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

УТВЕРЖДАЮ:
Проректор по учебной работе

_____
(подпись, ФИО)
«____»_____20__г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ

Элективные курсы по физической культуре и спорту

УГСН	01.00.00 Математика и механика, 09.00.00 Информатика и вычислительная техника, 10.00.00 Информационная безопасность, 11.00.00 Электроника, радиотехника и системы связи
Направление подготовки (специальность)	01.03.02 Прикладная математика и информатика, 11.03.01 Радиотехника, 09.03.02 Информационные системы и технологии, 09.03.03 Прикладная информатика, 10.03.01 Информационная безопасность, 09.03.04 Программная инженерия, 09.03.01 Информатика и вычислительная техника
Квалификация	*Бакалавр*
Форма обучения	*Очная*
Год начала подготовки	*2024*
Объем дисциплины, ч. / з.е. / недели	*360/10/7*
Образовательные технологии	*Традиционные*
Форма контроля (промежуточная аттестация)	*Семестр 1: Зачет; Семестр 2: Зачет; Семестр 3: Зачет; Семестр 4: Зачет; Семестр 5: Зачет; Семестр 6: Зачет*
Подразделение – разработчик	*Кафедра "Физическое воспитание и спорт"*

Самара 2024

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Разработчик

Разработчик РПМ
Шинкаренко Олег Валерьевич
Руководитель подразделения
Трофимов Владимир Николаевич

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по модулю, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы 3

2. Место модуля в структуре образовательной программы 3

3. Объем 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 4

4. Содержание 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 занятия 7

4.3. Содержание практических занятий 8

4.4. Содержание самостоятельной работы 9

5. Перечень учебной литературы и учебно-методического обеспечения по модулю 9

6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», профессиональных баз данных, информационно-справочных систем 10

7. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по модулю 10

ПРИЛОЖЕНИЕ 11

Фонд оценочных средств 11

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

Таблица 1

Наименование категории (группы) компетенций	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения (знать, уметь, владеть)
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 средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Уметь использовать средства и методы физического воспитания для профессионально- личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Уметь применять на практике разнообразные средства физической куль-туры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки.
		УК-7.2 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	Знать виды физических упражнений. Знать научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни. Знать роль и значение физической культуры в жизни человека и общества.

2. Место модуля в структуре образовательной программы

Модуль входит в Вариативную часть.

Входные требования:

Предшествующие осваиваемые модули: Физическая культура и спорт;

3. Объем 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

Таблица 3

Вид учебной работы	Всего часов	В том числе часов в электронной форме	В том числе часов в форме практической подготовки	Семестр 1 часов/часов в электронной форме/в форме практической подготовки	Семестр 2 часов/часов в электронной форме/в форме практической подготовки	Семестр 3 часов/часов в электронной форме/в форме практической подготовки	Семестр 4 часов/часов в электронной форме/в форме практической подготовки	Семестр 5 часов/часов в электронной форме/в форме практической подготовки	Семестр 6 часов/часов в электронной форме/в форме практической подготовки
Аудиторная контактная работа (всего), в том числе:	**240**	**0**	**0**	**32**	**32**	**48**	**48**	**48**	**32**

Вид учебной работы	Всего часов	В том числе часов в электронной форме	В том числе часов в форме практической подготовки	Семестр 1 часов/часов в электронной форме/в форме практической подготовки	Семестр 2 часов/часов в электронной форме/в форме практической подготовки	Семестр 3 часов/часов в электронной форме/в форме практической подготовки	Семестр 4 часов/часов в электронной форме/в форме практической подготовки	Семестр 5 часов/часов в электронной форме/в форме практической подготовки	Семестр 6 часов/часов в электронной форме/в форме практической подготовки
лекционные занятия (ЛЗ)	0	0	0	0	0	0	0	0	0
лабораторные работы (ЛР)	0	0	0	0	0	0	0	0	0
практические занятия (ПЗ)	240	0	0	32	32	48	48	48	32
Внеаудиторная контактная работа, КСР	**13**	**0**	**0**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**3**
Самостоятельная работа (всего), в том числе:	**107**	**0**	**0**	**10**	**18**	**18**	**18**	**18**	**25**
Подготовка к практическим занятиям	*107*	*0*	*0*	*10*	*18*	*18*	*18*	*18*	*25*
ИТОГО: час.	**360**	**0**	**0**	**44**	**52**	**68**	**68**	**68**	**60**
ИТОГО: з.е.	**10.0**	**0.0**	**0.0**	**1.2**	**1.4**	**1.9**	**1.9**	**1.9**	**1.7**

