МИНОБРНАУКИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.Г.ШУХОВА»
(БГТУ им. В.Г. Шухова)

УТВЕРЖДАЮ
Директор института
_____С.С. Латышев
«29» 04 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины
Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

Направление подготовки:
41.03.06 Публичная политика и социальные науки

Направленность программы (профиль):
Публичная политика в социально-экономической сфере

Квалификация
бакалавр

Форма обучения
очная

Институт технологического оборудования и машиностроения

Кафедра физического воспитания и спорта

Белгород – 2021

Рабочая программа составлена на основании требований:

- Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 41.03.06 Публичная политика и социальные науки (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 13 августа 2020 года № 1001.
- учебного плана, утвержденного ученым советом БГТУ им. В.Г. Шухова в 2021 году.

Составитель (составители): к.с.н., профессор С.И. Крамской

к.п.н., доцент М.В. Ковалева

ст. преподаватель И.В. Куликова

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры
Физического воспитания и спорта

«26» 04 2021 г., протокол № 14

Заведующий кафедрой: к.с.н., профессор С.И. Крамской

Рабочая программа согласована с выпускающей кафедрой
Теории и методологии науки

Заведующий кафедрой: д.э.н., профессор Е.Н. Чижова

«26» 04 2021 г.

Рабочая программа одобрена методической комиссией
Института технологического оборудования и машиностроения

«29» 04 2021 г., протокол № 7

Председатель: доцент В.Б. Герасименко

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Категория (группа) компетенций	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Наименование показателя оценивания результата обучения по дисциплине
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровье-сбережение)	**УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	**УК-7.2** Применяет на практике разнообразные средства и методы физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья, развития и совершенствования психофизических качеств с учетом физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (с выполнением нормативов по общей физической подготовленности).	**Знать:** Содержание (разделы) дисциплины; средства и методы физической культуры и спорта для оптимизации своей работоспособности и укрепления здоровья; перечень контрольных (зачетных) нормативов; ступени и нормы тестовых упражнений Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; технику безопасности при выполнении физических упражнений. **Уметь:** Применять средства и методы физической культуры и спорта для развития и совершенствования психофизических качеств, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие двигательных способностей, достижение полноценной социальной и профессиональной деятельности. **Владеть:** Системой практических умений и навыков с учетом физиологических особенностей организма, способен выполнить установленные нормативы по общей физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1. Компетенция УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Данная компетенция формируется следующими дисциплинами

Стадия	Наименования дисциплины
1	Физическая культура и спорт

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 340 часов.

Форма промежуточной аттестации зачет

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр № 1	Семестр № 2	Семестр № 3	Семестр № 4	Семестр № 5
Общая трудоемкость дисциплины, час	340					
Контактная работа (аудиторные занятия), в т.ч.:	340	68	68	68	68	68
лекции						
лабораторные						
практические	340	68	68	68	68	68
групповые консультации в период теоретического обучения и промежуточной аттестации						
Самостоятельная работа студентов, включая индивидуальные и групповые консультации, в том числе:						
Курсовой проект						
Курсовая работа						
Расчетно-графическое задание						
Индивидуальное домашнее задание						
Самостоятельная работа на подготовку к аудиторным занятиям (лекции, практические занятия, лабораторные занятия)						
Экзамен						

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Наименование тем, их содержание и объем (основное учебное отделение)

№ п/п	Наименование раздела (краткое содержание)	Объем на тематический раздел по видам учебной нагрузки, час			
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	Самостоятельная работа на подготовку к аудиторным
Курс 1 Семестр 1					
1.	Легкая атлетика или офп		24		
2.	Спортивные игры (волейбол)		30*		
	Атлетическая гимнастика				
	Спортивные игры (баскетбол)				
	Пулевая стрельба				
3.	Плавание или офп		14		
ИТОГО			68		
Курс 1 Семестр 2					
1.	Плавание или офп		14		
	Спортивные игры (волейбол)				

2.	Атлетическая гимнастика		30*		
	Спортивные игры (баскетбол)				
	Пулевая стрельба				
3.	Легкая атлетика или офп		24		
ИТОГО			68		
Курс 2 Семестр 3					
1.	Легкая атлетика или офп		24		
2.	Спортивные игры (волейбол)		30*		
	Атлетическая гимнастика				
	Спортивные игры (баскетбол)				
	Пулевая стрельба				
3.	Плавание или офп		14		
ИТОГО			68		
Курс 2 Семестр 4					
1.	Плавание или офп		14		
2.	Спортивные игры (волейбол)		30*		
	Атлетическая гимнастика				
	Спортивные игры (баскетбол)				
	Пулевая стрельба				
3.	Легкая атлетика или офп		24		
ИТОГО			68		
Курс 3 Семестр 5					
1.	Легкая атлетика или офп		24		
2.	Спортивные игры (волейбол)		30*		
	Атлетическая гимнастика				
	Спортивные игры (баскетбол)				
	Пулевая стрельба				
3.	Плавание или офп		14		
ИТОГО			68		
ВСЕГО			340		

