МИНОБРНАУКИ РОССИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Самарский государственный технический университет»
(ФГБОУ ВО «СамГТУ»)

УТВЕРЖДАЮ:
Проректор по учебной работе
_____ / О.В. Юсупова
"_____" _____ 20___ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.В.02.01 «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Код и направление подготовки (специальность)	38.03.02 Менеджмент
Направленность (профиль)	Экономика и управление на предприятиях топливно-энергетического комплекса
Квалификация	Бакалавр
Форма обучения	Очно-Заочная
Год начала подготовки	2021
Институт / факультет	Институт инженерно-экономического и гуманитарного образования
Выпускающая кафедра	кафедра "Экономика промышленности и производственный менеджмент"
Кафедра-разработчик	кафедра "Физическое воспитание и спорт"
Объем дисциплины, ч. / з.е.	328 / 0
Форма контроля (промежуточная аттестация)	Зачет

Самара 2021

Б1.В.02.01 «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки (специальности) **38.03.02 Менеджмент**, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от № 970 от 12.08.2020 и соответствующего учебного плана.

Разработчик РПД:

(должность, степень, ученое звание)	(ФИО)
Заведующий кафедрой	В.Н. Трофимов, кандидат педагогических наук, доцент (ФИО, степень, ученое звание)

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методического совета факультета / института (или учебно-методической комиссии)	(ФИО, степень, ученое звание)
Руководитель образовательной программы	(ФИО, степень, ученое звание)
Заведующий выпускающей кафедрой	О.А. Горбунова, кандидат экономических наук, доцент (ФИО, степень, ученое звание)

Содержание

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы 4
2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы 5
3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся 5
4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам), с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий 5
4.1 Содержание лекционных занятий 6
4.2 Содержание лабораторных занятий 6
4.3 Содержание практических занятий 6
4.4. Содержание самостоятельной работы 7
5. Перечень учебной литературы и учебно-методического обеспечения по дисциплине (модулю) 8
6. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения 9
7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», профессиональных баз данных, информационно-справочных систем 9
8. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю) 10
9. Методические материалы 11
10. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) 12

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Наименование категории (группы) компетенций	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения (знать, уметь, владеть, соотнесенные с индикаторами достижения компетенции)
Универсальные компетенции			
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний	Владеть методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
			Знать содержание процессов самоорганизации и самообразования, их особенностей и технологий реализации, исходя из целей совершенствования профессиональной деятельности
			Уметь планировать цели и устанавливать приориьеты при выборе способов принятия решений с учетом условий, средств, личностных возможностей и временной перспективы достижения; осуществления деятельности (УК-7) –I самостоятельно строить процесс овладения информацией, отобранной и структурированной для выполнения профессиональной деятельности
		УК-7.2 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	Владеть методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
			Знать содержание процессов самоорганизации и самообразования, их особенностей и технологий реализации, исходя из целей совершенствования профессиональной деятельности

			Уметь планировать цели и устанавливать приориьеты при выборе способов принятия решений с учетом условий, средств, личностных возможностей и временной перспективы достижения; осуществления деятельности (УК-7) –I самостоятельно строить процесс овладения информацией, отобранной и структурированной для выполнения профессиональной деятельности

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы: **часть, формируемая участниками образовательных отношений**

Код компетенции	Предшествующие дисциплины	Параллельно осваиваемые дисциплины	Последующие дисциплины
УК-7	Физическая культура и спорт		Выполнение и защита выпускной квалификационной работы

3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Вид учебной работы	Всего часов / часов в электронной форме	5 семестр часов / часов в электронной форме
Аудиторная контактная работа (всего), в том числе:	4 / 4	4 / 4
Практические занятия	4 / 4	4 / 4
Самостоятельная работа (всего), в том числе:	324	324
составление конспектов	324	324
Итого: час	328	328

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

№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Виды учебной нагрузки и их трудоемкость, часы				
		ЛЗ	ЛР	ПЗ	СРС	Всего часов
1	Общая физическая подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов с целью эффективности адаптации организма к различным факторам трудовой деятельности.	0	0	4	196	200
2	Контактная внеаудиторная работа	0	0	0	8	8
3	Тестирование	0	0	0	100	100
4	Подготовка к зачету	0	0	0	20	20
	Итого	0	0	4	324	328

4.1 Содержание лекционных занятий

Учебные занятия не реализуются.

4.2 Содержание лабораторных занятий

Учебные занятия не реализуются.

4.3 Содержание практических занятий

№ занятия	Наименование раздела	Тема практического занятия	**Содержание практического занятия** (перечень дидактических единиц: рассматриваемых подтем, вопросов)	Количество часов / часов в электронной форме
5 семестр				
1	Общая физическая подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов с целью эффективности адаптации организма к различным факторам трудовой деятельности.	Тема 1.1. Основы методики самостоятельных занятий физической культурой и спортом.	Мотивация, направленность самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.	4
			Итого за семестр:	**4**
			Итого:	**4**

4.4. Содержание самостоятельной работы

Наименование раздела	Вид самостоятельной работы	Содержание самостоятельной работы (перечень дидактических единиц: рассматриваемых подтем, вопросов)	Количество часов
5 семестр			
Общая физическая подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов с целью эффективности адаптации организма к различным факторам трудовой деятельности.	Работа с первоисточниками, самостоятельное изучение материала:	оль физической культуры и спорта в становлении личности специалиста. 2 Критерии эффективности здорового образа.жизни. 3 Воздействие природных и социально-экономических факторов на функциональные системы организма: костная система, мышечная система, физиологические системы организма. 4 Средства и методы физического воспитания в формировании физических качеств. 5 Организация, планирование и управление самостоятельными занятиями физической культурой и спортом. 6 Оптимизация работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления средствами физической культуры и спорта. 7Методы, применяемые в лечебной физкультуре. 8.Спортивные игры. Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми (баскетбол, волейбол, футбол, настольныйтеннис,бадминтон). Индивидуальное домашнее задание. Составление и выполнение комплекса утренней гимнастики (8-12 упражнений). Составление и выполнение комплексов ОРУ, применительно к избранному виду спорта (2 комплекса по 8-12 упражнений). Составление и выполнение комплексов производственной гимнастики (8-12 упражнений).	98

Общая физическая подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов с целью эффективности адаптации организма к различным факторам трудовой деятельности.	Работа с первоисточниками, самостоятельное изучение материала:	Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). 10 Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения. 11 Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). 12.Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений. 13.Упражнения для воспитания 14.Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы. 15.Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. 16.Дневник самоконтроля. Индивидуальное домашнее задание. Составление и выполнение упражнений, с учётом профессиональной подготовки (8- 12 упражнений).Составление и выполнение комплексов производственной гимнастики (8-12 упражнений). Составление и выполнение упражнений, с учётом профессиональной подготовки (8-12упражнений).	98
Контактная внеаудиторная работа	-	-	8
Тестирование	-	-	100
Подготовка к зачету	-	-	20
		Итого за семестр:	**324**
		Итого:	**324**

5. Перечень учебной литературы и учебно-методического обеспечения по дисциплине (модулю)

№ п/п	**Библиографическое описание**	**Ресурс НТБ СамГТУ** (ЭБС СамГТУ, IPRbooks и т.д.)
Основная литература		

1	Основы теории и методики физической культуры и спорта; Евразийский открытый институт, 2011. - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/11049.html	Электронный ресурс
2	Физическая культура : Учеб. для вузов / А. Б. Муллер [и др.].- М., Юрайт, 2013.- 424 с.	Электронный ресурс
3	Физическая культура; Волгоградский институт бизнеса, 2013. - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/11361.html	Электронный ресурс
4	Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов .- 12-е изд., испр. .- М., Академия, 2014.- 479 с.	Электронный ресурс
Дополнительная литература		
5	Голощапов, Б.Р. История физической культуры и спорта : учеб. / Б. Р. Голощапов .- 10-е изд., стер..- М., Академия, 2013.- 311 с.	Электронный ресурс
6	Элективные курсы по физической культуре и спорту; Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/70821.html	Электронный ресурс
Учебно-методическое обеспечение		
7	Самостоятельные занятия студентов физической культурой и спортом; Российская таможенная академия, 2016.- Режим доступа: https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu||iprbooks||69779	Электронный ресурс
8	Теория и методика проведения тестов для определения уровня физической подготовленности студентов, занимающихся физической культурой и спортом; Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2015. - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/59186.html	Электронный ресурс

Доступ обучающихся к ЭР НТБ СамГТУ (elib.samgtu.ru) осуществляется посредством электронной информационной образовательной среды университета и сайта НТБ СамГТУ по логину и паролю.

6. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения

Организовано взаимодействие обучающегося и преподавателя с использованием электронной ин-формационной образовательной среды университета.

№ п/п	Наименование	Производитель	Способ распространения
1	Microsoft Office	Microsoft (Зарубежный)	Лицензионное
2	Windows	Microsoft (Зарубежный)	Лицензионное
3	Антивирус Kaspersky Endpoint Security	Kaspersky lab (Отечественный)	Лицензионное

7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», профессиональных баз данных, информационно-справочных систем

№ п/п	Наименование	Краткое описание	Режим доступа

1	Научная электронная библиотека	http://elibrary.ru/	Ресурсы открытого доступа
2	Научная электронная библиотека «Киберленинка»	https://cyberleninka.ru	Ресурсы открытого доступа
3	Электронная библиотека диссертаций РГБ	http://diss.rsl.ru/	Ресурсы открытого доступа
4	Электронная библиотека Самарской областной универсальной научной библиотеки	www.lib.smr.ru	Ресурсы открытого доступа
5	Электронная библиотека учебников	http://studentam.net/	Ресурсы открытого доступа
6	Электронная библиотека изданий СамГТУ	http://irbis.samgtu.local/cgi-bin/irbis64r_01/cgiirbis_64.exe	Российские базы данных ограниченного доступа
7	Электронно-библиотечная система IPRbooks	http://www.iprbookshop.ru/	Российские базы данных ограниченного доступа

8. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Лекционные занятия null

Практические занятия

1. Практические занятия по ОФП

· спортивные залы главного корпуса, корпуса №1, 8, спортзал №1 (Вилоновская 22) спорткомплекса студенческого городка, оснащенные тренажерами и спортивным инвентарем;

2. Практические занятия по баскетболу, волейболу, мини-футболу

· корпус №1 (спортзал №2), спортзал №1 (Вилоновская 22), спорткомплекса студенческого городка.

3. Практические занятия по боксу, тхэквондо, дзюдо

· спорткомплекс студенческого городка (ринг, зал единоборств)

4. Практические занятия по настольному теннису

· спортзал №1 (Вилоновская, 22).

5. Практические занятия по лыжному спорту

· спортивно-оздоровительный лагерь «Политехник».

6. Практические занятия по лёгкой атлетике

· спортзал корпуса №1.

7. Практические занятия по пауэрлифтингу

· корпус №6 (зал тяжёлой атлетики).

8. Практические занятия по шахматам

· корпус №8, аудитория, оборудованная инвентарём для игры в шахматы.

9. Практические занятия спецмедгруппы (женское отделение)

· спорткомплекс студенческого городка.

10. Практические занятия спецмедгруппы (мужское отделение)

· спортзал №1 (Вилоновская, 22).

11. Практические занятия по пулевой стрельбе
· спорткомплекс студенческого городка (тир).
12. Практические занятия по плаванию.
· спорткомплекс студенческого городка (бассейн).

Самостоятельная работа

Компьютерный класс, оснащенный компьютерами с доступом в Интернет и обеспечивающие доступ в электронно-информационную образовательную среду СамГТУ; презентационная техника (проектор, экран, компьютер/ноутбук); пакеты ПО общего назначения (MicrosoftOffice); материально-техническое обеспечение НТБ СамГТУ.

9. Методические материалы

Методические рекомендации при подготовке и работе на практическом занятии

Практические занятия по дисциплине проводятся в целях выработки практических умений и приобретения навыков в решении профессиональных задач.

Рекомендуется следующая схема подготовки к практическому занятию:

1. ознакомление с планом практического занятия, который отражает содержание предложенной темы;
2. проработка конспекта лекции;
3. чтение рекомендованной литературы;
4. подготовка ответов на вопросы плана практического занятия;
5. выполнение тестовых заданий, задач и др.

Подготовка обучающегося к практическому занятию производится по вопросам, разработанным для каждой темы практических занятий и (или) лекций. В процессе подготовки к практическим занятиям, необходимо обратить особое внимание на самостоятельное изучение рекомендованной литературы.

Работа студентов во время практического занятия осуществляется на основе заданий, которые выдаются обучающимся в начале или во время занятия. На практических занятиях приветствуется активное участие в обсуждении конкретных ситуаций, способность на основе полученных знаний находить наиболее эффективные решения поставленных проблем, уметь находить полезный дополнительный материал по тематике занятий. Обучающимся необходимо обращать внимание на основные понятия, алгоритмы, определять практическую значимость рассматриваемых вопросов. На практических занятиях обучающиеся должны уметь выполнить расчет по заданным параметрам или выработать определенные решения по обозначенной проблеме. Задания могут быть групповые и индивидуальные. В зависимости от сложности предлагаемых заданий, целей занятия, общей подготовки обучающихся преподаватель может подсказать обучающимся алгоритм решения или первое действие, или указать общее направление рассуждений. Полученные результаты обсуждаются с позиций их адекватности или эффективности в рассмотренной ситуации.

Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы

Организация самостоятельной работы обучающихся ориентируется на активные методы овладения знаниями, развитие творческих способностей, переход от поточного к индивидуализированному обучению с учетом потребностей и возможностей обучающегося.

Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной литературой,

материалами периодических изданий и Интернета является наиболее эффективным методом получения дополнительных знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала. Все новые понятия по изучаемой теме необходимо выучить наизусть и внести в глоссарий, который целесообразно вести с самого начала изучения курса.

Самостоятельная работа реализуется:

- непосредственно в процессе аудиторных занятий;
- на лекциях, практических занятиях;
- в контакте с преподавателем вне рамок расписания;
- на консультациях по учебным вопросам, в ходе творческих контактов, при ликвидации задолженностей, при выполнении индивидуальных заданий и т.д.;
- в библиотеке, дома, на кафедре при выполнении обучающимся учебных и практических задач.

Эффективным средством осуществления обучающимся самостоятельной работы является электронная информационно-образовательная среда университета, которая обеспечивает доступ к учебным планам, рабочим программам дисциплин (модулей), практик, к изданиям электронных библиотечных систем.

10. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)

Фонд оценочных средств представлен в приложении № 1.

