

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»  
**Нововоронежский политехнический институт –**  
филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования  
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»  
**(НВПИ НИЯУ МИФИ)**

УТВЕРЖДЕНА:

Руководителем НВПИ НИЯУ МИФИ

  
Е.Н. Булатова  
«17»  2023г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Физическая культура (элективная дисциплина)»**

**Направление подготовки:** 27.03.04 Управление в технических системах

**Наименование образовательной программы бакалавриата:** Управление и информатика в технических системах

**Уровень образования:** бакалавриат

**Форма обучения:** очная

Нововоронеж 2023 г.

**Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 кредита, 328 часов.**

***Контактная работа*** 328 часов

практические занятия 328 часов

**Форма отчетности:**

зачет

1 2,4,5,6

**Зачет с оценкой**

7

**Курсы:** 1-4

**Семестры:** 1-7

# **1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **1.1 Цель дисциплины:**

*Целью* физического воспитания студентов является формирования физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

## **1.2. Задачи освоения дисциплины:**

- понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно - практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии;
- приобретение личного опыта, повышение двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

## **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП ВО**

Дисциплина «Физическая культура (элективная дисциплина)» относится к дисциплинам по выбору. Изучается в 1 – 7 семестре.

Для освоения данной дисциплины требуется знание биологии и ОБЖ полученных в рамках программ общеобразовательных учреждений.

Знания, полученные при изучении дисциплины «Физическая культура (элективная дисциплина)», помогут студентам при изучении дисциплины «Физическая культура», а также в дальнейшей профессиональной деятельности.

## **3. КОМПЕТЕНЦИИ СТУДЕНТА, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ / ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБРАЗОВАНИЯ И КОМПЕТЕНЦИИ СТУДЕНТА ПО ЗАВЕРШЕНИИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни





6	Итого за семестр	48							100
---	------------------	----	--	--	--	--	--	--	-----

V- Объём выполненной работы: 1 час – 1,5 балла. КН-контрольный норматив от 1 до 4 баллов. За 5 семестр обучения студенты должны набрать 100 баллов.

Семестр 6										
1	Техническая подготовка	1-6		18	-	-	-	1-5V	6-КН	27 4
2	Гимнастическая подготовка	7-8		6	-	-	-	7V	8-КН	9 6
3	Силовая подготовка	9-12		12	-	-	-	9-11V	12-КН	18 9
4	Легкоатлетическая подготовка	13-17		12	-	-	-	13-15V	16-КН	18 9
5	зачет									0
6	Итого за семестр	48							100	

V- Объём выполненной работы: 1 час – 1,5 балла. КН-контрольный норматив от 1 до 4 баллов. За 6 семестр студенты должны набрать 100 баллов.

№ п/п	Раздел учебной дисциплины	Недели	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)					Текущий контроль успеваемости (неделя, форма)	Аттестация раздела (неделя, форма)	Максимальный балл за раздел
			Лекции	Практ. работы	Лаб. работы	В т.ч. в ИФ	Самостоятельная работа			
Семестр 7										
1	Легкоатлетическая подготовка	1-6	-	18	-	-	-	1-5V	6-КН	27 9
2	Силовая подготовка	7-8	-	6	-	-	-	7V	8-КН	9 9
3	Гимнастическая подготовка	9-12	-	6	-	-	-	9V	12-КН	18 6
4	Техническая подготовка	13-17	-	10	-	-	-	13-15V	16-КН	18 4
5	зачет									0
6	Итого за семестр	40							100	

V- Объём выполненной работы: 1 час – 1,5 балла. КН-контрольный норматив от 1 до 4 баллов. За 7 семестр студенты должны набрать 100 баллов.

## 4.2. Содержание дисциплины

### 4.2.1 Наименование тем, их содержание и объём в часах

#### Практический раздел.

Материал раздела предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной деятельности.

