

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



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**дисциплины**

**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**

специальность:

**08.05.01, 08.05.02, 10.05.03, 15.05.01, 18.05.02, 20.05.01**  
**21.05.01, 21.05.04, 23.05.01, 23.05.03, 23.05.06, 38.05.01**

**Квалификация**

**специалист – 15.05.01, 20.05.01, 21.05.01, 21.05.04**

**инженер – 08.05.02, 18.05.02, 23.05.01**

**инженер путей сообщения – 23.05.03**

**инженер-строитель – 08.05.01**

**инженер путей сообщения – 23.05.06**

**экономист – 38.05.01**

**специалист по защите информации – 10.05.03**

**Форма обучения**

**очная**

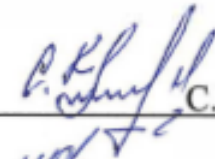
**Институт технологического оборудования и машиностроения**

**Кафедра физического воспитания и спорта**

Белгород – 2023

Рабочая программа составлена на основании требований:

- Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования по соответствующим специальностям
- учебных планов, утвержденных ученым советом БГТУ им. В.Г. Шухова.

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 2023 г., протокол № 14

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

Рабочая программа согласована с выпускающими кафедрами

СиГХ, АЖД, ПО ВТАС, МО, ТМ, ТиПХ, ЗЧС, ГКИИ, ПТДМ, ТКММ, ЭОДА, СУ

Рабочая программа одобрена научно-методическим советом университета

« 29 » 04 2023 г., протокол № 3

Директор департамента  
образовательной политики:

 Е.А. Дороганов

« 30 » 04 2023 г.

## 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 здоровьесбережение) | <b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | <b>УК-7.2</b> 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). | <p><b>Знать:</b> 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.</p> <p><b>Уметь:</b> 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.</p> <p><b>Владеть:</b> 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.</p> |

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

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

Стадии формирования компетенций определяются компетентностными планами по соответствующим специальностям.

Логико-временная последовательность формирования компетенций определяется учебными планами по соответствующим специальностям.

### 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 340 часов.

Форма промежуточной аттестации зачет

Семестры изучения дисциплины

| Специальность   | Номер семестра |
|---|----------------|
| 08.05.01 Строительство уникальных зданий и сооружений   | 1-5            |
| 08.05.02 Строительство, эксплуатация, восстановление и техническое прикрытие автомобильных дорог, мостов и тоннелей | 1-5            |
| 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем  | 1-5            |
| 18.05.02 Химическая технология материалов современной энергетики  | 1-5            |
| 20.05.01 Пожарная безопасность  | 1-5            |
| 21.05.01 Прикладная геодезия  | 1-5            |
| 21.05.04 Горное дело  | 1-5            |
| 23.05.01 Наземные транспортно-технологические средства  | 1-5            |
| 23.05.03 Подвижной состав железных дорог  | 1-5            |
| 23.05.06 Строительство железных дорог, мостов и транспортных тоннелей   | 1-5            |
| 38.05.01 Экономическая безопасность   | 1-5            |

| Вид учебной работы  | Всего часов | Часов в семестре | Часов в семестре | Часов в семестре | Часов в семестре | Часов в семестре |
|---|-------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| Общая трудоемкость дисциплины, час  | 340         |                  |                  |                  |                  |                  |
| <b>Контактная работа (аудиторные занятия), в т.ч.:</b>  | 340         | 68               | 68               | 68               | 68               | 68               |
| лекции  |             |                  |                  |                  |                  |                  |
| лабораторные  |             |                  |                  |                  |                  |                  |
| практические  | 340         | 68               | 68               | 68               | 68               | 68               |
| групповые консультации в период теоретического обучения и промежуточной аттестации                              |             |                  |                  |                  |                  |                  |
| <b>Самостоятельная работа студентов, включая индивидуальные и групповые консультации, в том числе:</b>          |             |                  |                  |                  |                  |                  |
| 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 | работа на подготовку к аудиторным |
| <b>Курс 1 Семестр 1</b> |   |   |                      |                      |                                   |