Приложение 1 к рабочей программе дисциплины
Б1.В.02.01 «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Фонд оценочных средств
по дисциплине
Б1.В.02.01 «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Код и направление подготовки (специальность)	38.03.02 Менеджмент
Направленность (профиль)	Экономика и управление на предприятиях топливно-энергетического комплекса
Квалификация	Бакалавр
Форма обучения	Очно-Заочная
Год начала подготовки	2021
Институт / факультет	Институт инженерно-экономического и гуманитарного образования
Выпускающая кафедра	кафедра "Экономика промышленности и производственный менеджмент"
Кафедра-разработчик	кафедра "Физическое воспитание и спорт"
Объем дисциплины, ч. / з.е.	328 / 0
Форма контроля (промежуточная аттестация)	Зачет

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Наименование категории (группы) компетенций	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения (знать, уметь, владеть, соотнесенные с индикаторами достижения компетенции)
Универсальные компетенции			
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний	Владеть методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
			Знать содержание процессов самоорганизации и самообразования, их особенностей и технологий реализации, исходя из целей совершенствования профессиональной деятельности
			Уметь планировать цели и устанавливать приориьеты при выборе способов принятия решений с учетом условий, средств, личностных возможностей и временной перспективы достижения; осуществления деятельности (УК-7) –I самостоятельно строить процесс овладения информацией, отобранной и структурированной для выполнения профессиональной деятельности
		УК-7.2 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	Владеть методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
			Знать содержание процессов самоорганизации и самообразования, их особенностей и технологий реализации, исходя из целей совершенствования профессиональной деятельности

			Уметь планировать цели и устанавливать приориьеты при выборе способов принятия решений с учетом условий, средств, личностных возможностей и временной перспективы достижения; осуществления деятельности (УК-7) –I самостоятельно строить процесс овладения информацией, отобранной и структурированной для выполнения профессиональной деятельности

Матрица соответствия оценочных средств запланированным результатам обучения

Код индикатора достижения компетенции	Результаты обучения	Оценочные средства	Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация
Общая физическая подготовка. Профессионально- прикладная физическая подготовка студентов с целью эффективности адаптации организма к различным факторам трудовой деятельности.				
УК-7.1 Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний	**Знать** содержание процессов самоорганизации и самообразования, их особенностей и технологий реализации, исходя из целей совершенствования профессиональной деятельности	Контрольные упражнения и нормативы.	Да	Да
		Отчёт по индивидуальному составлению комплексов упражнений.	Нет	Да
	Уметь планировать цели и устанавливать приориьеты при выборе способов принятия решений с учетом условий, средств, личностных возможностей и временной перспективы достижения; осуществления деятельности (УК-7) –I самостоятельно строить процесс овладения информацией, отобранной и структурированной для выполнения профессиональной деятельности	Отчёт по индивидуальному составлению комплексов упражнений.	Нет	Да
		Контрольные упражнения и нормативы.	Да	Да
	Владеть методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Отчёт по индивидуальному составлению комплексов упражнений.	Нет	Да
		Контрольные упражнения и нормативы.	Да	Да

УК-7.2 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	**Знать** содержание процессов самоорганизации и самообразования, их особенностей и технологий реализации, исходя из целей совершенствования профессиональной деятельности	Контрольные упражнения и нормативы.	Да	Да
		Отчёт по индивидуальному составлению комплексов упражнений.	Нет	Нет
	Владеть методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Контрольные упражнения и нормативы.	Да	Да
		Отчёт по индивидуальному составлению комплексов упражнений.	Нет	Да
	Уметь планировать цели и устанавливать приориьеты при выборе способов принятия решений с учетом условий, средств, личностных возможностей и временной перспективы достижения; осуществления деятельности (УК-7) –I самостоятельно строить процесс овладения информацией, отобранной и структурированной для выполнения профессиональной деятельности	Контрольные упражнения и нормативы.	Да	Да
		Отчёт по индивидуальному составлению комплексов упражнений.	Нет	Да
Контактная внеаудиторная работа				
УК-7.1 Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний	**Владеть** методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Отчёт по индивидуальному составлению комплексов упражнений.	Нет	Да
		Контрольные упражнения и нормативы.	Да	Да
	Знать содержание процессов самоорганизации и самообразования, их особенностей и технологий реализации, исходя из целей совершенствования профессиональной деятельности	Контрольные упражнения и нормативы.	Да	Да
		Отчёт по индивидуальному составлению комплексов упражнений.	Нет	Да
	Уметь планировать цели и устанавливать приориьеты при выборе способов принятия решений с учетом условий, средств, личностных возможностей и временной перспективы достижения; осуществления деятельности (УК-7) –I самостоятельно строить процесс овладения информацией, отобранной и структурированной для выполнения профессиональной деятельности	Отчёт по индивидуальному составлению комплексов упражнений.	Нет	Да
		Контрольные упражнения и нормативы.	Да	Да

УК-7.2 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	**Владеть** методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Отчёт по индивидуальному составлению комплексов упражнений.	Нет	Да
		Контрольные упражнения и нормативы.	Да	Да
	Уметь планировать цели и устанавливать приориьеты при выборе способов принятия решений с учетом условий, средств, личностных возможностей и временной перспективы достижения; осуществления деятельности (УК-7) –I самостоятельно строить процесс овладения информацией, отобранной и структурированной для выполнения профессиональной деятельности	Отчёт по индивидуальному составлению комплексов упражнений.	Нет	Да
		Контрольные упражнения и нормативы.	Да	Да
	Знать содержание процессов самоорганизации и самообразования, их особенностей и технологий реализации, исходя из целей совершенствования профессиональной деятельности	Контрольные упражнения и нормативы.	Да	Да
		Отчёт по индивидуальному составлению комплексов упражнений.	Нет	Да
Тестирование				
УК-7.1 Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний	**Уметь** планировать цели и устанавливать приориьеты при выборе способов принятия решений с учетом условий, средств, личностных возможностей и временной перспективы достижения; осуществления деятельности (УК-7) –I самостоятельно строить процесс овладения информацией, отобранной и структурированной для выполнения профессиональной деятельности	Отчёт по индивидуальному составлению комплексов упражнений.	Нет	Да
		Контрольные упражнения и нормативы.	Да	Да
	Владеть методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Отчёт по индивидуальному составлению комплексов упражнений.	Нет	Да
		Контрольные упражнения и нормативы.	Да	Да
	Знать содержание процессов самоорганизации и самообразования, их особенностей и технологий реализации, исходя из целей совершенствования профессиональной деятельности	Отчёт по индивидуальному составлению комплексов упражнений.	Нет	Да
		Контрольные упражнения и нормативы.	Да	Да

УК-7.2 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	**Уметь** планировать цели и устанавливать приориьеты при выборе способов принятия решений с учетом условий, средств, личностных возможностей и временной перспективы достижения; осуществления деятельности (УК-7) –I самостоятельно строить процесс овладения информацией, отобранной и структурированной для выполнения профессиональной деятельности	Контрольные упражнения и нормативы.	Да	Да
		Отчёт по индивидуальному составлению комплексов упражнений.	Нет	Да
	Знать содержание процессов самоорганизации и самообразования, их особенностей и технологий реализации, исходя из целей совершенствования профессиональной деятельности	Контрольные упражнения и нормативы.	Да	Да
		Отчёт по индивидуальному составлению комплексов упражнений.	Нет	Да
	Владеть методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Отчёт по индивидуальному составлению комплексов упражнений.	Нет	Да
		Контрольные упражнения и нормативы.	Да	Да
Подготовка к зачету				
УК-7.1 Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний	**Владеть** методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Контрольные упражнения и нормативы.	Да	Да
		Отчёт по индивидуальному составлению комплексов упражнений.	Нет	Да
	Уметь планировать цели и устанавливать приориьеты при выборе способов принятия решений с учетом условий, средств, личностных возможностей и временной перспективы достижения; осуществления деятельности (УК-7) –I самостоятельно строить процесс овладения информацией, отобранной и структурированной для выполнения профессиональной деятельности	Отчёт по индивидуальному составлению комплексов упражнений.	Нет	Да
		Контрольные упражнения и нормативы.	Да	Да
	Знать содержание процессов самоорганизации и самообразования, их особенностей и технологий реализации, исходя из целей совершенствования профессиональной деятельности	Отчёт по индивидуальному составлению комплексов упражнений.	Нет	Да
		Контрольные упражнения и нормативы.	Да	Да