* в каждом семестре из пункта №2 студент может выбрать один из предлагаемых разделов

4.1 Наименование тем, их содержание и объем
(специальное учебное отделение)

№ п/п	Наименование раздела (краткое содержание)	Объем на тематический раздел по видам учебной нагрузки, час			
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	Самостоятельная работа на подготовку к аудиторным
Курс 1 Семестр 1					
1.	Легкая атлетика или скандинавская ходьба		24		
2.	Спортивные и подвижные игры		30*		
	Гимнастика				
	Шахматы				
3.	Плавание или упражнения на расслабление и восстановление		14		
ИТОГО			68		
Курс 1 Семестр 2					
1.	Плавание или упражнения на расслабление и восстановление		14		
	Спортивные и подвижные игры				

2.	Гимнастика		30*		
	Шахматы				
3.	Легкая атлетика или скандинавская ходьба		24		
ИТОГО			68		
Курс 2 Семестр 3					
1.	Легкая атлетика или скандинавская ходьба		24		
2.	Спортивные и подвижные игры		30*		
	Гимнастика				
	Шахматы				
3.	Плавание или упражнения на расслабление и восстановление		14		
ИТОГО			68		
Курс 2 Семестр 4					
1.	Плавание или упражнения на расслабление и восстановление		14		
2.	Спортивные и подвижные игры		30*		
	Гимнастика				
	Шахматы				
3.	Легкая атлетика или скандинавская ходьба		24		
ИТОГО			68		
Курс 3 Семестр 5					
1.	Легкая атлетика или скандинавская ходьба		24		
2.	Спортивные и подвижные игры		30*		
	Гимнастика				
	Шахматы				
3.	Плавание или упражнения на расслабление и восстановление		14		
ИТОГО			68		
ВСЕГО			340		

* в каждом семестре из пункта №2 студент может выбрать один из предлагаемых разделов

4.2. Содержание практических (семинарских) занятий (основное учебное отделение)

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Тема практического (семинарского) занятия	Кол-во часов	Самостоятельная работа на подготовку к аудиторным занятиям
семестр № 1				
1.	Легкая атлетика	Тестирование физической подготовленности студентов на начало учебного года. Специально - беговые упражнения легкоатлета. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции, по виражу. Кроссовая подготовка. Подвижные игры на развитие быстроты двигательной реакции, с элементами бега, прыжков.	24	
	или ОФП (общая физическая подготовка)	Развитие физических качеств: силы, гибкости, выносливости, быстроты, координации по средствам круговой тренировки. Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО».		
	Спортивные игры (волейбол)	Совершенствование техники: верхней и нижней передачи мяча; приема мяча двумя руками снизу; навыков перемещения волейболиста.		

2.	Атлетическая гимнастика	Обучение технике выполнения упражнений с отягощениями для мышц плечевого пояса: сгибания и разгибания, отведение и приведение, рывковые движения в различных направлениях.	30	
	Спортивные игры (баскетбол)	Совершенствование техники: перемещения баскетболиста; ловли, передачи и ведения мяча на месте и в движении. Эстафеты с элементами баскетбола.		
	Пулевая стрельба	Обучение и совершенствование техники: выполнения выстрела из пневматической винтовки из положения сидя с упора, с опорой локтей о стол или стойку. Обучения изготовки для стрельбы сидя с упора. Обучение прицеливанию и нажиму на спусковой крючок.		
3.	Плавание или ОФП (общая физическая подготовка)	Обучение и совершенствование техники плавания кролем на груди (отдельная работа рук, ног и согласованные движения).	14	
		Развитие физических качеств: силы, гибкости, выносливости, быстроты, координации по средствам круговой тренировки. Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО».		
ИТОГО:			68	
семестр № 2				
1.	Плавание или ОФП (общая физическая подготовка)	Обучение и совершенствование техники плавания кролем на груди (отдельная работа рук, ног и согласованные движения).	14	
		Развитие физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, координации по средствам круговой тренировки. Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО».		
2.	Спортивные игры (волейбол)	Совершенствование техники: верхней и нижней передачи мяча; приема мяча двумя руками снизу; навыков перемещения волейболиста.	30	
	Атлетическая гимнастика	Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений с отягощениями для мышц плечевого пояса: сгибания и разгибания, отведение и приведение, рывковые движения в различных направлениях.		
	Спортивные игры (баскетбол)	Совершенствование техники: передвижения баскетболиста; ловли, передачи и ведения мяча на месте и в движении. Эстафеты с элементами баскетбола.		
	Пулевая стрельба	Обучение и совершенствование техники: выполнения выстрела из пневматической винтовки из положения сидя стоя. Обучения изготовки для стрельбы стоя. Обучение прицеливанию и нажиму на спусковой крючок.		
	Легкая атлетика	Специально-беговые упражнения. Совершенствование техники низкого		

