занятиям, подготовка к зачету	12	12	12	12	12	12	12	13	
2	Легкая атлетика		12	12	12	12	12	12	12	13	
3	Силовая подготовка (гиревой спорт, армспорт)		12	12	12	12	12	12	12	13	
4	Борьба		12	12	12	12	12	12	12	13	
5	Баскетбол		12	12	12	12	12	12	12	13	
6	Волейбол		12	12	12	12	12	12	12	13	
7	Футбол (футзал)		12	12	12	12	12	12	12	13	
8	Спортивное ориентирование		12	12	12	12	12	12	12	13	
9	Общая физическая подготовка		12	12	12	12	12	12	12	13	

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

Для освоения дисциплины обучающийся может использовать:

#### 6.1 Основная литература

Деркачева Н. П. Альтернативные виды оздоровительной гимнастики: учебное пособие / Н. П. Деркачева, С. В. Недомолкина, В. М. Суханова ; Деркачева Н.

П.,Недомолкина С. В.,Суханова В. М. - Воронеж : ВГУИТ, 2021. - 51 с.  
<https://e.lanbook.com/book/254420>,  
<http://biblos.vsu.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/2436>

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

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

## **6.2 Дополнительная литература**

Деркачева Н.П. Альтернативные виды оздоровительной гимнастики : учебное пособие / Н. П. Деркачева, С. В. Недомолкина, В. М. Суханова ; Деркачева Н. П.,Недомолкина С. В.,Суханова В. М. - Воронеж : ВГУИТ, 2021. - 51 с.  
<https://e.lanbook.com/book/254420>,  
<http://biblos.vsu.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/2436>

## **6.3 Учебно-методические материалы для самостоятельной работы**

Формирования осанки средствами физической культуры : методические указания к практическим занятиям для обучающихся по всем направлениям очной и заочной формы обучения / Н. П. Деркачева. – Воронеж : ВГУИТ, 2020. – 27 с. Электрон. ресурс. – <http://biblos.vsu.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/1769>. - 181-00.

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

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

## **6.5 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

При изучении дисциплины используется программное обеспечение, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы: ЭИОС университета, в том числе на базе программной платформы «Среда электронного обучения ЗКЛ».

При освоении дисциплины используется лицензионное и открытое программное обеспечение – ОС Windows, ОС ALT Linux.

## **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, тренажёрный 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, бруссы, обручи, скакалки, коврики.

Спортивный инвентарь для занятий атлетической гимнастикой:

- тренажёрные 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, тренажёрные 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 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования

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

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

## 2 Паспорт оценочных материалов по дисциплине

№ п/п	Разделы дисциплины	Индекс контролируемой компетенции (или ее части)	Оценочные средства	
			Наименование	Технология оценки способ контроля
1	Гимнастика	УК-7	Результаты выполнения комплексов общеразвивающих и подготовительных упражнений, подготовленных самостоятельно (показ упражнений).	Оценка в системе «зачтено – не зачтено»
			Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовленности	Оценка в системе «зачтено – не зачтено»
2	Легкая атлетика	УК-7	Результаты выполнения комплексов специальных легкоатлетических упражнений, подготовленных самостоятельно (выполнение упражнений)	Оценка в системе «зачтено – не зачтено»
			Сдача контрольных нормативов по специальной физической подготовленности	Оценка в системе «зачтено – не зачтено»
3	Силовая подготовка	УК-7	Результаты выполнения комплексов упражнений силовой подготовки, подго-	Оценка в системе «зачтено

	(гиревой спорт, армспорт)		товленных самостоятельно (выполнение упражнений)	– не зачтено»
			Сдача контрольных нормативов по силовой подготовленности	Оценка в системе «зачтено – не зачтено»
4	Борьба	УК-7	Результаты выполнения комплексов упражнений по физической и технической подготовленности (показ упражнений)	Оценка в системе «зачтено – не зачтено»
			Сдача контрольных нормативов по технике выполнения элементов борьбы	Оценка в системе «зачтено – не зачтено»
5	Баскетбол.	УК-7	Результаты выполнения комплексов упражнений по физической и технической подготовленности (выполнение упражнений)	Оценка в системе «зачтено – не зачтено»
			Сдача контрольных нормативов по технике выполнения элементов баскетбола	Оценка в системе «зачтено – не зачтено»
6	Волейбол.	УК-7	Результаты выполнения комплексов упражнений по физической и технической подготовленности (выполнение упражнений)	Оценка в системе «зачтено – не зачтено»
			Сдача контрольных нормативов по технике выполнения элементов волейбола	Оценка в системе «зачтено – не зачтено»
7	Футбол (футзал).	УК-7	Результаты выполнения комплексов упражнений по физической и технической подготовленности (выполнение упражнений)	Оценка в системе «зачтено – не зачтено»
			Сдача контрольных нормативов по технике выполнения элементов футбола/футзала	Оценка в системе «зачтено – не зачтено»
8	Общая физическая подготовка	УК-7	Результаты выполнения комплексов общеразвивающих, подготовленных самостоятельно (показ упражнений)	Оценка в системе «зачтено – не зачтено»
			Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовленности	Оценка в системе «зачтено – не зачтено»