УК-7.2 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	**Уметь** планировать цели и устанавливать приориьеты при выборе способов принятия решений с учетом условий, средств, личностных возможностей и временной перспективы достижения; осуществления деятельности (УК-7) –I самостоятельно строить процесс овладения информацией, отобранной и структурированной для выполнения профессиональной деятельности	Отчёт по индивидуальному составлению комплексов упражнений.	Нет	Да
		Контрольные упражнения и нормативы.	Да	Да
	Знать содержание процессов самоорганизации и самообразования, их особенностей и технологий реализации, исходя из целей совершенствования профессиональной деятельности	Отчёт по индивидуальному составлению комплексов упражнений.	Нет	Да
		Контрольные упражнения и нормативы.	Да	Да
	Владеть методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Контрольные упражнения и нормативы.	Да	Да
		Отчёт по индивидуальному составлению комплексов упражнений.	Нет	Да

Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие процесс формирования компетенций в ходе освоения образовательной программы.

Формы текущего контроля успеваемости

Контрольные упражнения и нормативы по специализациям

Двигательные задания	Курсы	Оценка (в очках)									
		Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 100м (сек.)	1 2 3-4	16,0 15,9 15,7	16,8 16,4 16,0	17,2 17,1 17,0	17,8 17,7 17,9	19,0 18,9 18,7	13,4 13,3 13,2	14,0 13,9 13,8	14,2 14,1 14,0	14,5 14,4 14,3	14,8 14,7 14,6
Подтягивание в висе на перекладине (раз)	1 2 3-4						10 13 15	8 10 12	6 8 9	4 6 7	2 4 5
Сгибание и разгибание рук в упоре лѐжа от скамейки (раз)	1 2 3-4	15 16 17	12 13 14	10 11 12	9 10 11	8 9 10					
Бег 1000м (мин, сек.)	1 2 3-4						3.20 3.15 3.10	3.25 3.20 3.15	3.30 3.25 3.20	3.40 3.35 3.30	3.45 3.40 3.35
Бег 500м (мин., сек.)	1 2 3-4	2.05 2.00 1.55	2.10 2.15 2.00	2.20 2.15 2.10	2.25 2.20 2.15	2.30 2.25 2.20					

Контрольные упражнения и нормативы в группах ОФП

Содержание испытания	Курс	Пол	Оценка (в очках)				
			5	4	3	2	1
Бег 100м* (с)	1	м	13,4	14,0	14,2	14,5	14,8
		ж	16,0	16,8	17,2	17,8	19,0
	2	м	13,3	13,9	14,1	14,4	14,7
		ж	15,9	16,4	17,1	17,7	18,9
	3-4	м	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
		ж	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
Подтягивание в висе на высокой перекладине (раз)*	1	м	10	8	6	4	2
	2	м	13	10	8	6	4
	3- 4	м	15	12	9	7	5
Осенний семестр							
Угол на гимнастической стенке (раз)	1	м, ж	12	10	8	6	4
	2	м, ж	14	11	9	7	5
	3-4	м, ж	15	12	10	8	6
Сгибание и разгибание рук в упоре лѐжа (раз)	1	м	30	27	24	21	19
	2	м	35	30	26	22	20
	3-4	м	40	35	30	26	22
Подъѐм туловища из положения лѐжа на спине, руки за головой, ноги закреплены (раз)	1	ж	55	45	35	25	15
	2	ж	58	48	38	28	18
	3-4	ж	60	50	40	30	20
Сгибание и разгибание рук в упоре лѐжа от гимнастической скамейки (раз)	1	ж	15	12	10	9	8
	2	ж	16	13	11	10	9
	3-4	ж	17	14	12	11	10
Прыжки со скакалкой за 30 сек (раз)	1	ж	84	82	80	78	76
	2	ж	86	84	82	80	78
	3-4	ж	88	86	84	82	80

или напрыгивание на высоту 30 см за 1 мин (раз)	1	ж	50	45	40	35	30
	2	ж	53	48	43	41	39
	3-4	ж	55	50	45	43	41
Жим штанги из положения лѐжа на спине (кг)	1-4	м	См. таблицу П2.2				
Весенний семестр							
Бег 1000м (мин, с)	1	м	3.20	3.25	3.30	3.40	3.45
	2	м	3.15	3.20	3.25	3.35	3.40
	3-4	м	3.10	3.15	3.20	3.30	3.35
Поднимание и опускание туловища на наклонной гимнастической скамейке (угол 30º), руки за головой, ноги закреплены (раз)	1	м	25	23	20	18	16
	2	м	30	28	25	23	20
	3-4	м	35	33	30	28	22
Жим штанги из положения лѐжа на спине (кг)	1-4	м	См. таблицу П2.2				
Прыжки со скакалкой за 30 с (раз)	1	ж	86	84	82	80	78
	2	ж	88	86	84	82	80
	3-4	ж	90	88	86	84	82
или напрыгивание на высоту 30 см за 1 мин (раз)	1	ж	53	48	43	41	39
	2	ж	55	50	45	43	41
	3-4	ж	57	55	53	50	48
Угол на гимнастической стенке (раз)	1	ж	15	12	10	8	6
	2	ж	17	14	11	9	7
	3-4	ж	18	15	12	10	8
Сгибание и разгибание рук от гимнастической скамейки в упоре лѐжа (раз)	1	ж	16	13	11	10	9
	2	ж	17	14	12	11	10
	3-4	ж	18	15	13	12	11
Бег 500 м (мин, с)	1	ж	2.05	2.10	2.20	2.25	2.30
	2	ж	2.00	2.05	2.15	2.20	2.25
	3-4	ж	1.55	2.00	2.10	2.15	2.20

Жим штанги из положения лѐжа на спине

Вес студента, кг	**1 курс**					**2 курс**					**3-4 курсы**				
	5	**4**	**3**	**2**	**1**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
	Вес штанги, кг														
Осенний семестр															
52	40	35	30	25	20	45	40	35	30	25	50	45	40	35	30
56	45	40	35	30	25	50	45	40	35	30	55	50	45	40	35
60	50	45	40	35	30	55	50	45	40	35	60	55	50	45	40
67,5	55	50	45	40	35	60	55	50	45	40	65	60	55	50	45
75	60	55	50	45	40	65	60	55	50	45	70	65	60	55	50
82,5	65	60	55	50	45	70	65	60	55	50	75	70	65	60	55
90	70	65	60	55	50	75	70	65	60	55	80	75	70	65	60
100	75	70	65	60	55	80	75	70	65	60	85	80	75	70	65
Весенний семестр															
52	45	40	35	30	25	50	45	40	35	30	55	50	45	40	35
56	50	45	40	35	30	55	50	45	40	35	60	55	50	45	40
60	55	50	45	40	35	60	55	50	45	40	65	60	55	50	45
67,5	60	55	50	45	40	65	60	55	50	45	70	65	60	55	50
75	65	60	55	50	45	70	65	60	55	50	75	70	65	60	55
82,5	70	65	60	55	50	75	70	65	60	55	80	75	70	65	60
90	75	70	65	60	55	80	75	70	65	60	85	80	75	70	65
100	80	75	70	65	60	85	80	75	70	65	90	85	80	75	70