## 4.2.2 Темы практических занятий

### Семестр 1

№ п/п	Раздел дисциплины	Наименование занятий	Количество часов
1.	Легкоатлетическая подготовка	Инструктаж по техники безопасности. Техника низкого старта.	2
		Развитие быстроты. Низкий старт, высокий старт.	2
		Техника бега на короткие дистанции 30-400 м. Спортивные игры.	2
		Техника прыжка в длину с места. Спортивные игры.	2
		Развитие выносливости. Бег на длинные дистанции.	2
		Прыжки в длину с разбега. Способы подбора разбега.	2
		Развитие выносливости. Бег на длинные дистанции.	2
		Контрольный норматив: бег 60 м, прыжок в длину с места.	2
		Контрольный норматив: бег 2000 м (дев), 3000 м (юн).	2
3.	Силовая подготовка	Развитие мышц брюшного пресса и мышц верхнего предплечьевого пояса с использованием перекладины.	2
		Развитие мышц бицепса, трицепса с использованием параллельных брусьев и перекладины. Спортивные игры по выбору.	2
		Контрольный норматив: подтягивание, пресс, отжимания. Спортивные игры по выбору.	2
4.	Гимнастическая подготовка	Комплекс упражнений для развития гибкости. Спортивные игры.	2
		Техника висов и упоров. Спортивные игры.	2
		Комплекс упражнений на параллельных брусьях. Спортивные игры.	2
		Комплекс упражнений для развития подвижности в суставах. Спортивные игры.	2
		Упражнения на перекладине (высокая, низкая). Спортивные игры.	2
		Контрольный норматив: упражнение на гибкость, прыжки на скакалке. Спортивные игры.	2
5.	Техническая подготовка (волейбол)	Волейбол. Прием и передачи мяча сверху и снизу в парах. Подача мяча.	2
		Прием и передачи мяча сверху и снизу в парах. Нападающий удар.	2
		Прием и передачи мяча сверху и снизу в парах в движении. Защитные действия.	2
		Прием и передачи мяча сверху и снизу в парах в движении на сетку. Атакующие действия.	2
		Прием и передачи мяча сверху и снизу в парах	2

		в движении на сетку. Атакующие действия.	
		Технико-тактические действия в волейболе. Контрольный норматив: жонглирование мяча над собой сверху	2

## Семестр 2

1.	Техническая подготовка (баскетбол)	Инструктаж по технике безопасности. Баскетбол. Передачи мяча в парах.	2
		Передачи и ловля мяча в движении. Ведение с изменением направления. Спортивная игра.	2
		Ведение мяча с изменением скорости. Передачи и ловля мяча в движении.	2
		Броски в корзину одной рукой. Броски мяча с дальней дистанции. Спортивная игра.	2
		Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски мяча с дальней дистанции.	2
		Штрафной бросок. Отработка защитных действий. Спортивная игра.	2
		Штрафной бросок. Отработка атакующих действий. Спортивная игра.	
		Двусторонняя игра с использованием тактических действий в защите и нападении.	2
		Двусторонняя игра с использованием тактических действий в защите и нападении. Контрольный норматив штрафной бросок (10 раз)	2
2.	Гимнастическая подготовка	Комплекс упражнений для развития гибкости. Техника висов и упоров. Спортивные игры.	2
		Разучивание упражнений на перекладине: подтягивание, подъем ног в висе к перекладине.	2
		Контрольный норматив: упражнение на гибкость, прыжки через скакалку.	2
3.	Силовая подготовка	Комплекс упражнений для развития мышц туловища и нижних конечностей. Спортивные игры по выбору.	2
		Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса. Спортивные игры по выбору.	2
		Комплекс упражнений для развития мышц брюшного пресса и мышц спины. Спортивные игры по выбору.	2
		Комплекс упражнений для развития мышц кисти, мышц голени. Спортивные игры.	2
		Комплекс упражнений для развития мышц брюшного пресса и мышц спины. Спортивные игры.	2
		Контрольный норматив: пресс, подтягивание. Спортивные игры.	2
4.	Легкоатлетическая подготовка	Кроссовая подготовка. Совершенствование техники метания. Спортивные игры.	2
		Кроссовая подготовка. Совершенствование техники метания. Спортивные игры.	2



		Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	2
		Техника низкого, высокого старта. Повторный бег. Спортивные игры.	2
		Развитие быстроты. Контрольный норматив: бег 60 м, прыжок в длину с места. Спортивная игра.	2
		Контрольный норматив: бег 2000 м (дев), 3000м (юн). Спортивная игра.	2

### Семестр 3

1.	Легкоатлетическая подготовка	Инструктаж по технике безопасности. Совершенствование техники спринта.	2
		Развитие быстроты. Бег по заданию. Совершенствование техники метания.	2
		Развитие быстроты. Эстафетный бег 4 x 60 м. Совершенствование техники метания.	2
		Техника прыжка в длину с разбега (разбег, отталкивание). Метание на дальность.	2
		Техника прыжка в длину с разбега (полет, приземление). Метание на точность.	2
		Развитие выносливости. Кроссовая подготовка.	2
		Развитие выносливости. Кроссовая подготовка.	2
		Контрольный норматив: бег 60 м, прыжок в длину. Спортивные игры.	2
		Контрольный норматив: 2000 м (дев), 3000 м (юн). Спортивные игры.	2
2.	Силовая подготовка	Комплекс упражнений для развития мышц брюшного пресса и мышц спины. Спортивные игры.	2
		Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса. Спортивные игры.	2
		Контрольный норматив: пресс, подтягивание. Спортивные игры по выбору.	2
3.	Гимнастическая подготовка	Комплекс упражнений для развития гибкости. Спортивные игры.	2
		Совершенствование техники упражнений на перекладине. Спортивные игры.	2
		Совершенствование техники упражнений на параллельных брусьях. Спортивные игры.	2
		Комплекс упражнений для развития подвижности в суставах. Спортивные игры.	2
		Контрольный норматив: контроль гибкости. Спортивные игры по выбору.	2
		Контрольный норматив: прыжки через скакалку. Спортивные игры по выбору.	2
4.	Техническая подготовка (волейбол)	Волейбол. Технические элементы. Передачи и прием мяча сверху и снизу в парах. Поддача мяча.	2
		Передачи и прием мяча сверху и снизу в	2

		парах, в тройках. Поддача мяча. Нападающий удар.	
		Поддачи верхняя прямая, нижняя боковая. Защитные действия.	2
		Передачи в парах в движении на сетку. Атакующие действия.	2
		Блокирование. Поддача по зонам. Учебная игра.	2
		Тактические действия в защите и нападении. Контрольный норматив: передачи в парах (1 мин).	2

#### Семестр 4

1.	Техническая подготовка (баскетбол)	Инструктаж по технике безопасности. Баскетбол. Ведение мяча, передачи мяча в парах.	2
		Передачи мяча в движении. Ведение с изменением направления. Учебная игра.	2
		Ведение мяча изменением скорости. Передачи мяча в движении. Учебная игра.	2
		Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски мяча с дальней дистанции. Учебная игра.	2
		Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски мяча с дальней дистанции. Учебная игра.	2
		Штрафной бросок. Отработка атакующих действий. Учебная игра	
		Штрафной бросок. Отработка защитных действий. Учебная игра.	2
		Двусторонняя игра с использованием тактических действий в защите и нападении.	2
		Двусторонняя игра с использованием тактических действий в защите и нападении. Контрольный норматив: штрафной бросок (10 раз)	2
2.	Гимнастическая подготовка	Совершенствование техники висов и упоров. Спортивные игры по выбору.	2
		Совершенствование упражнений на перекладине: подтягивание, пресс. Спортивные игры по выбору.	2
		Контрольный норматив: контроль гибкости, прыжки через скакалку. Подвижные игры.	2
3.	Силовая подготовка	Комплекс упражнений с гантелями для мышц туловища и нижних конечностей. Спортивные игры по выбору.	2
		Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей. Спортивные игры по выбору.	2
		Комплекс упражнений для развития мышц брюшного пресса и мышц спины. Спортивные игры по выбору.	2
		Комплекс упражнений для развития мышц	2