3.	или ОФП (общая физическая подготовка)	старта и стартового разгона; прыжка в длину с места. Кроссовая подготовка. Игровые упражнения с элементами бега и прыжков.	24	
		Развитие физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, координации по средствам круговой тренировки. Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО».		
ИТОГО:			68	
семестр № 3				
1.	Легкая атлетика	Тестирование физической подготовленности студентов на начало учебного года. Совершенствование техники: специально - беговых упражнений; низкого старта и стартового разгона; бега по прямой и виражу; бега на короткие и средние дистанции. Кроссовая подготовка.	24	
	или ОФП (общая физическая подготовка)	Развитие физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, координации по средствам круговой тренировки. Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО».		
2.	Спортивные игры (волейбол)	Совершенствование техники: передачи и приема мяча сверху и снизу двумя руками; верхней прямой подачи и приема мяча. Двухсторонняя игра.	30	
	Атлетическая гимнастика	Совершенствование техники выполнения подъёма отягощений гантель из исходного положения стоя, сидя. Маховые движения вверх со снарядами одной, двумя руками из исходного положения. Проведение контрольных занятий в различных видах упражнений.		
	Спортивные игры (баскетбол)	Совершенствование техники: ведения и передачи мяча в движении; броска мяча в кольцо одной рукой от плеча. Обучение техники ведения мяча с изменением направления движения, высоким и низким отскоком. Эстафеты с элементами баскетбола. Двухсторонняя игра.		
	Пулевая стрельба	Обучение и совершенствование техники: выполнения выстрела из малокалиберной винтовки из положения сидя лежа, стоя, с колена. Обучения изготовки для стрельбы лежа, стоя, с колена. Обучение прицеливанию и нажиму на спусковой крючок.		
3.	Плавание	Обучение и совершенствование техники плавания кролем на груди (отдельная работа рук, ног и согласованные движения).	14	
	или ОФП (общая физическая подготовка)	Развитие физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, координации по средствам круговой тренировки. Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО».		
ИТОГО:			68	

семестр № 4				
1.	Плавание или ОФП (общая физическая подготовка)	Обучение и совершенствование техники плавания кролем на спине (отдельная работа рук, ног и согласованные движения).	14	
		Развитие физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, координации по средствам круговой тренировки. Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО».		
2.	Спортивные игры (волейбол)	Совершенствование техники: передачи и приема мяча сверху и снизу двумя руками; верхней прямой подачи и приема мяча. Двухсторонняя игра.	30	
	Атлетическая гимнастика	Развитие общей выносливости и укрепления всех мышечных групп, используют облегченные гантели и работу на тренажерах. Развития силы мышц определяющих эффективность профессиональной деятельности.		
	Спортивные игры (баскетбол)	Совершенствование техники: ведения и передачи мяча в движении; броска мяча в кольцо одной рукой от плеча. Обучение техники ведения мяча с изменением направления движения, высоким и низким отскоком. Эстафеты с элементами баскетбола. Двухсторонняя игра.		
	Пулевая стрельба	Обучение и совершенствование техники: выполнения выстрела из пневматического пистолета. Обучения изготовки для стрельбы из пневматического пистолета. Обучение прицеливанию и нажиму на спусковой крючок из пневматического пистолета.		
3.	Легкая атлетика или ОФП (общая физическая подготовка)	Совершенствование техники: специально-беговых упражнений; бега на короткие и средние дистанции. Кроссовая подготовка. Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	24	
		Развитие физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, координации по средствам круговой тренировки. Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО».		
ИТОГО:			68	
семестр № 5				
1.	Легкая атлетика или ОФП (общая физическая подготовка)	Тестирование физической подготовленности студентов на начало учебного года. Совершенствование техники: специально-беговых упражнений; низкого старта; бега на короткие и средние дистанции. Кроссовая подготовка. Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	24	
		Развитие физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, координации по средствам круговой тренировки. Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО».		

2.	Спортивные игры (волейбол)	Совершенствование техники: передачи и приема мяча сверху и снизу двумя руками; верхней прямой подачи и приема мяча. Двухсторонняя игра.	30	
	Атлетическая гимнастика	Совершенствование техники упражнений с отягощениями для мышц плечевого пояса. Развитие общей выносливости и укрепления всех мышечных групп. Корригирующие восстановительные упражнения для компрессионной разгрузки позвоночника.		
	Спортивные игры (баскетбол)	Совершенствование техники: ведения и передачи мяча в движении; броска мяча в кольцо одной рукой от плеча. Обучение техники ведения мяча с изменением направления движения, высоким и низким отскоком. Эстафеты с элементами баскетбола. Двухсторонняя игра.		
	Пулевая стрельба	Обучение и совершенствование техники: выполнения выстрела малокалиберного пистолета для стрельбы на 50 метров, малокалиберного стандартного пистолета для стрельбы на 25 метров. Обучения изготовки для стрельбы малокалиберных спортивных пистолетов. Обучение прицеливанию и нажиму на спусковой крючок из малокалиберных пистолетов.		
3.	Плавание или ОФП (общая физическая подготовка)	Совершенствование техники плавания кролем на груди и плавания кролем на спине. Обучение старту в плавание кролем на спине.	14	
		Развитие физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, координации по средствам круговой тренировки. Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО».		
ИТОГО:			68	
ВСЕГО:			340	