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

Таблица 4

№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Виды учебной нагрузки и их трудоемкость, часы				
		ЛЗ	**ЛР**	**ПЗ**	**СРС**	**Всего часов**
1.	Виды физкультурно-спортивной деятельности.	0	0	240	107	347
	КСР					*13*
	Итого:	*0*	*0*	*240*	*107*	*360*

4.1. Содержание практических занятий

Таблица 4.3

№ ПЗ	Наименование раздела	Тема практического занятия	Содержание практического занятия (перечень дидактических единиц: рассматриваемых подтем, вопросов)	Количество часов	Количествочасов в электронной форме	Количество часов в форме практической подготовки
Семестр 1						
1.	Виды физкультурно-спортивной деятельности.	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта.	Легкая атлетика. Беговая подготовка.	2	0	*0*
2.	Виды физкультурно-спортивной деятельности.	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта.	Легкая атлетика. Беговая подготовка.	2	0	*0*
3.	Виды физкультурно-спортивной деятельности.	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта.	Легкая атлетика. Техника бега на короткие дистанции (Старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование).	2	0	*0*
4.	Виды физкультурно-спортивной деятельности.	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта.	Легкая атлетика. Техника бега на короткие дистанции (Старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование).	2	0	*0*
5.	Виды физкультурно-спортивной деятельности.	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта.	Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на средние дистанции (Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, бег при пробегании поворотов (виражей), финиширование).	2	0	*0*
6.	Виды физкультурно-спортивной деятельности.	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта.	Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на средние дистанции (Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, бег при пробегании поворотов (виражей), финиширование).	2	0	*0*
7.	Виды физкультурно-спортивной деятельности.	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта.	Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на короткие и средние дистанции.	2	0	*0*
8.	Виды физкультурно-спортивной деятельности.	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта.	Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на короткие и средние дистанции.	2	0	*0*
9.	Виды физкуль	Общеразвивающие и	Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на короткие и средние дистанции.	2	0	*0*

№ ПЗ	Наименование раздела	Тема практического занятия	Содержание практического занятия (перечень дидактических единиц: рассматриваемых подтем, вопросов)	Количество часов	Количествочасов в электронной форме	Количество часов в форме практической подготовки
	турно-спортивной деятельности.	специальные упражнения по выбранным видам спорта.	Комплексы ОРУ.			
10.	Виды физкульт турно-спортивной деятельности.	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта.	Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на короткие и средние дистанции. Комплексы ОРУ.	2	0	*0*
11.	Виды физкульт турно-спортивной деятельности.	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта.	Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на короткие и средние дистанции. Комплексы упражнений с учётом специализации.	2	0	*0*
12.	Виды физкульт турно-спортивной деятельности.	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта.	Комплексы упражнений с учётом специализации. Технические элементы и подводящие упражнения.	2	0	*0*
13.	Виды физкульт турно-спортивной деятельности.	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта.	Комплексы упражнений с учётом специализации. Технические элементы и подводящие упражнения.	2	0	*0*
14.	Виды физкульт турно-спортивной деятельности.	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта.	Комплексы ОРУ и специальных упражнений с учётом вида спорта. Технические элементы и подводящие упражнения.	2	0	*0*
15.	Виды физкульт турно-спортивной деятельности.	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта.	Специальная подготовка с учётом вида спорта. Технико-тактическая подготовка.	2	0	*0*
16.	Виды физкульт турно-спортивной деятельности.	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта.	Специальная подготовка с учётом вида спорта. Технико-тактическая подготовка.	2	0	*0*
			Итого за семестр:	*32*	*0*	*0*
			Семестр 2			
1.	Виды физкульт турно-спортивной деятельности.	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта.	Специальная подготовка с учётом вида спорта. Технико-тактическая подготовка.	2	0	*0*

№ ПЗ	Наименование раздела	Тема практического занятия	Содержание практического занятия (перечень дидактических единиц: рассматриваемых подтем, вопросов)	Количество часов	Количествочасов в электронной форме	Количество часов в форме практической подготовки
2.	Виды физкультурно-спортивной деятельности.	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта.	Специальная подготовка с учётом вида спорта. Технико-тактическая подготовка.	2	0	*0*
3.	Виды физкультурно-спортивной деятельности.	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта.	Специальная подготовка с учётом вида спорта. Технико-тактическая подготовка.	2	0	*0*
4.	Виды физкультурно-спортивной деятельности.	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта.	Специальная подготовка с учётом вида спорта. Технико-тактическая подготовка.	2	0	*0*
5.	Виды физкультурно-спортивной деятельности.	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта.	Специальная подготовка с учётом вида спорта. Технико-тактическая подготовка.	2	0	*0*
6.	Виды физкультурно-спортивной деятельности.	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта.	Специальная подготовка с учётом вида спорта. Технико-тактическая подготовка.	2	0	*0*
7.	Виды физкультурно-спортивной деятельности.	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта.	Специальная подготовка с учётом вида спорта. Технико-тактическая подготовка.	2	0	*0*
8.	Виды физкультурно-спортивной деятельности.	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта.	Специальная подготовка с учётом вида спорта. Технико-тактическая подготовка.	2	0	*0*
9.	Виды физкультурно-спортивной деятельности.	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта.	Легкая атлетика. Беговая подготовка.	2	0	*0*
10.	Виды физкультурно-спортивной деятельности.	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта.	Легкая атлетика. Беговая подготовка.	2	0	*0*