|                         |                             |  |     |  |  |
|-------------------------|-----------------------------|--|-----|--|--|
| 1.                      | Легкая атлетика или офп     |  | 24  |  |  |
| 2.                      | Спортивные игры (волейбол)  |  | 30* |  |  |
|                         | Атлетическая гимнастика     |  |     |  |  |
|                         | Спортивные игры (баскетбол) |  |     |  |  |
|                         | Дзюдо                       |  |     |  |  |
| 3.                      | Плавание или офп            |  | 14  |  |  |
| ИТОГО                   |                             |  | 68  |  |  |
| <b>Курс 1 Семестр 2</b> |                             |  |     |  |  |
| 1.                      | Плавание или офп            |  | 14  |  |  |
| 2.                      | Спортивные игры (волейбол)  |  | 30* |  |  |
|                         | Атлетическая гимнастика     |  |     |  |  |
|                         | Спортивные игры (баскетбол) |  |     |  |  |
|                         | Дзюдо                       |  |     |  |  |
| 3.                      | Легкая атлетика или офп     |  | 24  |  |  |
| ИТОГО                   |                             |  | 68  |  |  |
| <b>Курс 2 Семестр 3</b> |                             |  |     |  |  |
| 1.                      | Легкая атлетика или офп     |  | 24  |  |  |
| 2.                      | Спортивные игры (волейбол)  |  | 30* |  |  |
|                         | Атлетическая гимнастика     |  |     |  |  |
|                         | Спортивные игры (баскетбол) |  |     |  |  |
|                         | Дзюдо                       |  |     |  |  |
| 3.                      | Плавание или офп            |  | 14  |  |  |
| ИТОГО                   |                             |  | 68  |  |  |
| <b>Курс 2 Семестр 4</b> |                             |  |     |  |  |
| 1.                      | Плавание или офп            |  | 14  |  |  |
| 2.                      | Спортивные игры (волейбол)  |  | 30* |  |  |
|                         | Атлетическая гимнастика     |  |     |  |  |
|                         | Спортивные игры (баскетбол) |  |     |  |  |
|                         | Дзюдо                       |  |     |  |  |
| 3.                      | Легкая атлетика или офп     |  | 24  |  |  |
| ИТОГО                   |                             |  | 68  |  |  |
| <b>Курс 3 Семестр 5</b> |                             |  |     |  |  |
| 1.                      | Легкая атлетика или офп     |  | 24  |  |  |
| 2.                      | Спортивные игры (волейбол)  |  | 30* |  |  |
|                         | Атлетическая гимнастика     |  |     |  |  |
|                         | Спортивные игры (баскетбол) |  |     |  |  |
|                         | Дзюдо                       |  |     |  |  |
| 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)

| №<br>п/п | Наименование раздела<br>(краткое содержание) | Объем на тематический<br>раздел по видам учебной<br>нагрузки, час |
|----------|--|---|
|----------|--|---|