4.2. Содержание практических (семинарских) занятий
(специальное учебное отделение)

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Тема практического (семинарского) занятия	Кол-во часов	Самостоятельная работа на подготовку к аудиторным занятиям
семестр № 1				
1.	Легкая атлетика или	Тестирование физической подготовленности студентов на начало учебного года. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление мышц, с изменением времени прохождения дистанции. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры на развитие быстроты двигательной реакции, координации движений и внимания.	24	

	Скандинавская ходьба	Обучение правильной технике ходьбы. Ходьба по ровной местности. Самоконтроль при занятиях скандинавской ходьбой.		
2.	Спортивные и подвижные игры	Обучение элементам спортивных игр: баскетбола, волейбола, бадминтона. Общие и специальные упражнения игрока. Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий.	30	
	Гимнастика	Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Корригирующая гимнастика на ковриках, с гимнастическими палками, гантелями. Комплексы лечебной физической культуры для сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата.		
	Шахматы	История шахмат. Основные правила игры. Элементы тактики. Решения задач и комбинаций.		
3.	Плавание	Обучение технике плавания кролем на груди, на спине, брассом с целью оздоровления и коррекции опорно-двигательного аппарата.	14	
	или Упражнения на расслабление и восстановление	Подвижные игры низкой интенсивности, игры на внимание, стретчинг. Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психофизического напряжения.		
ИТОГО:			68	
семестр № 2				
1.	Плавание	Обучение технике плавания кролем на груди, на спине, брассом с целью оздоровления и коррекции опорно-двигательного аппарата.	14	
	или Упражнения на расслабление и восстановление	Подвижные игры низкой интенсивности, игры на внимание, стретчинг. Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психофизического напряжения.		
2.	Спортивные и подвижные игры	Обучение технике элементов спортивных игр: баскетбола, волейбола, бадминтона. Общие и специальные упражнения игрока. Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий.	30	
	Гимнастика	Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Корригирующая гимнастика на ковриках, с гимнастическими палками, гантелями, обручами. Комплексы лечебной физической		

		культуры для сердечно-сосудистой, дыхательной систем и внутренних органов. Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний.		
	Шахматы	Значение шахмат в интеллектуальном воспитании молодежи. Основные тактические приемы игры. Атака. Элементарные окончания. Блиц турниры.		
3.	Легкая атлетика	Различные виды ходьбы. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры на развитие быстроты двигательной реакции, координации движений и внимания.	24	
	или Скандинавская ходьба	Обучение правильной технике ходьбы. Ходьба по пересеченной местности. Самоконтроль при занятиях скандинавской ходьбой.		
ИТОГО:			68	
семестр № 3				
1.	Легкая атлетика	Тестирование физической подготовленности студентов на начало учебного года. Различные виды ходьбы. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры на развитие быстроты двигательной реакции, координации движений и внимания.	24	
	или Скандинавская ходьба	Ходьба по пересеченной местности. Ходьба с разной интенсивностью. Освоение методики организации самостоятельных занятий.		
2.	Спортивные и подвижные игры	Совершенствование техники элементов спортивных игр: баскетбола, волейбола, бадминтона. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения и управления мячом, упражнения в парах, тройках. Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий.	30	
	Гимнастика	Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Корригирующая гимнастика на ковриках, с гимнастическими палками, гантелями, обручами. Комплексы лечебной физической культуры для сердечно-сосудистой, дыхательной систем и внутренних органов. Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний. Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице).		

	Шахматы	Основные правила игры в дебюте. Ловушка в дебюте, середине игры и эндшпиле. Простейшее окончание. Приемы игры в середине парии. Блиц турниры.		
3.	Плавание или Упражнения на расслабление и восстановление	Обучение технике плавания кролем на груди, на спине, брассом с целью оздоровления и коррекции опорно-двигательного аппарата.	14	
		Подвижные игры низкой интенсивности, игры на внимание, стретчинг. Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психофизического напряжения.		
ИТОГО:			68	
семестр № 4				
1.	Плавание или Упражнения на расслабление и восстановление	Совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине, брассом с целью оздоровления и коррекции опорно-двигательного аппарата.	14	
		Подвижные игры низкой интенсивности, игры на внимание, стретчинг. Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психофизического напряжения.		
2.	Спортивные и подвижные игры	Совершенствование техники элементов спортивных игр: баскетбола, волейбола, бадминтона. Общие и специальные упражнения игрока. Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий.	30	
	Гимнастика	Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Корригирующая гимнастика на ковриках, с гимнастическими палками, гантелями, обручами. Комплексы лечебной физической культуры для сердечно-сосудистой, дыхательной систем и внутренних органов. Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний. Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений.		
	Шахматы	Главные приемы игры в середине партии. Ладейное окончание. Другие окончания. Конкурс решения задач.		
3.	Легкая атлетика или Скандинавская ходьба	Различные виды ходьбы. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры на развитие быстроты двигательной реакции, координации движений и внимания.	24	
		Ходьба по пересеченной местности. Ходьба с разной интенсивностью. Освоение методики организации самостоятельных занятий.		
ИТОГО:			68	