Контрольные упражнения и нормативы по БАСКЕТБОЛУ

Содержание испытания	Курс	Пол	Оценка (в очках)				
			5	4	3	2	1
Передачи двумя мячами в стенку (количество раз)	1	ж	10	12	8	6	5
		м	15	13	10	7	6
	2	ж	15	14	12	11	19
		м	20	15	13	12	10
	3,4	ж	30	23	14	12	10
		м	30	25	16	14	12
Передачи мячом за спиной в стенку (количество раз)	1	ж	10	8	7	6	5
		м	10	9	8	7	6
	2	ж	15	12	11	10	9
		м	15	14	13	12	10
	3,4	ж	16	13	12	10	9
		м	17	15	13	12	10
Броски с двойного шага с двух сторон (попадания из 10 попыток)	1	ж	5	4	3	2	1
		м	6	5	4	3	2
	2	ж	7	6	5	4	3
		м	8	7	6	5	4
	3	ж	9	8	7	6	5
	4	м	10	9	8	7	6
Штрафные броски (попадания из 10 попыток)	1	ж/м	5	4	3	2	1
	2	ж/м	7	6	5	4	3
	3,4	ж/м	9	8	7	6	5

Челночный бег 3 х10 м (с)	1	ж	8,4	9,0	9,4	9,7	10
		м	7,4	7,7	8,0	8,2	8,4
	2	ж	8,4	9,0	9,4	9,7	10
		м	7,4	7,7	8,0	8,2	8,4
	3, 4	ж	8,4	8,8	9,0	9,4	9,8
		м	7,2	7,5	7,9	8,0	8,1

Контрольные упражнения и нормативы по БОКСУ

Содержание испытания	**Курс**	**Оценка (в очках)**				
		5	**4**	**3**	**2**	**1**
Передвижение в боевой стойке одиночными шагами (без партнѐра)	1					
Передвижение на дальней и средней дистанции с партнѐром	1					
Упражнения на снарядах	1					
Защитные действия с контратакой против атаки одиночными ударами в корпус и голову (с партнѐром)	1-2					
Вход в ближнюю дистанцию	2-4					
Ложные атакующие движения (финты) на дальней и средней дистанции (с партнѐром)	2-4					
Передвижение челноком по рингу, умение атаковать и контратаковать в различных ситуациях (спарринг)	2-4					
Отжимание в упоре от брусьев (раз)	1	10	8	6	5	4
	2	13	10	8	6	5
	3,4	15	13	10	8	6

Примечание. Одним из показателей уровня подготовленности является результат ведения соревновательного боя.

Очки	Результат испытания
1	Усвоено с 5 ошибками
2	Усвоено с 4 ошибками
3	Усвоено с 3 ошибками
4	Усвоено практически без ошибок
5	Усвоено без ошибок

Контрольные упражнения и нормативы по ВОЛЕЙБОЛУ

Содержание испытания	**Курс**	**Пол**	**Оценка (в очках)**				
			5	**4**	**3**	**2**	**1**
Передачи мяча сверху над собой (количество раз)	1	ж	10	8	7	6	5
		м	10	9	8	7	6
	2	ж	15	13	12	11	19
		м	15	14	13	12	10
	3,4	ж	20	16	14	12	10
		м	20	18	16	14	12

Передачи мяча снизу над собой (количество раз)	1	ж	10	8	7	6	5
		м	10	9	8	7	6
	2	ж	15	12	11	10	9
		м	15	14	13	12	10
	3,4	ж м	16 17	13 15	12 13	10 12	9 10
Подача мяча (количество раз из 10 подряд) в разные зоны площадки (1 и 5)	1	ж	8	7	5	4	2
		м	10	8	7	5	3
	2	ж	10	8	6	4	3
		м	10	9	8	6	4
	3,4	ж м	5+4 5+5	4+4 4+5	3+3 4+4	2+3 3+3	1+1 2+2
Прыжки со скакалкой за 30 сек. (раз)	1	ж	84	82	80	78	76
	2	ж	86	84	82	80	78
	3,4	ж	88	86	84	82	80
Прыжок в длину с места (см)	1	ж	205	180	170	160	150
		м	235	225	215	190	180
	2	ж	210	190	180	170	160
		м	235	225	215	190	180
	3,4	м м	210 240	200 230	190 220	180 200	170 190
Челночный бег 3 х10м (с)	1	ж	8,4	9,0	9,4	9,7	10
		м	7,4	7,7	8,0	8,2	8,4
	2	ж	8,4	9,0	9,4	9,7	10
		м	7,4	7,7	8,0	8,2	8,4
	3,4	ж м	8,4 7,2	8,8 7,5	9,0 7,9	9,4 8,0	9,8 8,1
6-минутный бег (м)	1	ж	1300	1050	1000	950	900
		м	1450	1350	1250	1150	1000
	2	ж	1300	1100	1000	950	900
		м	1500	1400	1300	1200	1100
	3,4	ж м	1300 1500	1200 1450	1050 1350	1000 1250	950 1150

Контрольные упражнения по ДЗЮДО

Содержание испытания	Курс	Оценка (в очках)				
		5	4	3	2	1
Перемещение в правой и левой стойке с противником	1					
Перевод противника в партер	1-2					
Бросок через бедро с захватом за пояс	1-4					
Бросок задняя подножка с широким захватом	1-4					
Бросок передняя подножка с широким захватом	1-4					
Подсечки с выведением из равновесия.	1-4					

Таблица ошибок

Количество ошибок	Оценка
0	5
1	4
2	3
3	2
4	1
5	н/а

Контрольные нормативы по КАРАТЭ

Содержание испытания (упражнения)	Курс	Оценка (в очках)				
		5	4	3	2	1
Передвижение в боевой стойке одиночными шагами и подскоками (без партнѐра).	1					
Передвижение на дальней и средней дистанции (с партнѐром).	1					
Упражнения на ударных снарядах.	1					
Защитные действия с контратакой против атаки одиночными ударами рук и ног в корпус и голову (с партнѐром).	1-2					
Различные сочетания ударов руками и ногами на средней и дальней дистанциях, умение контратаковать (с партнѐром).	2-4					
Вход в ближнюю дистанцию и выполнение подсечки, зацепа или броска с последующим проведением ударной техники (с партнѐром).	2-4					
Ложные атакующие движения (финты) на дальней и средней дистанциях (с партнѐром).	2-4					
Манѐвренность и передвижение по площадке, умение атаковать и контратаковать в различных ситуациях (свободный бой).	2-4					

Примечание: Спортивно-техническая подготовка студента оценивается условно по 5-ти бальной системе, но одним из основных показателей уровня подготовленности является результат ведения соревновательного боя.

Очки	Результат испытания
1	Усвоено с 5 ошибками.
2	Усвоено с 4 ошибками.
3	Усвоено с 3 ошибками.
4	Усвоено практически без ошибок.
5	Усвоено без ошибок.