|                         |  | Лекции | Практические занятия | Лабораторные занятия | работа на подготовку к аудиторным занятиям |
|-------------------------|--|--------|----------------------|----------------------|--|
| <b>Курс 1 Семестр 1</b> |  |        |                      |                      |  |
| 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                   |                      |  |
| <b>Курс 1 Семестр 2</b> |  |        |                      |                      |  |
| 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                   |                      |  |
| <b>Курс 2 Семестр 3</b> |  |        |                      |                      |  |
| 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                   |                      |  |
| <b>Курс 2 Семестр 4</b> |  |        |                      |                      |  |
| 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                   |                      |  |
| <b>Курс 3 Семестр 5</b> |  |        |                      |                      |  |
| 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 выражу. Кроссовая подготовка. Подвижные игры на развитие быстроты двигательной реакции, с элементами бега, прыжков. | 24 |  |
|             | или<br>ОФП (общая физическая подготовка) | Развитие физических качеств: силы, гибкости, выносливости, быстроты, 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 технике выполнения упражнений с отягощениями для мышц плечевого пояса: сгибания и разгибания, отведение и приведение, рывковые движения в различных направлениях.  |    |  |
|             | Спортивные игры (баскетбол)              | Совершенствование техники: перемещения баскетболиста; ловли, передачи и ведения мяча на месте и в движении. Эстафеты с элементами баскетбола.   |    |  |
|             | Дзюдо                                    | Изучение стойки дзюдоиста, передвижения, самостраховки, захватов (атакующих, защитных, вспомогательных), выведения из равновесия, бросков, приемов борьбы лежа и ухода из опасных положений.  |    |  |
| 3.          | Плавание                                 | Обучение и совершенствование техники плавания кролем на груди (отдельная работа рук, ног и согласованные движения).   | 14 |  |
|             | или<br>ОФП (общая физическая подготовка) | Развитие физических качеств: силы, гибкости, выносливости, быстроты, координации по средствам круговой тренировки. Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО».  |    |  |
| ИТОГО:      |  |   | 68 |  |
| семестр № 2 |  |   |    |  |
| 1.          | Плавание                                 | Обучение и совершенствование техники плавания кролем на груди (отдельная работа рук, ног и согласованные движения).   | 14 |  |
|             | или<br>ОФП (общая физическая подготовка) | Развитие физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, 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.  |    |  |
|             | Атлетическая гимнастика                  | Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений с отягощениями для мышц плечевого пояса: сгибания и  |    |  |

|             |  |   |    |  |
|-------------|--|---|----|--|
| 2.          |  | разгибания, отведение и приведение, рывковые движения в различных направлениях.   | 30 |  |
|             | Спортивные игры (баскетбол)              | Совершенствование техники: передвижения баскетболиста; ловли, передачи и ведения мяча на месте и в движении. Эстафеты с элементами баскетбола.  |    |  |
|             | Дзюдо                                    | Совершенствование техники:<br>- самостраховки (падение на левый/правый бок, на спину/живот, падение через партнера, шест);<br>- захватов для проведения бросков;<br>- бросков (задняя подножка, передняя подножка, бросок через бедро);<br>- приемов борьбы лежа. |    |  |
| 3.          | Легкая атлетика                          | Специально-беговые упражнения. Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона; прыжка в длину с места. Кроссовая подготовка. Игровые упражнения с элементами бега и прыжков.   | 24 |  |
|             | или<br>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 № 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<br>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.       |    |  |



|             |  |  |    |  |
|-------------|--|--|----|--|
|             | Дзюдо                                    | Совершенствование техники:<br>- самостраховки (кувырок вперед с падение на спину, кувырок через левое плечо с падением на правый бок);<br>- бросков (задняя подножка, передняя подножка, бросок через бедро, бросок через спину, передняя подсечка, зацеп голени изнутри);<br>- приемов борьбы лежа;<br>- ведения противоборства в условиях взаимного сопротивления. |    |  |
| 3.          | Плавание                                 | Обучение и совершенствование техники плавания кролем на груди (отдельная работа рук, ног и согласованные движения).  | 14 |  |
|             | или<br>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                                 | Обучение и совершенствование техники плавания кролем на спине (отдельная работа рук, ног и согласованные движения).  | 14 |  |
|             | или<br>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                  | 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.  |    |  |
|             | Дзюдо                                    | Совершенствование ранее изученной техники бросков. Обучение техники подсечек в темп шагов, броска через бедро с захватом ворота, подсечки изнутри, подхвата изнутри. Совершенствование техники приемов борьбы лежа. Проведение поединков с односторонним сопротивлением.   |    |  |
|             | Легкая атлетика                          | Совершенствование техники: специально-беговых упражнений; бега на короткие и средние дистанции. Кроссовая подготовка. Игры и эстафеты с элементами легкой  |    |  |