семестр № 5				
1.	Легкая атлетика или Скандинавская ходьба	Тестирование физической подготовленности студентов на начало учебного года. Различные виды ходьбы. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры на развитие быстроты двигательной реакции, координации движений и внимания.	24	
		Ходьба по пересеченной местности. Ходьба с разной интенсивностью передвижения. Сформировать устойчивую мотивацию к регулярным занятиям скандинавской ходьбой.		
2.	Спортивные и подвижные игры	Обучение технике элементов спортивных игр: баскетбола, волейбола, бадминтона. Общие и специальные упражнения игрока. Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий.	30	
	Гимнастика	Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Корригирующая гимнастика на ковриках, с гимнастическими палками, гантелями, обручами. Комплексы лечебной физической культуры для сердечно-сосудистой, дыхательной систем и внутренних органов. Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний. Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений.		
	Шахматы	Шахматы на современном этапе развития. Учебные позиции. Конкурсы решения задач этюдов комбинации. Блиц турниры.		
3.	Плавание или Упражнения на расслабление и восстановление	Совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине, брассом с целью оздоровления и коррекции опорно-двигательного аппарата. Подвижные игры в воде.	14	
		Подвижные игры низкой интенсивности, игры на внимание, стретчинг. Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психофизического напряжения.		
ИТОГО:			68	
ВСЕГО:			340	

4.3. Содержание лабораторных занятий

Не предусмотрено учебным планом.

4.4. Содержание курсового проекта/работы

Не предусмотрено учебным планом.

4.5. Содержание расчетно-графического задания, индивидуальных домашних заданий[i]

Не предусмотрено учебным планом.

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

5.1. Реализация компетенций

1 Компетенция **УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Наименование индикатора достижения компетенции	Используемые средства оценивания
УК-7.2 Применяет на практике разнообразные средства и методы физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья, развития и совершенствования психофизических качеств с учетом физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (с выполнением нормативов по общей физической подготовленности).	Опрос, сдача контрольных нормативов, зачет

5.2. Типовые контрольные задания для промежуточной аттестации

Текущий контроль осуществляется на протяжении всего периода изучения дисциплины в форме опроса, собеседования, сдачи контрольных нормативов.

5.2.1. Перечень контрольных вопросов (типовых заданий) для зачета

Вопросы для оценки уровня знаний студентов:

1. Какие разделы изучаются по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»?
2. Из скольких частей состоит практическое занятие по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту?
3. Какие задачи решаются в каждой из частей занятия?
4. Техника безопасности на занятиях по спортивным играм?
5. Техника безопасности на занятиях по плаванию?
6. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике?
7. К какой ступени Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО Вы относитесь?
8. Цели и задачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО?
9. Перечислите, какие контрольные нормативы необходимо сдать для получения зачета по «Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту»?
10. Перечислите требования к посещаемости занятий и сдаче контрольных нормативов для каждого уровня освоения дисциплины?

Оценка уровня знаний студентов проводится в форме устного опроса, собеседования. Для получения зачёта студенты должны дать исчерпывающий ответ на все вышеперечисленные вопросы или возможны незначительные ошибки, но при этом должно сохраняться общее представление о разделах дисциплины, задачах практических занятий и т.д.

К зачёту допускаются студенты, посетившие практические занятия в полном объёме дисциплины, сдавшие теоретический устный опрос и контрольные нормативы. Отработка практических занятий проводится по графику, утверждённому на заседании кафедры.

Промежуточная аттестация осуществляется в конце каждого семестра в форме зачёта.

5.2.2. Перечень контрольных материалов для защиты курсового проекта/ курсовой работы

Не предусмотрено учебным планом.

5.3. Типовые контрольные задания (материалы) для текущего контроля в семестре

Текущий контроль осуществляется в течение семестра в форме сдачи контрольных нормативов.