Контрольные упражнения и нормативы по ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Упражнение	Курс	Пол	5	4	3	2	1
Прыжок в длину с места (м)	1	м	2.50	2.40	2.30	2.20	2.10
	1	ж	2.20	2.10	2.00	1.95	1.90
	3	ж	2.25	2.15	2.05	2.00	1.95
Подтягивание в висе на высокой перекладине (раз)	1	м	10	8	6	4	2
	2	м	13	10	8	6	4
	3-4	м	15	12	9	7	5
Угол на гимнастической стенке (раз)	1	м,ж	12	10	8	6	4
	2	м,ж	14	11	9	7	5
	3-4	м,ж	15	12	10	8	6
Сгибание и разгибание рук в упоре лѐжа (раз)	1	м	30	27	24	21	19
	2	м	35	30	26	22	20
	3-4	м	40	35	30	26	22
Подъѐм туловища из положения лѐжа на спине, руки за головой, ноги закреплены (раз)	1	ж	55	45	35	25	15
	2	ж	58	48	38	28	18
	3-4	ж	60	50	40	30	20
Трехкратный прыжок с места (м)	2	ж	6.50	6.00	5.60	5.20	5.00
Трехкратный прыжок с места (м)	2	м	5.50	5.00	4.60	4.20	4.00
Поднимание и опускание туловища на наклонной гимнастической скамейке (угол 30º), руки за головой ноги закреплены (раз)	1	м	25	23	20	18	16
	2	м	30	28	25	23	20
	3-4	м	35	33	30	28	22

Бег 30 м «с ходу» (с)	1-2	ж	4.0	4.1	4.2	4.3	4.4
	3-4	ж	3.9	4.0	4.1	4.2	4.3
Бег 30 м со старта (с)	1-2	ж	5.0	5.1	5.2	5.3	5.4
	3-4	ж	4.9	5.0	5.1	5.2	5.3
Прыжок в длину с разбега (м)	1	ж	4.50	4.20	3.80	3.40	3.00
Прыжок в длину с разбега (м)	1	м	5.40	5.00	4.20	3.60	3.30
Бег 3000 м (мин, с)	4	м	11.05	11.35	12.00	12.35	13.10
Бег 2000 м (мин, с)	4	ж	9.20	9.50	10.15	10.50	11.15
Бег 30 м со старта (с)	3	м	4.2	4.3	4.4	4.5	4.6
Эстафетный бег 4х200 м (без учета времени, количество ошибок в технике исполнения упражнения)	2	м, ж	-	1	2	3	4
Бег 60 м с барьерами (без учета времени, количество ошибок в технике исполнения упражнения)	4	м, ж	-	1	2	3	4

Контрольные упражнения и нормативы по ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ.

Упражнение	Курс	Пол	5	4	3	2	1
Осенний семестр							
Угол на гимнастической стенке (раз)	1	м,ж	12	10	8	6	4
	2	м,ж	14	11	9	7	5
	3-4	м,ж	15	12	10	8	6
Сгибание и разгибание рук в упоре лѐжа от гимнастической скамейки (раз)	1	ж	15	12	10	9	8
	2	ж	16	13	11	10	9
	3-4	ж	17	14	12	11	10
Сгибание и разгибание рук в упоре лѐжа (раз)	1	м	30	27	24	21	19
	2	м	35	30	26	22	20
	3-4	м	40	35	30	26	22
Бег 3000м (мин., сек.)	1	м	12.20	12.50	13.30	14.10	14.50
	2	м	12.10	12.40	13.20	14.00	14.40
	3-4	м	12.00	12.30	13.10	13.50	14.30
Бег 2000м (мин., сек.)	1	ж	10.35	11.10	11.35	12.10	12.35
	2	ж	10.25	11.00	11.25	12.00	12.25
	3-4	ж	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15
Бег на лыжах 5 км (классический стиль) (мин., сек.)	1	м	23.50	25.15	26.45	28.00	29.00
	2	м	23.40	25.05	26.35	27.50	28.50
	3-4	м	23.30	24.55	26.25	27.40	28.40
Бег на лыжах 3 км (классический стиль) (мин., сек.)	1	ж	18.00	19.00	20.00	20.30	21.30
	2	ж	17.50	18.50	19.50	20.20	21.20
	3-4	ж	17.40	18.40	19.40	20.10	21.10
Весенний семестр							
Сгибание и разгибание рук в упоре лѐжа от гимнастической скамейки (раз)	1	ж	16	13	11	10	9
	2	ж	17	14	12	11	10
	3-4	ж	18	15	13	12	11
Поднимание и опускание туловища на наклонной гимнастической скамейке (угол 30º), руки за головой, ноги закреплены (раз)	1	м	25	23	20	18	16
	2	м	30	28	25	23	20
	3-4	м	35	33	30	28	22
Подъѐм туловища из положения лѐжа на спине, руки за головой, ноги закреплены (раз)	1	ж	55	45	35	25	15
	2	ж	58	48	38	28	18
	3-4	ж	60	50	40	30	20
Бег на лыжах 5 км (классический стиль) (мин., сек.)	1	м	23.40	25.05	26.35	27.50	28.50
	2	м	23.30	24.55	26.25	27.40	28.40
Бег на лыжах 3 км (классический стиль) (мин., сек.)	1	ж	17.50	18.50	19.50	20.20	21.20
	2	ж	17.40	18.40	19.40	20.10	21.10
Бег на лыжах 5 км (свободный стиль) (мин., сек.)	3-4	м	22.40	24.05	25.35	26.50	27.50

Бег на лыжах 3 км (свободный стиль) (мин., сек.)	3-4	ж	16.50	17.50	18.50	19.20	20.20

Контрольные упражнения по МИНИ-ФУТБОЛУ

Содержание испытания	Курс	Пол	Оценка (в очках)				
			5	4	3	2	1
Жонглирование (не более 3-х касаний подряд одной ногой)	1	м	50	35	25	-	-
		ж	20	15	10	-	-
	2	м	65	50	40	-	-
		ж	25	16	12	-	-
	3	м	85	70	60	-	-
		ж	30	18	13	-	-
	4	м	110	90	80	-	-
		ж	40	20	15	-	-
Попадание мячом в мини-футбольные (гандбольные) ворота с расстояния 25 м (10 попыток)	1	м	6 и более	5	4	-	-
		ж	4 и более	3	2	-	-
	2	м	7 и более	6	5	-	-
		ж	5 и более	4	3	-	-
	3	м	8 и более	7	6	-	-
		ж	6 и более	5	4	-	-
	4	м	9-10	8	7	-	-
		ж	7 и более	6	5	-	-
Ведение мяча между стойками - 20 м (10 м обычное ведение + 10 м ведение мяча между стойками)	1	м	17 и менее	18	20-19	-	-
		ж	19 и менее	20	22-21	-	-
	2	м	16 и менее	17	19-18	-	-
		ж	18 и менее	19	21-20	-	-
	3	м	15 и менее	16	18-17	-	-
		ж	17 и менее	18	20-19	-	-
	4	м	14 и менее	15	17-16	-	-
		ж	16 и менее	17	19-18	-	-

Контрольные упражнения и нормативы по НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ

Содержание испытания	Курс	Пол	Оценка (в очках)				
			5	4	3	2	1
Осенний семестр							
Подъѐм туловища из положения лѐжа на спине, руки за головой, ноги закреплены (раз)	1	ж	55	45	35	25	15
	2	ж	58	48	38	28	18
	3-4	ж	60	50	40	30	20
Прыжки со скакалкой за 30 с (раз)	1	ж	84	82	80	78	76
	2	ж	86	84	82	80	78
	3-4	ж	88	86	84	82	80

Весенний семестр							
Прыжки со скакалкой за 30 с (раз)	1	ж	86	84	82	80	78
	2	ж	88	86	84	82	80
	3-4	ж	90	88	86	84	82
Набивание шарика ракеткой	1	м/ж	50	40	30	20	10
	2	м/ж	60	50	40	30	20
	3-4	м/ж	70	60	50	40	30

Контрольные упражнения и нормативы в ПАУЭРЛИФТИНГЕ

Контрольные упражнения	Курс	5	4	3	2	1
Отжимание на брусьях	1	10	8	6	5	4
	2	13	10	8	6	5
	3	15	13	10	8	6