### 3 Оценочные материалы для промежуточной аттестации

**Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

Аттестация обучающегося по дисциплине проводится в форме зачета.

#### 3.1 Зачетные упражнения и нормативы элективных дисциплин (видов спорта)

№	Тестовое упражнение (легкая атлетика)	Юноши									
		Оценка в баллах									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Обязательные испытания в комплексе ГТО</b>											
1	Бег 100 м (сек.)	11,9	12,3	12,7	13,1	13,5	14,8	15,1	15,8	16,5	17,2
2	Бег 3000 м (мин., сек.)	9,50	10,30	11,10	11,50	12,30	13,30	14,00	15,00	16,00	17,30
3	Подтягивание на высоте	30	25	20	16	13	10	9	6	3	2

	кой перекладине, кол-во раз										
	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

#### **4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Процедуры оценивания в ходе изучения дисциплины знаний, умений и навыков, характеризующих этапы формирования компетенций, регламентируются положениями:

П ВГУИТ 2.4.03 Положение о курсовых, экзаменах и зачетах

П ВГУИТ 4.1.02 Положение о рейтинговой оценке текущей успеваемости

Суханов, В. М. Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту [Электронный ресурс] / Методические указания к самостоятельной работе / В. М. Суханов; ВГУИТ, Кафедра физического воспитания. – Воронеж: ВГУИТ, 2021. – 80 с. Режим доступа <http://education.vsu.ru>

Для оценки знаний, умений, навыков обучающихся по дисциплине применяется рейтинговая система. Итоговая оценка по дисциплине определяется на основании определения среднеарифметического значения баллов по каждому заданию.

**5. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания для каждого результата обучения по дисциплине**

Результаты обучения по этапам формирования компетенций	Предмет оценки (продукт или процесс)	Показатель оценивания	Критерии оценивания сформированности компетенций	Шкала оценивания	
				Академическая оценка или баллы	Уровень освоения компетенции
<b>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>					
<b>Умеет</b>	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; самостоятельно выбирать и развивать здоровьесберегающие технологии с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Выполнение нормативов и комплексов физических упражнений	Обучающийся не владеет умениями выполнения физических упражнений; не демонстрирует умений, предусмотренных планируемыми результатами обучения	Неудовлетворительно	Не освоена / недостаточный
			Обучающийся испытывает затруднения при выполнении физических упражнений; демонстрирует минимальный набор умений, предусмотренных планируемыми результатами обучения	Удовлетворительно	Освоена / базовый
			Обучающийся выполняет физические упражнения, при выполнении допускает незначительные ошибки и неточности; демонстрирует умения, предусмотренные планируемыми результатами обучения	Хорошо	Освоена / повышенный
			Обучающийся выполняет физические упражнения, при выполнении не допускает ошибок и неточностей; демонстрирует умения, предусмотренные планируемыми результатами обучения	Отлично	Освоена / повышенный
<b>Владеет</b>	различными современными понятиями в области психофизиологии и физической культуры; методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья и успешного	Результаты выполнения комплексов обще-развивающих и подготовительных уп-	Обучающийся не владеет навыками выполнения физических упражнений; не демонстрирует навыков, предусмотренных планируемыми результатами обучения	Неудовлетворительно	Не освоена / недостаточный
			Обучающийся испытывает затруднения при выполнении физических упражнений; демонстрирует минимальный набор навыков, предусмотренных планируемыми результатами обучения	Удовлетворительно	Освоена / базовый

	выполнения определенных трудовых действий; необходимыми понятиями и навыками в области основ физической культуры	ражнений, подготовлен- ных само- стоятельно	Обучающийся выполняет физические упражнения, при выполнении допускает незначительные ошибки и неточности; демонстрирует навыки, предусмотренные планируемыми результатами обучения	Хорошо	Освоена / повышенный
			Обучающийся выполняет физические упражнения, при выполнении не допускает ошибок и неточностей; демонстрирует навыки, предусмотренные планируемыми результатами обучения	Отлично	Освоена / повышенный