Контрольные нормативы (основное отделение)
1 курс 2 семестр, 2 курс 4 семестр

Нормативы	Оценка теста (в баллах), показатель в сек., см., кол-ве раз.									
	Юноши					Девушки				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 100м. (сек.)	13,2	13,3-13,6	13,7-14,0	14,1-14,3	14,4-14,6	15,7	15,8-16,0	16,1-17,0	17,1-17,9	18,0-18,7
Прыжок в длину с места (см.)	250	249-240	239-230	229-220	219-215	190	189-180	179-170	169-160	159-150
Подтягивание на перекладине (юн) Подъем в сед из положения лежа, ноги закреплены (дев)	15	14-12	11-9	8-7	6-5	60	59-50	49-40	39-30	29-20
Бег 3000 м. (юн) (мин.) Бег 2000 м. (дев) (мин.)	12,0	12,01-12,35	12,36-13,10	13,11-13,50	13,51-14,31	10,15	10,16-10,50	10,51-11,15	11,16-11,50	11,51-12,15

Контрольные нормативы (основное отделение)
1 курс 1 семестр, 2 курс 3 семестр, 3 курс 5 семестр

Нормативы	юноши					девушки				
	5	**4**	**3**	**2**	**1**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
1 курс 1. Бег 30 метров (сек).	4,3	4,4	4,5	4,6	4,7	4,9	5,0	5,1	5,2	5,3
2. Подтягивание на перекладине (кол-во раз). (юн) Лежа на гимнастической скамейке, руки закреплены за головой, подъём прямых ног до касания скамейки за головой (кол-во раз) (дев)	15	12	9	7	5	30	25	20	15	10
3. Подъем силой на высокой перекладине (кол-во раз). (юн) Выпрыгивание с глубокого приседа (кол-во раз) (дев)	5	4	3	2	1	15	12	10	8	6
4. Из виса на перекладине поднос прямых ног до касания перекладины (кол-во раз). (юн) Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа, от гимнастической скамейке (кол-во раз) (дев)	10	8	6	4	2	15	12	10	8	6
2 курс 1. Бег 30 метров (сек).	4,3	4,4	4,5	4,6	4,7	4,9	5,0	5,1	5,2	5,3
2. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, ноги на гимнастической скамейке (кол-во раз). (юн) Наклоны туловища, сидя на гимнастической скамейке, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) (дев)	50	40	36	30	25	50	45	40	35	30
3. Из виса на перекладине поднос прямых ног до касания перекладины (кол-во раз). (юн) Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа, от гимнастической скамейке (кол-во раз) (дев)	10	8	6	4	2	15	12	10	8	6
4. Подтягивание на перекладине (кол-во раз). (юн) Приседание на левой и правой ноге (опора о стену) (кол-во раз на каждой ноге) (дев)	15	12	9	7	5	12	10	8	6	4
3 курс 1. Бег 30 метров (сек).	4,4	4,5	4,6	4,7	4,8	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4
2. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз). (юн)	16	14	12	10	8	60	50	40	30	20

Поднимание (сед) опускание туловища из положения лежа, руки за головой (кол-во раз). (дев)										
3. В висе на гимнастической стенке поднимание ног до угла 90°(кол-во раз). (юн) Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, от гимнастической скамейки (кол-во раз). (дев)	15	12	10	8	6	15	12	10	8	6
4. Подтягивание на перекладине (кол-во раз). (юн) Приседание на левой и правой ноге (опора о стену) (кол-во раз) (кол-во раз на каждой ноге). (дев)	15	12	9	7	5	12	10	8	6	4
<u>1 – 3 курс</u> Плавание 50 м (сек) (вольный стиль)	42.0	46.0	50.0	57.0	б/вр	1,05	1,12	1,2	1,3	б/вр

Контрольные нормативы (специальное учебное отделение)

<u>1 курс 1 семестр, 2 курс 3 семестр, 3 курс 5 семестр</u>

Нормативы	**Юноши**					**Девушки**				
	5	**4**	**3**	**2**	**1**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
<u>1 курс</u> 1. Поднимание согнутых ног из и.п. лежа на спине за 1 мин (раз)	45	42	40	38	35	40	38	35	30	28
2. Наклон вниз, стоя на гимнастической скамейке (см)	10	8	7	6	5	12	11	10	9	8
3. Задержка дыхания на выдохе (проба Генча)	35	32	30	28	25	30	28	25	22	20
4. Индекс Руффье	3	6	9	15	> 15	3	6	9	15	> 15
<u>2-3 курс</u> 1. Поднимание согнутых ног из и.п. лежа на спине за 1 мин (раз)	50	48	45	42	40	45	42	40	38	35
2. Наклон вниз, стоя на гимнастической скамейке (см)	10	8	7	6	5	12	11	10	9	8
3. Задержка дыхания на выдохе (проба Генча)	45	40	35	32	30	40	35	30	28	25
4. Индекс Руффье	3	6	9	15	> 15	3	6	9	15	> 15
<u>1-3 курс</u> Плавание 50 м (вольный стиль)	Без учета времени									

<u>1 курс 2 семестр</u>

Нормативы	**Юноши**					**Девушки**				
	5	**4**	**3**	**2**	**1**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
1. Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (раз)						10	8	6	5	4
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	25	23	20	20	15					
3. Прыжок в длину с места (см)	225	210	205	200	190	160	158	155	150	145
4. Тест Купера (12мин бег-ходьба) – (км)	1,8	1,6	1,4	1,2	< 1,2	1,5	1,4	1,3	1,2	< 1,2
5. Индекс Руффье	3	6	9	15	> 15	3	6	9	15	> 15