Приседание со штангой на плечах

Собственный вес, кг	Курс	5	4	3	2	1
52,5	1	75	70	65	60	55
	2	85	80	75	70	65
	3	95	90	85	80	75
56	1	80	75	70	65	60
	2	90	85	80	75	70
	3	100	95	90	85	80
60	1	90	85	80	75	70
	2	100	95	90	85	80
	3	110	105	100	95	90
67,5	1	110	105	100	95	90
	2	120	115	110	105	100
	3	130	125	115	110	105
75	1	120	115	110	100	95
	2	130	120	115	110	105
	3	140	130	125	120	115
82,5	1	130	120	115	110	105
	2	140	130	125	120	115
	3	150	140	135	130	125
90	1	135	125	120	115	110
	2	145	135	130	125	120
	3	155	145	140	135	130
100	1	145	135	130	125	120
	2	155	145	140	135	130
	3	165	155	150	145	140
110	1	150	140	135	130	125
	2	160	150	145	140	135
	3	170	160	155	150	145
Более 125	1	150	145	140	135	130
	2	160	155	150	145	140
	3	170	160	160	155	150

Жим лѐжа

Собственный вес, кг	Курс	5	4	3	2	1
52,5	1	62,5	57,5	52,5	47,5	42,5
	2	65	60	55	50	45
	3	70	65	60	55	50
56	1	65	60	55	50	45
	2	70	65	60	55	50
	3	75	70	65	60	55
60	1	70	65	60	55	50
	2	75	70	65	60	55
	3	80	75	70	65	60

67,5	1	80	75	70	65	60
	2	85	80	75	70	65
	3	90	85	80	75	70
75	1	85	80	75	70	65
	2	90	85	80	75	70
	3	95	90	85	80	75
82,5	1	95	90	85	80	75
	2	100	95	90	85	80
	3	110	100	95	90	85
90	1	100	95	90	85	80
	2	105	100	95	90	85
	3	110	105	100	95	90
100	1	110	105	100	95	90
	2	115	110	105	100	95
	3	120	115	110	105	100
110	1	120	115	110	100	95
	2	125	120	115	105	100
	3	130	125	120	110	105
Более 125	1	130	125	120	110	100
	2	135	130	125	115	105
	3	140	135	130	120	110

Тяга становая

Собственный вес, кг	**Курс**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
52,5	1	105	95	90	85	80
	2	115	105	100	95	90
	3	125	115	110	105	100
56	1	115	105	100	95	90
	2	125	115	110	105	100
	3	135	125	120	115	110
60	1	120	110	105	100	95
	2	130	120	115	110	105
	3	140	130	125	120	115
67,5	1	135	125	120	115	110
	2	145	135	130	125	120
	3	155	145	140	135	130
75	1	150	140	135	130	125
	2	160	150	145	140	135
	3	170	160	155	150	145
82,5	1	160	150	145	140	135
	2	170	160	155	150	145
	3	180	170	165	160	155
90	1	180	170	165	160	155
	2	190	180	175	170	165
	3	200	190	185	180	175
100	1	200	190	185	180	175
	2	210	200	195	190	185
	3	220	210	205	200	195
110	1	205	195	185	175	165
	2	210	200	190	180	170
	3	215	205	195	185	175
Более 125	1	210	200	190	180	170
	2	215	205	195	185	175
	3	220	210	200	190	180

Контрольные упражнения и нормативы по ПЛАВАНИЮ

Осенний семестр							
Содержание испытания	**Курс**	**Пол**	**Оценка (в очках)**				
			5	4	3	2	1
Угол на гимнастической стенке (раз)	1	м, ж	12	10	8	6	4
	2	м, ж	14	11	9	7	5
	3-4	м, ж	15	12	10	8	6
Подъем туловища из положения лѐжа на спине, руки за головой, ноги закреплены (раз)	1	ж	55	45	35	25	15
	2	ж	58	48	38	28	18
	3-4	ж	60	50	40	30	20
Плавание							
50 м вольным стилем	1	м	43,0	45,0	50,0	52,0	55,0
		ж	58,0	1.00,0	1.15,0	1.20,0	1,22
	2	м	42,0	43,0	45,0	50,0	52,0
		ж	55,0	58,0	1.00,0	1.15,0	1.20,0
	3	м	40,0	42,0	43,0	45,0	50,0
		ж	52,0	55,0	58,0	1.00,0	1.15,0
	4	м	40,0	42,0	43,0	45,0	50,0
		ж	52,0	55,0	58,0	1.00,0	1.15,0
50 м способом брасс на спине	1	м	50,0	55,0	1.00,0	1.02,0	1.05,0
		ж	1.05,0	1.10,0	1.15,0	1.20,0	1.22,0
	2	м	47,0	50,0	55,0	1.00,0	1.02,0
		ж	1.00,0	1.05,0	1.10,0	1.15,0	1.20,0
	3	м	45,0	47,0	50,0	55,0	1.00,0
		ж	57,0	1.00,0	1.05,0	1.10,0	1.15,0
	4	м	45,0	47,0	50,0	55,0	1.00,0
		ж	57,0	1.00,0	1.05,0	1.10,0	1.15,0
100м вольным стилем	1	м	1.45,0	1.50,0	1.55,0	2.00,0	2.02,0
		ж	2.10,0	2.15,0	2.20,0	2.25,0	2.30,0,
	2	м	1.40,0	1.45,0	1.50,0	1.55,0	2.00,0
		ж	2.05,0	2.10,0	2.15,0	2.20,0	2.25,0
	3	м	1.35,0	1.40,0	1.45,0	1.50,0	1.55,0
		ж	2.00,0	2.05,0	2.10,0	2.15,0	2.20,0
	4	м	1.35,0	1.40,0	1.45,0	1.50,0	1.55,0
		ж	2.00,0	2.05,0	2.10,0	2.15,0	2.20,0
100 м способом брасс, на спине	1	м	1.55,0	2.00,0	2.05,0	2.10,0	2.12,0
		ж	2.20,0	2.25,0	2.30,0	2.35,0	2.37,0
	2	м	1.50,0	1.55,0	2.00,0	2.05,0	2.10,0
		ж	2.15,0	2.20,0	2.25,0	2.30,0	2.35,0
	3	м	1.45,0	1.50,0	1.55,0	2.00,0	2.05,0
		ж	2.10,0	2.15,0	2.20,0	2.25,0	2.30,0
	4	м	1.45,0	1.50,0	1.55,0	2.00,0	2.05,0
		ж	2.10,0	2.15,0	2.20,0	2.25,0	2.30,0
Весенний семестр							
Содержание испытания	**Курс**	**Пол**	**Оценка (в очках)**				
			5	4	3	2	1
Поднимание и опускание туловища на наклонной гимнастической скамейке (угол 30°), руки за головой ноги закреплены (раз)	1	м	25	23	20	18	16
	2	м	30	28	25	23	20
	3-4	м	35	33	30	28	22
Угол на гимнастической стенке (раз)	1	ж	15	12	10	8	6
	2	ж	17	14	11	9	7
	3-4	ж	18	15	12	10	8

Плавание							
50 м вольным стилем	1	м	42	43	45	50	52
		ж	55	58	1.00	1.15	1.20
	2	м	40	42	43	45	50
		ж	52	55	58	1.00	1.15
	3	м	37	40	42	43	45
		ж	50	52	55	58	1.00
	4	м	37	40	42	43	45
		ж	50	52	55	58	1.00
50 м способом брасс на спине	1	м	47	50	55	1.00	1.02
		ж	1.00	1.05	1.10	1.15	1.20
	2	м	45	47	50	55	1.00
		ж	57	1.00	1.05	1.10	1.15
	3	м	42	45	47	50	55
		ж	55	57	1.00	1.05	1.10
	4	м	42	45	47	50	55
		ж	55	57	1.00	1.05	1.10
100 м вольным стилем	1	м	1.40	1.45	1.50	1.55	2.00
		ж	2.05	2.10	2.15	2.20	2.25
	2	м	1.35	1.40	1.45	1.50	1.55
		ж	2.00	2.05	2.10	2.15	2.20
	3	м	1.30	1.35	1.40	1.45	1.50
		ж	1.55	2.00	2.05	2.10	2.15
	4	м	1.30	1.35	1.40	1.45	1.50
		ж	1.55	2.00	2.05	2.10	2.15
100 м способом брасс на спине	1	м	1.50	1.55	2.00	2.05	2.10
		ж	2.15	2.20	2.25	2.30	2.35
	2	м	1.45	1.50	1.55	2.00	2.05
		ж	2.10	2.15	2.20	2.25	2..30
	3	м	1.40	1.45	1.50	1.55	2.00
		ж	2.05	2.10	2.15	2.20	2.25
	4	м	1.40	1.45	1.50	1.55	2.00
		ж	2.05	2.10	2.15	2.20	2.25