|             |   |  |     |  |
|-------------|---|--|-----|--|
| 3.          | или<br>ОФП (общая физическая подготовка)                        | 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<br><br>или<br>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. Корректирующие 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.                                |     |  |
|             | Дзюдо   | Совершенствование ранее изученной техники бросков и приемов борьбы лежа. Обучение техники однонаправленных и разнонаправленных комбинаций. Совершенствование техники удержаний и уходов с опасных положений. Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. |     |  |
| 3.          | Плавание<br><br>или<br>ОФП (общая физическая подготовка)        | Совершенствование техники плавания кролем на груди и плавания кролем на спине. Обучение старту в плавании 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                                    | 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           |  |
|             | или<br>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. Корректирующая 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<br>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<br>Упражнения на                               | Подвижные игры низкой интенсивности, игры на внимание, стретчинг. Обучение   |              |  |

|             |                                |  |    |  |
|-------------|--------------------------------|--|----|--|
|             | расслабление и восстановление  | 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. Корректирующая 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<br>Скандинавская<br>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<br>Скандинавская<br>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 | 30 |  |

|             |  |   |    |  |
|-------------|--|---|----|--|
|             |  | сложно-координационных действий.  |    |  |
|             | Гимнастика   | Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Корректирующая гимнастика на ковриках, с гимнастическими палками, гантелями, обручами.<br>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 партии. Блиц турниры.  |    |  |
| 3.          | Плавание<br><br>или<br>Упражнения на расслабление и восстановление | Обучение технике плавания кролем на груди, на спине, брассом с целью оздоровления и коррекции опорно-двигательного аппарата.<br>Подвижные игры низкой интенсивности, игры на внимание, стретчинг. Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психофизического напряжения.   | 14 |  |
| ИТОГО:      |  |   | 68 |  |
| семестр № 4 |  |   |    |  |
| 1.          | Плавание<br><br>или<br>Упражнения на расслабление и восстановление | Совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине, брассом с целью оздоровления и коррекции опорно-двигательного аппарата.<br>Подвижные игры низкой интенсивности, игры на внимание, стретчинг. Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психофизического напряжения.  | 14 |  |
|             | 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.  |    |  |
| 2.          | Гимнастика   | Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Корректирующая гимнастика на ковриках, с гимнастическими палками, гантелями, обручами.<br>Комплексы лечебной физической культуры для сердечно-сосудистой, дыхательной систем и внутренних органов. Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний. Формирование навыков   | 30 |  |

|             |                                |  |    |  |
|-------------|--------------------------------|--|----|--|
|             |                                | правильного дыхания во время выполнения упражнений.  |    |  |
|             | Шахматы                        | Главные приемы игры в середине партии. Ладейное окончание. Другие окончания. Конкурс решения задач.  |    |  |
| 3.          | Легкая атлетика                | Различные виды ходьбы. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры на развитие быстроты двигательной реакции, координации движений и внимания.  | 24 |  |
|             | или<br>Скандинавская<br>ходьба | Ходьба по пересеченной местности. Ходьба с разной интенсивностью. Освоение методики организации самостоятельных занятий.   |    |  |
| ИТОГО:      |                                |  | 68 |  |
| семестр № 5 |                                |  |    |  |
| 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<br>Скандинавская<br>ходьба | Ходьба по пересеченной местности. Ходьба с разной интенсивностью передвижения. Сформировать устойчивую мотивацию к регулярным занятиям скандинавской ходьбой.  |    |  |
|             | 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.  |    |  |
| 2.          | Гимнастика                     | Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Корректирующая 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. | 30 |  |
|             | Шахматы                        | Шахматы на современном этапе развития. Учебные позиции. Конкурсы решения задач этюдов комбинации. Блиц турниры.  |    |  |
|             | Плавание                       | Совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине, брассом с целью оздоровления и коррекции опорно-двигательного аппарата.  |    |  |

|        |  |   |     |  |
|--------|--|---|-----|--|
| 3.     | или<br>Упражнения на<br>расслабление и<br>восстановление | 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