		кисти, мышц голени. Спортивные игры по выбору.	
		Техника рывка гири. Специальные упражнения с гантелями и облегченной гирей.	2
		Контрольный норматив: пресс, подтягивание. Спортивные игры.	2
4.	Легкоатлетическая подготовка	Кроссовая подготовка. Совершенствование техники метания.	2
		Кроссовая подготовка. Совершенствование техники метания.	2
		Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	2
		Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	2
		Контрольный норматив: бег 60 м, прыжок в длину. Спортивная игра.	2
		Контрольный норматив: бег 2000 м (дев), 3000м (юн).	2

### Семестр 5

1.	Легкоатлетическая подготовка	Инструктаж по технике безопасности. Совершенствование техники спринта. Старт, стартовый разгон, бег по дистанции.	2
		Совершенствование техники спринта (финиширование). Спортивные игры по выбору.	2
		Совершенствование техники метания с места. Эстафетный бег 4x60 м.	2
		Совершенствование техники метания с разбега. Эстафетный бег 4x60 м.	2
		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега (полёт, приземление). Развитие выносливости.	2
		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега (полёт, приземление). Развитие выносливости.	2
		Развитие выносливости. Спортивные игры по выбору.	2
		Контрольный норматив: бег 60 м, прыжок в длину с разбега. Спортивные игры.	2
		Контрольный норматив: бег 3000 м (юн), 2000 м (дев). Спортивные игры по выбору.	2
2.	Силовая подготовка	Развитие мышц брюшного пресса, мышц спины. Спортивные игры по выбору.	2
		Развитие мышц верхнего предплечьевого пояса. Спортивные игры по выбору.	2
		Контрольный норматив: пресс, подтягивание Спортивные игры по выбору.	2
3.	Гимнастическая подготовка	Совершенствование техники упражнений на перекладине и параллельных брусьях.	2
		Комплекс упражнений для развития гибкости.	2

		Спортивные игры.	
		Совершенствование техники упражнений на перекладине и параллельных брусьях.	2
		Комплекс упражнений для развития подвижности в суставах. Спортивные игры.	2
		Контрольный норматив: прыжки на скакалке. Спортивные игры по выбору.	2
		Контрольный норматив: контроль гибкости. Спортивные игры по выбору.	2
4.	Техническая подготовка (волейбол)	Волейбол. Передачи в парах. Поддача мяча. Нападающий удар.	2
		Передачи в парах. Поддача мяча. Блокирование мяча.	2
		Поддача мяча. Защитные действия. Двусторонняя игра.	2
		Передачи в парах. Атакующие действия. Двусторонняя игра.	2
		Тактические действия в защите и нападении. Двусторонняя игра.	2
		Тактические действия в защите и нападении. Контрольный норматив: передачи в парах (1 мин), жонглирование мяча над собой	2

### Семестр 6

1.	Техническая подготовка (баскетбол)	Инструктаж по технике безопасности. Баскетбол. Повторение ранее изученных способов приема и передач мяча в парах, тройках, на месте и в движении.	2
		Совершенствование техники броска мяча в два шага. Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении.	2
		Совершенствование техники ведения мяча с изменением скорости. Передачи и ловля мяча в движении. Совершенствование техники броска в корзину одной рукой.	2
		Совершенствование техники штрафного броска. Отработка атакующих действий.	2
		Техника ведения мяча с изменением скорости. Передачи мяча в движении. Двусторонняя игра.	2
		Совершенствование техники штрафного броска. Расстановка при штрафном броске.	2
		Совершенствование техники штрафного броска. Расстановка при штрафном броске.	2
		Двусторонняя игра с использованием тактических действий в защите и нападении.	2
		Двусторонняя игра с использованием тактических действий в защите и нападении. Контрольный норматив: штрафной бросок (10 раз).	2
2.	Гимнастическая подготовка	Общая физическая подготовка. Упражнения на перекладине. Совершенствование техники висов и упоров на перекладине.	2