2 курс 4 семестр

Нормативы	Юноши					Девушки				
	5	**4**	**3**	**2**	**1**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
1. Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (раз)						12	10	8	6	4
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	30	25	23	20	18					
3. Прыжок в длину с места (см)	230	220	215	205	200	175	170	165	160	155
4. Тест Купера (12мин бег-ходьба) – (км)	2,2	1,8	1,6	1,4	< 1,4	1,6	1,5	1,4	1,3	< 1,3
5. Индекс Руффье	3	6	9	15	> 15	3	6	9	15	> 15

Для оценки контрольных нормативов выводится среднеарифметический показатель (5-ти бальная система) по вышеперечисленным нормативам. Уровню освоения отлично соответствует 3,5 очка, хорошо - 3 очка, удовлетворительно - 2 очка.

5.4. Описание критериев оценивания компетенций и шкалы оценивания

При промежуточной аттестации в форме зачета используется следующая шкала оценивания: зачтено, не зачтено.

Критериями оценивания достижений показателей являются:

Наименование показателя оценивания результата обучения по дисциплине	Критерий оценивания
Знания	Средства и методы физической культуры для оптимизации уровня работоспособности и укрепления здоровья.
	Критерии оценивания уровня физической подготовленности (контрольные нормативы), ступени, нормы и критерии тестовых упражнений Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
	Полнота ответов на контрольные вопросы.
	Объём освоенного материала
	Условия и требования техники безопасности на занятиях.
Умения	Правильность выполнения комплексов физических упражнений.
	Выполнение контрольных нормативов или норм тестовых упражнений Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
	Соблюдение требований техники безопасности на занятиях.
Навыки	Самостоятельное выполнение комплексов физических упражнений.
	Выполнение контрольных нормативов или норм тестовых упражнений Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в соответствии с предъявляемыми требованиями.
	Соблюдение условий техники безопасности на занятиях.

Оценка преподавателем выставляется интегрально с учётом всех показателей и критериев оценивания.

Оценка сформированности компетенций по показателю Знания.

Критерий	Уровень освоения и оценка	
	не зачтено	зачтено
Средства и методы физической культуры	Не знает основные средства и методы физической культуры для	Знает основные средства и методы физической культуры для оптимизации

для оптимизации уровня работоспособности и укрепления здоровья.	оптимизации уровня работоспособности и укрепления здоровья	уровня работоспособности и укрепления здоровья
Критерии оценивания уровня физической подготовленности (контрольные нормативы), ступени, нормы и критерии тестовых упражнений Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».	Не знает критерии и требования оценивания уровня физической подготовленности. Не знает ступени (к которым относится), критерии и нормы тестовых упражнений Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».	Знает критерии оценивания уровня физической подготовленности. Знает ступени (к которым относится), критерии и нормы тестовых упражнений Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
Полнота ответов на контрольные вопросы	Дает неправильные ответы на поставленные вопросы	Дает полный, развёрнутый ответ на поставленные вопросы
Объём освоенного материала	Не знает значительной части материала дисциплины	Обладает твердым и полным знанием материала дисциплины, владеет дополнительными знаниями
Условия и требования техники безопасности на занятиях.	Не знает основных условий техники безопасности на занятиях	Знает условия и требования техники безопасности на занятиях

Оценка сформированности компетенций по показателю Умения.

Критерий	Уровень освоения и оценка	
	не зачтено	зачтено
Правильность выполнения комплексов физических упражнений.	Не умеет выполнять комплексы физических упражнений, допускает значительные ошибки в структуре упражнений и терминологии.	Умеет выполнять комплексы физических упражнений, без ошибок в структуре выполнения и терминологии.
Выполнение контрольных нормативов или норм тестовых упражнений Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».	Неспособен выполнить контрольные нормативы или нормы тестовых упражнений Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в соответствии с предъявляемыми требованиями	Выполняет контрольные нормативы или нормы тестовых упражнений Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в соответствии с предъявляемыми требованиями.
Соблюдение требований техники безопасности на занятиях.	Не соблюдает условия и требования техники безопасности на занятиях	Соблюдает требования техники безопасности на занятиях.

Оценка сформированности компетенций по показателю Навыки.

Критерий	Уровень освоения и оценка	
	не зачтено	зачтено
Самостоятельное выполнение комплексов физических упражнений.	Не может выполнить комплекс физических упражнений самостоятельно (без существенной помощи преподавателя), допускает значительные ошибки в терминологии.	Способен самостоятельно выполнить комплекс физических упражнений.
Выполнение	Неспособен выполнить	Выполняет контрольные нормативы

контрольных нормативов или норм тестовых упражнений Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в соответствии с предъявляемыми требованиями	контрольные нормативы или нормы тестовых упражнений Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в соответствии с предъявляемыми требованиями	или нормы тестовых упражнений Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в соответствии с предъявляемыми требованиями
Соблюдение условий техники безопасности	Не соблюдает условия и требования техники безопасности.	Выполняет все условия техники безопасности в соответствии с требованиями.