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           |
|--|--|
| <b>УК-7.2</b> 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.<br>(сек.)   | 13,2   | 13,3-<br>13,6   | 13,7-<br>14,0   | 14,1-<br>14,3   | 14,4-<br>14,6   | 15,7    | 15,8-<br>16,0   | 16,1-<br>17,0   | 17,1-<br>17,9   | 18,0-<br>18,7   |
| Прыжок в длину с места<br>(см.)   | 250  | 249-<br>240     | 239-<br>230     | 229-<br>220     | 219-<br>215     | 190     | 189-<br>180     | 179-<br>170     | 169-<br>160     | 159-<br>150     |
| Подтягивание на перекладине (юн)<br>Подъём 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.)<br>Бег 2000 м. (дев) (мин.)                                       | 12,0   | 12,01-<br>12,35 | 12,36-<br>13,10 | 13,11-<br>13,50 | 13,51-<br>14,31 | 10,15   | 10,16-<br>10,50 | 10,51-<br>11,15 | 11,16-<br>11,50 | 11,51-<br>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   |
| <b>1 курс</b>  |       |     |     |     |     |         |     |     |     |     |
| 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)<br>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. Подъём силой на высокой перекладине (кол-во раз) (юн)<br>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)<br>Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа, от гимнастической скамейки (кол-во раз) (дев)                          | 10    | 8   | 6   | 4   | 2   | 15      | 12  | 10  | 8   | 6   |
| <b>2 курс</b>  |       |     |     |     |     |         |     |     |     |     |
| 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)<br>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)<br>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)<br>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    |
| <b>3 курс</b>  |      |      |      |      |      |      |      |     |     |      |
| 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 брусках (кол-во раз) (юн)<br>Поднимание (сед) опускание туловища из положения лежа, руки за головой (кол-во раз) (дев)                 | 16   | 14   | 12   | 10   | 8    | 60   | 50   | 40  | 30  | 20   |
| 3. В висе на гимнастической стенке поднимание ног до угла 90° (кол-во раз) (юн)<br>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)<br>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    |
| <b>1 – 3 курс</b><br>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)

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    |
| <b>1 курс</b>   |                   |    |    |    |      |         |    |    |    |      |
| 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 |
| <b>2-3 курс</b>   |                   |    |    |    |      |         |    |    |    |      |
| 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 |
| <b>1-3 курс</b><br>Плавание 50 м (вольный стиль)                | Без учета времени |    |    |    |      |         |    |    |    |      |

### Контрольные нормативы (специальное учебное отделение)

1 курс 2 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) |     |     |     |     |       | 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  |

**Контрольные нормативы (специальное учебное отделение)**  
**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 балльная система) по вышеперечисленным нормативам. Уровню освоения отлично соответствует 3,5 балла, хорошо - 3 балла, удовлетворительно - 2 балла.

**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 для оптимизации уровня работоспособности и укрепления здоровья.  | Не знает основные средства и методы физической культуры для оптимизации уровня работоспособности и укрепления здоровья   | Знает основные 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». | Не знает критерии и требования оценивания уровня физической подготовленности.<br>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 контрольных нормативов или норм тестовых упражнений Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в соответствии с предъявляемыми требованиями | 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 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 оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий, объектов физической культуры и спорта с перечнем основного оборудования  | Адрес (местоположение) учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий, объектов физической культуры и спорта (с указанием площади и номера помещения в соответствии с документами бюро технической инвентаризации) |
|---|--|---|
| 1 | Спортивный зал: Гимнастические скамейки. Гимнастические маты. Обручи. Мячи баскетбольные и волейбольные. Баскетбольные кольца. Стена гимнастическая. Канат. Конусы. Гантели. Скакалки. Набивные мячи. Гимнастические палки. Сетка волейбольная. Электронное табло, секундник, переключатели сменные. | 308012, Белгородская область, г. Белгород, ул. Костюкова, д. 46, УСК, Спортивный зал № 1, 963,2 кв. м, этаж 1, помещение 37   |
| 2 | Атлетический зал: Переключатели, турникет, утяжелители, гантели, гири  | 308012, Белгородская область, г. Белгород, ул. Костюкова, д. 46, УСК, Атлетический зал, 84 кв. м, этаж 1, помещения 47, 48  |
| 3 | Шахматный клуб: Специализированная мебель, доски, шахматные наборы.  | 308012, Белгородская область, г. Белгород, ул. Костюкова, д. 46, УСК, Шахматный клуб, 50,5 кв. м, этаж 2, помещение 27а   |
| 4 | Физкультурно-оздоровительный комплекс с бассейном: Плавательный бассейн для игровых видов спорта, сауна, тренажерный зал.  | 308012, Белгородская область, г. Белгород, ул. Костюкова, д. 46, ФОК с бассейном, 2233,1 кв. м, этаж 1, помещения 5, 9, 10  |
| 5 | Стрелковый тир: Устройство отработки   | 308012, Белгородская область,   |