		Общая физическая подготовка. Упражнения на перекладине и параллельных брусьях.	2
		Контрольный норматив: прыжки через скакалку, контроль гибкости. Спортивные игры.	2
3.	Силовая подготовка	Развитие мышц брюшного пресса и мышц спины. Спортивные игры по выбору.	2
		Совершенствование техники рывка гири. Специальные упражнения с облегченной гирей.	2
		Совершенствование техники рывка гири. Специальные упражнения. Спортивная игра.	2
		Упражнения с гантелями для мышц туловища и нижних конечностей. Спортивные игры по выбору.	2
		Развитие бицепса. Развитие трицепса. Спортивные игры по выбору.	2
		Контрольный норматив: пресс, подтягивание, рывок гири. Спортивные игры по выбору.	2
4.	Легкоатлетическая подготовка	Кроссовая подготовка. Совершенствование техники метания.	2
		Специальные и подготовительные упражнения метателя. Метание с места, с разбега.	2
		Кроссовая подготовка. Специальные и подготовительные прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места.	2
		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники метания с разбега	2
		Контрольный норматив: бег 2000 м (дев), 3000м (юн). Спортивные игры.	2
		Контрольный норматив: бег на 60 м, прыжок в длину. Спортивные игры.	2

### Семестр 7

1.	Легкоатлетическая подготовка	Инструктаж по технике безопасности. Повторение техники низкого, высокого старта. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2
		Техника низкого старта. Спринтерский бег. Контрольный норматив: бег 60 м.	2
		Совершенствование техники метания с места. Развитие скорости.	2
		Совершенствование техники метания с разбега. Развитие быстроты.	2
		Совершенствование техники прыжка в длину с места. Развитие выносливости.	2
		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Развитие выносливости	2
		Контрольный норматив: прыжок в длину. Спортивные игры.	2
		Развитие выносливости. Кроссовый бег. Спортивные игры.	2

		Контрольный норматив: бег на 3000 м (юн), 2000 м (дев)	2
2.	Силовая подготовка	Развитие мышц брюшного пресса. Развитие мышц спины.	2
		Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса, мышц голени, мышц кисти. Спортивные игры.	2
		Контрольный норматив: пресс, подтягивание, отжимания. Спортивные игры по выбору.	2
3.	Гимнастическая подготовка	Совершенствование техники упражнений для развития гибкости. Спортивные игры.	2
		Комплекс упражнений для развития подвижности в суставах. Спортивные игры.	2
		Контрольный норматив: контроль гибкости, прыжки через скакалку. Спортивные игры по выбору.	2
4.	Техническая подготовка (волейбол)	Волейбол. Передачи в парах на месте, в движении. Подача мяча. Двусторонняя игра.	2
		Передачи в парах на месте, в движении. Подача мяча. Двусторонняя игра.	2
		Технические действия в игре волейбол. Двусторонняя игра с заданием.	2
		Технические действия в игре волейбол. Двусторонняя игра.	2
		Двусторонняя игра в волейбол. Контрольный норматив: передачи в парах (1 мин. юн), жонглирование мяча над собой (дев).	2

4.2.3 Темы лабораторных занятий, их содержание и объем в часах.  
Лабораторные занятия рабочим учебным планом не предусмотрены.

4.3 Организация самостоятельной работы студентов.  
Самостоятельная работа студентов учебным планом не предусмотрена.

## **5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

5.1. В учебном процессе используются традиционные – образовательные и здоровьесберегающие технологии.

В традиционных технологиях применяются:

- групповые занятия;
- индивидуальные;
- дифференцированный и индивидуальный подход (к обучающимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств);
- технологию раздельного обучения.

В технологии здоровьесбережения применяются:

- стимулирующие (позволяют активизировать собственные силы организма, использовать его ресурсы);
- защитно-профилактические (это выполнение санитарно-гигиенических норм и требований. Ограничение предельной нагрузки, исключая переутомление. Использование страховочных средств и защитных приспособлений в спортзалах, исключая травматизм);
- компенсаторно-нейтрализующие технологии (это физкультминутки, физкультпаузы, которые в какой-то мере нейтрализуют неблагоприятное воздействие статичности занятий).