№ ПЗ	Наименование раздела	Тема практического занятия	Содержание практического занятия (перечень дидактических единиц: рассматриваемых подтем, вопросов)	Количество часов	Количествочасов в электронной форме	Количество часов в форме практической подготовки
11.	Виды физкультурно-спортивной деятельности.	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта.	Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на короткие дистанции.	2	0	*0*
12.	Виды физкультурно-спортивной деятельности.	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта.	Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на короткие дистанции.	2	0	*0*
13.	Виды физкультурно-спортивной деятельности.	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта.	Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на средние дистанции.	2	0	*0*
14.	Виды физкультурно-спортивной деятельности.	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта.	Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на короткие и средние дистанции.	2	0	*0*
15.	Виды физкультурно-спортивной деятельности.	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта.	Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на короткие и средние дистанции. Комплексы ОРУ.	2	0	*0*
16.	Виды физкультурно-спортивной деятельности.	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта.	Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на короткие и средние дистанции. Комплексы упражнений с учётом специализации.	2	0	*0*
			Итого за семестр:	*32*	*0*	*0*
			Семестр 3			
1.	Виды физкультурно-спортивной деятельности.	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта.	Легкая атлетика. Беговая подготовка.	2	0	*0*
2.	Виды физкультурно-спортивной деятельности.	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта.	Легкая атлетика. Беговая подготовка.	2	0	*0*
3.	Виды физкультурно-спортивной деятель	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным	Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на короткие дистанции.	2	0	*0*

№ ПЗ	Наименование раздела	Тема практического занятия	Содержание практического занятия (перечень дидактических единиц: рассматриваемых подтем, вопросов)	Количество часов	Количествочасов в электронной форме	Количество часов в форме практической подготовки
	ности.	видам спорта.				
4.	Виды физкультурно-спортивной деятельности.	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта.	Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на короткие дистанции.	2	0	*0*
5.	Виды физкультурно-спортивной деятельности.	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта.	Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на средние дистанции.	2	0	*0*
6.	Виды физкультурно-спортивной деятельности.	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта.	Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на средние дистанции.	2	0	*0*
7.	Виды физкультурно-спортивной деятельности.	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта.	Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на короткие и средние дистанции.	2	0	*0*
8.	Виды физкультурно-спортивной деятельности.	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта.	Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на короткие и средние дистанции. Комплексы ОРУ.	2	0	*0*
9.	Виды физкультурно-спортивной деятельности.	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта.	Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на короткие и средние дистанции. Комплексы упражнений с учётом специализации.	2	0	*0*
10.	Виды физкультурно-спортивной деятельности.	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта.	Специальная подготовка с учётом вида спорта. Соревновательный этап.	2	0	*0*
11.	Виды физкультурно-спортивной деятельности.	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта.	Специальная подготовка с учётом вида спорта. Соревновательный этап.	2	0	*0*
12.	Виды физкультурно-спортивной деятель	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным	Специальная подготовка с учётом вида спорта. Соревновательный этап. Основы судейства.	2	0	*0*