|   |   |  |
|---|---|--|
|   | пристреливания, учебные автоматы АК-74, винтовки пневматические.  | г. Белгород, ул. Костюкова, д. 46, УК 6 № 14, 798,9 кв. м, этаж 1, помещение 63  |
| 6 | Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:  | 308012, Белгородская область, г. Белгород, ул. Костюкова, д. 46, Беговая дорожка с секторами с резинобитумным покрытием, 7745,0 кв. м. |
| 7 | Беговая дорожка с секторами с резинобитумным покрытием. Сектор для прыжков в длину с песком. Барьеры и стартовые колодки легкоатлетические. Тренажеры для воркаута. Специализированная площадка для подготовки к выполнению норм ГТО: Гранаты для метания, площадка для прыжков, перекладины, турникет. Площадки для пляжных видов спорта: Ворота, мяч для пляжного гандбола. |  |
| 8 | Футбольное поле с естественным газоном. Футбольные ворота.  | 308012, Белгородская область, г. Белгород, ул. Костюкова, д. 46, Футбольное поле, 7708,0 кв. м.  |
| 9 | Трибуна.  | 308012, Белгородская область, г. Белгород, ул. Костюкова, д. 46, Трибуна, 1250,0 кв. м.  |

### 6.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение

| № | Перечень лицензионного программного обеспечения.          | Реквизиты подтверждающего документа   |
|---|---|---|
| 1 | Microsoft Windows 10 Корпоративная                        | Соглашение Microsoft Open Value Subscription V6328633. Соглашение действительно с 02.10.2017 по 31.10.2023). Договор поставки ПО 0326100004117000038-0003147-01 от 06.10.2017   |
| 2 | Microsoft Office Professional Plus 2016                   | Соглашение Microsoft Open Value Subscription V6328633. Соглашение действительно с 02.10.2017 по 31.10.2023  |
| 3 | Kaspersky Endpoint Security «Стандартный Russian Edition» | Сублицензионный договор № 102 от 24.05.2018. Срок действия лицензии до 19.08.2020<br>Гражданско-правовой Договор (Контракт) № 27782 «Поставка продления права пользования (лицензии) Kaspersky Endpoint Security от 03.06.2020. Срок действия лицензии 19.08.2023г. |
| 4 | Google Chrome   | Свободно распространяемое ПО согласно условиям лицензионного соглашения   |
| 5 | Mozilla Firefox   | Свободно распространяемое ПО согласно условиям лицензионного соглашения   |

### 6.3. Перечень учебных изданий и учебно-методических материалов

1. Кутергин Н.Б. Технология формирования поведенческих особенностей студентов-дзюдоистов: учебное пособие / Н.Б. Кутергин. Белгород: Изд-во БГТУ, 2022. - 182 с.
2. Кутергин Н.Б. Дзюдо в тренировочном процессе технического вуза: учебное пособие / Н.Б. Кутергин, Ю.В. Муханов. Белгород: Изд-во БГТУ, 2021. - 115 с.
3. Кутергин Н.Б. Основы техники самообороны: учебное пособие / Н.Б. Кутергин. Белгород: Изд-во БГТУ, 2020. - 128 с.
4. 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>
5. 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>

6. 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>

7. 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>

8. 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](http://www.gto.ru)

2. Консультант плюс. Надежная правовая поддержка [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru)

3. Официальный сайт Белгородского государственного технологического университета [www.bstu.ru](http://www.bstu.ru)