#### 5.2. Информационные технологии:

Обеспечивают у занимающихся уровень грамотности, необходимый для эффективной заботы о здоровье:

- MS Office 2010-MS Dream Spark.

## 6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ВХОДНОГО, ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ (АННОТАЦИЯ)

6.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.

6.1.1 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни

УК-7 Знать: виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7 Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни

УК-7 Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

6.1.2. Программа оценивания контролируемой компетенции:

№ п/п	Контролируемые разделы дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства		
			текущий контроль	рубежный контроль	промежуточная

					аттестац ия
Осенний семестр					
1.	Легкоатлетическая подготовка	УК-7	V	КН	-
2.	Силовая подготовка	УК-7	V	КН	-
3.	Гимнастическая подготовка	УК-7	V	КН	-
4.	Техническая подготовка (волейбол)	УК-7	V	КН	-
Весенний семестр					
1.	Техническая подготовка (баскетбол)	УК-7	V	КН	-
2.	Гимнастическая подготовка	УК-7	V	КН	-
3.	Силовая подготовка	УК-7	V	КН	-
4.	Легкоатлетическая подготовка	УК-7	V	КН	-

V-объем выполненной работы, КН-контрольный норматив

## 6.2. Оценочные средства для входной, текущей и промежуточной аттестации (аннотация).

### Юноши:

виды упражнений	баллы	I курс	II курс	III курс	IV курс
Бег 60 м	4	8,3	8,3	8,3	8,3
	3	8,6	8,6	8,6	8,6
	2	9.0	9.0	9.0	9.0
	1	9.3	9.3	9.3	9.3
Прыжок в длину с места (см)	4	225	235	240	240
	3	210	225	225	225
	2	205	210	210	210
	1	200	205	205	205
Бег 3000 м	4	13.40.0	13.40.0	13.40.0	13.40.0
	3	14.30.0	14.30.0	14.30.0	14.30.0
	2	15.00.0	15.00.0	15.00.0	15.00.0
	1	15.30.0	15.30.0	15.30.0	15.30.0
Подтягивание из виса на высокой перекладине	4	15	15	15	15
	3	12	12	12	12
	2	10	10	10	10
	1	7	7	7	7
Сгибание и разгибание рук из положения лежа на полу	4	44	44	44	44
	3	25	32	32	32
	2	21	28	28	28
	1	23	23	23	23
Рывок гири 16 кг	4	43	43	43	43
	3	25	25	25	25
	2	21	21	21	21
	1	17	17	17	17
Прыжки на скакалке (1 мин)	4	120	130	140	140
	3	110	120	130	130
	2	100	110	120	120
	1	90	100	110	110
Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин	4	48	48	48	48
	3	37	37	37	37
	2	33	33	33	33
	1	28	28	28	28
Метание	4	37	37	37	37



спортивного снаряда, вес 700 гр.	3	35	35	35	35
	3	33	33	33	33
	1	28	28	28	28
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	4	13	13	13	13
	3	8	8	8	8
	2	6	6	6	6
	1	0	0	0	0
Челночный бег 3 x10 м (сек)	4	7.1	7.1	7.1	7.1
	3	7.7	7.7	7.7	7.7
	2	8.0	8.0	8.0	8.0
	1	8.8	8.8	8.8	8.8
Передачи сверху над собой (1 курс), передачи в парах (сверху) – 2 курс, передачи в парах сверху через сетку (3-4 курс)	4	20	20	20	20
	3	15	15	15	15
	2	10	10	10	10
	1	5	5	5	5
Броски со штрафной линии (10 бросков)	4	5	5	5	5
	3	4	4	4	4
	2	3	3	3	3
	1	2	2	2	2