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

6.1. Материально-техническое обеспечение

№	Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1	спортзалы № 1, №2, №3	Гимнастические скамейки, гимнастические маты, обручи, мячи баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные, теннисные, баскетбольные кольца, стена гимнастическая, канат, конусы, гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, сетка волейбольная, ворота гандбольные, татами, ринг, зеркала, гимнастические коврики, ракетки для бадминтона, ракетки для настольного тенниса, столы для настольного тенниса складные, ракетки для тенниса, фитболы,
2	стадион (беговые дорожки, сектор для прыжков в длину, футбольное поле) (возможна самостоятельная работа)	Барьеры и стартовые колодки легкоатлетические, тренажеры для воркаута.
3	плавательный бассейн, сауна	Плавательные доски, гантели, пояса для обучения плаванию.
4	плавательный бассейн для игровых видов спорта, сауна, тренажерный зал	Мячи, гантели, утяжелители.
5	специализированная площадка для подготовки к выполнению норм ГТО (возможна самостоятельная работа)	Перекладины, турникеты.
6	площадки для пляжных видов спорта	Ворота для пляжного гандбола, мячи.
7	площадки для мини-футбола и гандбола (возможна самостоятельная работа)	Ворота, мячи.
8	площадки для стритбола (возможна самостоятельная работа)	Баскетбольные фермы, мячи.
9	теннисные корты	Сетка, ракетки для тенниса, судейская вышка.
10	хоккейная площадка (возможна самостоятельная работа)	Ворота для хоккея.
11	лыжная база	Лыжи, лыжные палки.
12	силовые городки (возможна самостоятельная работа)	Перекладины, турникеты, тренажеры.
13	стрелковый тир	Оружие, пули, стенды для стрельбы.
14	специализированный зал гиревого спорта	Тренажеры, гантели, гири, стол для армспорта.
15	тренажерный зал	Тренажеры, блочные устройства, гантели, штанги.
16	шахматный клуб	Специализированная мебель, доска, шахматные наборы.

17	методический кабинет (возможна самостоятельная работа)	Специализированная мебель, информационные стенды, магнитно-маркерная доска, портативный мультимедийный комплекс, переносной экран, ноутбук.

6.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение

№	Перечень лицензионного программного обеспечения.	Реквизиты подтверждающего документа
1	Microsoft Windows Professional 8.1; Office Professional Plus 2016; Windows 10 Pro. Соглашение Microsoft Open Value Subscription V9221014 от 2020-11-01 до 2023-10-31. Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows.	Лицензия 13C8200710090907790928. Google Chrome. Свободно распространяемое ПО согласно условиям лицензионного соглашения. Mozilla Firefox Свободно распространяемое ПО.

6.3. Перечень учебных изданий и учебно-методических материалов

1. Коруковец А.П. Волейбол в учебном процессе для студентов технического вуза: учебное пособие / А.П. Коруковец., С.И. Крамской, И.А. Амельченко, Д.Е. Егоров, В.И. Козлов. - Белгород: Изд-во БГТУ, 2018. – 89 с.
https://elib.bstu.ru/Reader/Book/2018102914151474600000656353
2. Ковалева М.В. Баскетбол для студентов нефизкультурных специальностей: учебное пособие / М.В. Ковалева. – Белгород: Изд-во БГТУ им. В.Г. Шухова, 2017. - 197 с.
https://elib.bstu.ru/Reader/Book/2017041711282367900000651141
3. Крамской С.И. Организация и подготовка к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): учебное пособие / С.И. Крамской, Д.Е. Егоров, А.С. Грачев др. - Белгород: Изд-во БГТУ, 2017. – 135 с.
https://elib.bstu.ru/Reader/Book/2018013011175893900000658842
4. Крамской С.И. Инновационные подходы к организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура»: учебное пособие / С.И. Крамской, И.А. Амельченко, М.В. Ковалева и др.; под ред. С.И. Крамского, И.А. Амельченко. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2015. – 391 с.
https://elib.bstu.ru/Reader/Book/2016030412431539100000654274
5. Крамской С.И. Технологии формирования здорового образа жизни студентов / С.И. Крамской, В.П. Зайцев, С.В. Манучарян, Г.В. Мусиков, М.А. Киндрук, А.И. Панарин, В.Н. Олейник / Учебное пособие. - Белгород: БГТУ им. В.Г. Шухова, 2012. – 191с.
https://elib.bstu.ru/Reader/Book/2013040917333660546900008411

6.4. Перечень интернет ресурсов, профессиональных баз данных, информационно-справочных систем

1. Государственный сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» www.gto.ru
2. Консультант плюс. Надежная правовая поддержка www.consultant.ru
3. Официальный сайт Белгородского государственного технологического университета www.bstu.ru