Контрольные упражнения и нормативы по ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЕ

Содержание испытания	Курс	Пол	Оценка (в очках)				
			5	4	3	2	1
Стрельба из пневматического пистолета. Упр. ПП-1. (20 выстрелов)	1	м	160	150	140	130	120
		ж	160	150	140	130	120
	2	м	170	160	150	140	130
		ж	170	160	150	140	130
		м	182	170	160	150	140
		ж	178	170	160	150	140
Упр. ПП-2	3-4	м ж	376 370	364 358	352 343	345 337	340 330
Стрельба из малокалиберного пистолета. Упр. МП-1 (10 выстрелов) Упр. МП-2 (30 выстрелов)	1	м ж	85 80	80 75	75 70	70 65	65 60
	2	м ж	265 260	260 255	255 250	250 245	245 240
	3-4	м ж	280 274	275 265	265 260	260 255	255 250
Осенний семестр							
Упражнение ПП-1, ПП-2.	1	м ж	160, 352 160, 335	150, 345 150, 330	140, 330 140, 322	130, 320 130, 312	120, 310 120, 300
	2	м ж	170, 352 165, 340	160, 345 155, 335	150, 340 150, 330	140, 330 140, 320	130, 320 130, 310

	3-4	м ж	182, 364 178, 358	170, 352 170, 343	160, 345 160, 338	150, 340 150, 333	140, 330 140, 328
Упражнение МП-1, МП-2	1	м-ж	85 - 80	80 - 75	75 - 70	70 - 65	65 - 60
	2	м-ж	265-260	260-255	255-250	250-245	245-240
	3-4	м-ж	280-274	275-265	265-260	260-255	255-250

Контрольные упражнения и нормативы по шахматам

1 СЕМЕСТР ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
1	Знать чемпионов мира по шахматам. Знать понятия «рокировка», «невозможный ход»; Указать ценность шахматных фигур. Знать: шахматную нотацию, когда фиксируется ничья - правило 50 ходов, троекратное повторение позиции. Определять по памяти цвет полей шахм. доски: b2, d5, e1, f7, h4.
2	Расставлять на шахматной доске 8 ферзей, чтобы они друг на друга не нападали Расставлять на доске 5 ферзей, чтобы они контролировали всю шахматную доску
3	Уметь ставить мат из позиции: Кра3, Фс8 – Кре4 Уметь ставить мат из позиции: Кра3, Лс8 – Кре4 Уметь ставить мат из позиции: Кра3, Са8, Сс7 – Кре3 Уметь ставить мат из позиции: Крс3, Се8, Кс4 – Кра1
4	Указать план выигрыша в позиции: Кре7, Фс8 – Кра2, п.b2 Указать план выигрыша в позиции: Кре7, Фс8 – Кре5, Се4 Указать план выигрыша в позиции: Кре7, Фс8 – Кре4, Ке5 Указать план выигрыша в позиции: Крс6, Фа5 – Крb8, Лb7

2 СЕМЕСТР ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
1	Указать виды нарушений при игре в шахматы. Знать понятия: быстрые шахматы, блиц, шахматы Фишера (Chess960), партии с/без добавления времени, быстрая игра до конца партии. Система проведения соревнований - швейцарская, олимпийская, схевенингенская, матч, круговая. Применение коэффициентов Бергера, Бухгольца Провести жеребьевку «круговика» из 8 человек
2	Уметь ставить мат из позиции: Крс3, Фа1 – Крh8 Мысленное перемещение фигур на предлагаемые поля. Удержание в памяти изменяющегося образа расположения 4 фигур **<u>не менее 6 ходов</u>**.
3	Указать основы игры из начального положения. Показать ловушки в дебюте - «детский» мат, мат Легаля. Продемонстрировать начальные ходы открытых дебютов
4	Продемонстрировать на примерах прием: «Оппозиция королей». «Правило треугольника», «правило квадрата». Указать основы стратегии при игре «пешка против пешки», «две пешки против пешки» на примерах: Белые: Крd5, п. a5,c6. Черные: Крс8, п. a6. Ход белых — выигрыш. Белые: Крd2, п. b4,c3. Черные: Крс4, п. d7. Ход белых — выигрыш. Белые: Крf4, п. f6. Черные: Крh7, п. g6. Ход белых — выигрыш. Белые: Крh1, п. f4,g5. Черные: Крh5, п. f7. Ход белых — ничья. Белые: Крd5, п. b6,c5. Черные: Крd7, п. b7. Ход белых — выигрыш. Белые: Кре6, п. f2,h2. Черные: Крh3, п. f3. Ход белых — ничья. Белые: Крf6, п. g5,g7. Черные: Крh7. Ход белых — выигрыш.

Формы промежуточной аттестации

Зачёт выставляется по итогам сдачи контрольных упражнений и нормативов, а также отчётов по индивидуальному составлению комплексов упражнений.

3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие процесс формирования компетенций

Текущий контроль успеваемости обучающихся

Оценка «зачтено» выставляется, если студент выполнил контрольные упражнения и нормативы, а также отчёт по индивидуальному составлению комплексов упражнений в соответствии с требованиями по специализации.

Сдача контрольных упражнений и нормативов

На этапе текущего контроля успеваемости при оценке контрольных упражнений и нормативов применяется следующая шкала оценивания:

Шкала оценивания:

«Зачтено» - выставляется, если контрольные нормативы и упражнения успешно выполняются студентом в соответствии с требованиями к их выполнению и оцениваются не ниже «удовлетворительно» при условии отсутствия критерия «неудовлетворительно».

«Не зачтено» - выставляется, если контрольные нормативы и упражнения выполняются студентом с нарушениями требований к их выполнению и оценивается критериями «удовлетворительно», «хорошо» и «отлично».

Сдача отчётов по индивидуальному составлению комплексов упражнений

На этапе текущего контроля успеваемости при оценке по индивидуальному составлению комплексов упражнений, применяется следующая шкала оценивания:

Шкала оценивания:

«Зачтено» – выставляется, если отчёт по индивидуальному составлению комплексов упражнений обучающегося соответствует методическим требованиям, имеет оптимальный объем (не менее 8 упражнений в одном комплексе); построение и использование правил гимнастической терминологии упражнений; последовательность и разнообразие физических упражнений; оформление работы, сроки сдачи.

«Не зачтено» – выставляется, если отчёт по индивидуальному составлению комплексов упражнений обучающегося выполнен не в полном объеме, неудовлетворительное внешнее оформление или не соответствует методическим рекомендациям по их подготовке, содержанию и оформлению.

Промежуточная аттестация обучающихся

Шкала оценивания:

«Зачтено» - выставляется при успешной сдаче отчёта по индивидуальному составлению комплексов упражнений («зачтено»), а также контрольных упражнений и нормативов («зачтено»).

«Не зачтено» - выставляется, если не сданы отчёты по индивидуальному составлению комплексов упражнений («не зачтено»), не выполнены контрольные упражнения и нормативы («не зачтено»).