#### **Девушки:**

виды упражнений	баллы	I курс	II курс	III курс	IV курс
Бег 60 м	4	9,6	9,6	9,6	9,6
	3	10,0	10,0	10,0	10,0
	2	10,5	10,5	10,5	10,5
	1	11,0	11,0	11,0	11,0
Прыжок в длину с места (см)	4	180	180	195	195
	3	170	170	180	180
	2	160	160	170	170
	1	150	150	160	160
Бег 2000 м	4	12.30.0	12.30.0	10.50.0	10.50.0
	3	13.10.0	13.10.0	12.30.0	12.30.0
	2	14.00.0	14.00.0	13.10.0	13.10.0
	1	15.00.0	15.00.0	14.00.0	14.00.0
Поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин)	4	43	43	43	43
	3	35	35	35	35
	2	32	32	32	32
	1	25	25	25	25
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (90 см)	4	12	18	18	18
	3	10	12	12	12
	2	8	10	10	10
	1	6	8	8	8
Сгибание и разгибание рук в	4	17	17	17	17
	3	12	12	12	12

упоре лежа на полу					
	2	10	10	10	10
	1	8	8	8	8
Челночный бег 3 х 10 м (сек)	4	8.2	8.2	8.2	8.2
	3	8.8	8.8	8.8	8.8
	2	9.0	9.0	9.0	9.0
	1	9.6	9.6	9.6	9.6
Метание спортивного снаряда, весом 500 гр (м)	4	21	21	21	21
	3	17	17	17	17
	2	14	14	14	14
	1	10	10	10	10
Прыжки на скакалке (1 мин)	4	120	130	140	140
	3	110	120	130	130
	2	100	110	120	120
	1	90	100	110	110
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	4	16	16	16	16
	3	11	11	11	11
	2	8	8	8	8
	1	0	0	0	0
Передачи сверху над собой (1 курс), передачи в парах (сверху) – 2 курс, передачи в парах сверху через сетку (3-4 курс)	4	20	20	20	20
	3	15	15	15	15
	2	10	10	10	10
	1	5	5	5	5
броски со штрафной линии (10 бросков)	4	5	5	5	5
	3	4	4	4	4
	2	3	3	3	3
	1	2	2	2	2

6.2.1 Критерии оценки знаний по дисциплине «Физическая культура (элективная дисциплина)» для обучающихся с ОВЗ, относящихся к специальной медицинской группе, временно освобождённых от практических занятий по медицинским показаниям:

- за участие в соревнованиях в качестве:
- болельщика – 3 балла;
- судьи – 4 балла;
- написание и защита реферата – 30 баллов.

6.3. Критерии оценки знаний по дисциплине:

Итоговая сумма баллов	Оценка по 4-бальной шкале	Отметка о зачете	Оценка ECTS	Градация
90-100	отлично	зачтено	А	отлично
85-89	хорошо		В	очень хорошо

75-84			C	хорошо
70-74			D	удовлетворительно
65-69	удовлетворительно		E	посредственно
60-64			F	неудовлетворительно
ниже 60	неудовлетворительно	не зачтено		

Зачтено «Отлично» - содержание курса освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному.

Зачтено «Очень хорошо» - содержание курса освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения большинства из них оценено числом баллов, близким к максимальному.

Зачтено «Хорошо» - содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.

Зачтено «Удовлетворительно» - содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, возможно, содержат ошибки.

Зачтено «Посредственно» - теоретическое содержание курса освоено частично, некоторые практические навыки работы не сформированы, многие предусмотренные программой обучения учебные задания не выполнены,

либо качество выполнения некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному.

Не зачтено «Неудовлетворительно» - содержание курса освоено частично, необходимые практические навыки работы не сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено, либо качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному; при дополнительной самостоятельной работе над материалом курса возможно повышение качества выполнения учебных заданий.

## **7.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **7.1.Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

#### ***а) Основная литература:***

1. Физическая культура : учебник / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев [и др.]. — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2019. — 612 с. — ISBN 978-5-7638-3640-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL:

<http://www.iprbookshop.ru/84178.html> (дата обращения: 19.11.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Тычинин Н.В. Физическая культура в техническом вузе [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов. — Электрон. текстовые данные. — Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2019. — 100 с. — 978-5-00032-242-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70820.html>

3. Тычинин Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Тычинин. — Электрон. текстовые данные. — Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2019. — 64 с. — 978-5-00032-250-5. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70821.html>

4. Небытова Л.А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова. — Электрон. текстовые данные. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. — 269 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75608.html>

*б) Дополнительная литература:*

5. Гусева, М. А. Физическая культура. Волейбол: учебное пособие / М. А. Гусева, К. А. Герасимов, В. М. Климов. — Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2019. — 80 с. — ISBN 978-5-7782-3932-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/98756.html> (дата обращения: 19.11.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

6. Физическая культура. Ускоренное передвижение и легкая атлетика : учебное пособие / Н. А. Шипов, А. В. Трофимов, С. Н. Авдеева, А. В. Буриков. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 105 с. — ISBN 978-5-4497-0065-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/84086.html> (дата обращения: 19.11.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

7. Золотавина И.В. Техника и тактика игры в баскетбол. Основы обучения и совершенствования [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / И.В. Золотавина. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 152 с. — 978-5-4486-0131-6. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70784.html>

8. Межман И.Ф. Научись играть в волейбол [Электронный ресурс] : учебное пособие / И.Ф. Межман. — Электрон. текстовые данные. — Самара: Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2017. — 335 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75390.html>

9. Евсеев, Ю. И. Физическая культура [Текст] : учеб. пособие для вузов / Ю. И. Евсеев. — Изд. 9-е, стер. - Ростов н/Д : Феникс, 2014. — 445 с. : ил.

10. Кобяков, Ю. П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни [Текст] : учеб. пособие для вузов / Ю. П. Кобяков. — Изд. 2-е. - Ростов н/Д : Феникс, 2014. — 253 с. : ил.

7.2 Учебным планом самостоятельная работа студентов по дисциплине «Физическая культура (элективная дисциплина)» не предусмотрена, в связи с чем учебно - методический комплекс не разработан.

## **8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Учебная дисциплина обеспечена следующими учебно-методическими материалами:

### Спортивный зал

Волейбольная и баскетбольная площадки;

стенка гимнастическая – 10 шт.;

скамейка гимнастическая – 10 шт.;

канат для перетягивания – 1 шт.;

устройство для установки гимнастических. колец, перекладины;

электронное табло;

Акустическая система (комплект) 1-шт.

Принтер Samsung ML-1860 -1 шт.

Снарядная комната:

- канат для перетягивания – 1 шт.;

- мат с чехлом – 6 шт.;

- гири – 3 шт.;

- стол теннисный – 1 шт.;

- мячи:

- футбольный – 9шт.;

- волейбольные –15 шт.;

- баскетбольные – 15 шт.

- Кабинет физического воспитания:

- специлитература;

- весы медицинские;

- кубки, вымпелы;

- с/стенды;

компьютер CPU Celeron – 1 шт.;

Раздевалка:

- мужская – 1шт.;

женская – 1 шт.

Душевые комнаты:

- мужская – 1шт.;

женская – 1шт.

Тренажерный зал

- велотренажер;

- тренажер – 1шт.;

- т/турник – 1 шт.;

- штанга –2 шт.;

- гири – 7 шт.;

- гантели – 4 шт.;
- гимнастические маты – 6 шт.;
- экспандеры, скакалки;
- стенка гимнастическая – 2 шт.;
- парта Скотта – 1 шт.;
- гриф фигурный – 1 шт.;
- скамейка гимнастическая – 1 шт.;
- стол для настольного тенниса – 1 шт.;
- зеркальное пано – 7 шт.

#### Лыжная база

- Лыжи ЦСТ-20 шт.
- Палки лыжные Spine-16шт.
- Ботинки лыжные Spine Gross- 16 шт.

### **9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Вид учебных занятий	Деятельность студента
Практические занятия	Посещение и активное участие в процессе практического учебного занятия. Умение составить и провести вводную часть занятия. Выполнение контрольных нормативов.