№ ПЗ	Наименование раздела	Тема практического занятия	Содержание практического занятия (перечень дидактических единиц: рассматриваемых подтем, вопросов)	Количество часов	Количествочасов в электронной форме	Количество часов в форме практической подготовки
	ности.	видам спорта.				
13.	Виды физкультурно-спортивной деятельности.	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта.	Специальная подготовка с учётом вида спорта. Соревновательный этап. Основы судейства.	2	0	*0*
14.	Виды физкультурно-спортивной деятельности.	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта.	Специальная подготовка с учётом вида спорта. Соревновательный этап. Основы судейства.	2	0	*0*
15.	Виды физкультурно-спортивной деятельности.	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта.	Специальная подготовка с учётом вида спорта. Соревновательный этап. Основы судейства.	2	0	*0*
16.	Виды физкультурно-спортивной деятельности.	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта.	Комплекс развития физических качеств, с учётом специализации. Тактико-стратегическая подготовка.	2	0	*0*
17.	Виды физкультурно-спортивной деятельности.	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта.	Комплекс развития физических качеств, с учётом специализации. Тактико-стратегическая подготовка.	2	0	*0*
18.	Виды физкультурно-спортивной деятельности.	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта.	Комплекс развития физических качеств, с учётом специализации. Тактико-стратегическая подготовка.	2	0	*0*
19.	Виды физкультурно-спортивной деятельности.	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта.	Комплекс развития физических качеств, с учётом специализации. Тактико-стратегическая подготовка.	2	0	*0*
20.	Виды физкультурно-спортивной деятельности.	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта.	Комплекс развития физических качеств, с учётом специализации. Тактико-стратегическая подготовка.	2	0	*0*
21.	Виды физкультурно-спортивной деятель	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным	Комплексы упражнений с учётом специализации. Технические элементы и подводящие упражнения.	2	0	*0*

№ ПЗ	Наименование раздела	Тема практического занятия	Содержание практического занятия (перечень дидактических единиц: рассматриваемых подтем, вопросов)	Количество часов	Количествочасов в электронной форме	Количество часов в форме практической подготовки
	ности.	видам спорта.				
22.	Виды физкультурно-спортивной деятельности.	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта.	Комплексы упражнений с учётом специализации. Технические элементы и подводящие упражнения.	2	0	*0*
23.	Виды физкультурно-спортивной деятельности.	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта.	Комплексы упражнений с учётом специализации. Технические элементы и подводящие упражнения.	2	0	*0*
24.	Виды физкультурно-спортивной деятельности.	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта.	Комплексы упражнений с учётом специализации. Технические элементы и подводящие упражнения.	2	0	*0*
			Итого за семестр:	*48*	*0*	*0*
			Семестр 4			
1.	Виды физкультурно-спортивной деятельности.	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта.	Комплексы упражнений с учётом специализации. Технические элементы и подводящие упражнения.	2	0	*0*
2.	Виды физкультурно-спортивной деятельности.	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта.	Комплексы упражнений с учётом специализации. Технические элементы и подводящие упражнения.	2	0	*0*
3.	Виды физкультурно-спортивной деятельности.	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта.	Комплексы упражнений с учётом специализации. Технические элементы и подводящие упражнения.	2	0	*0*
4.	Виды физкультурно-спортивной деятельности.	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта.	Специальная подготовка с учётом вида спорта. Тактико-техническая подготовка.	2	0	*0*
5.	Виды физкультурно-спортивной деятельности.	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта.	Специальная подготовка с учётом вида спорта. Тактико-техническая подготовка.	2	0	*0*
6.	Виды физкульт турно-	Общеразвивающие и специальные	Специальная подготовка с учётом вида спорта. Тактико-техническая	2	0	*0*

№ ПЗ	Наименование раздела	Тема практического занятия	Содержание практического занятия (перечень дидактических единиц: рассматриваемых подтем, вопросов)	Количество часов	Количествочасов в электронной форме	Количество часов в форме практической подготовки
	спортивной деятельности.	упражнения по выбранным видам спорта.	подготовка.			
7.	Виды физкультурно-спортивной деятельности.	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта.	Специальная подготовка с учётом вида спорта. Тактико-техническая подготовка.	2	0	*0*
8.	Виды физкультурно-спортивной деятельности.	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта.	Специальная подготовка с учётом вида спорта. Тактико-техническая подготовка.	2	0	*0*
9.	Виды физкультурно-спортивной деятельности.	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта.	Специальная подготовка с учётом вида спорта. Тактико-техническая подготовка.	2	0	*0*
10.	Виды физкультурно-спортивной деятельности.	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта.	Специальная подготовка с учётом вида спорта. Тактико-техническая подготовка.	2	0	*0*
11.	Виды физкультурно-спортивной деятельности.	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта.	Специальная подготовка с учётом вида спорта. Тактико-техническая подготовка.	2	0	*0*
12.	Виды физкультурно-спортивной деятельности.	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта.	Специальная подготовка с учётом вида спорта. Тактико-техническая подготовка.	2	0	*0*
13.	Виды физкультурно-спортивной деятельности.	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта.	Специальная подготовка с учётом вида спорта. Тактико-техническая подготовка.	2	0	*0*
14.	Виды физкультурно-спортивной деятельности.	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта.	Специальная подготовка с учётом вида спорта. Соревновательный этап.	2	0	*0*
15.	Виды физкультурно-спортивн	Общеразвивающие и специальные	Специальная подготовка с учётом вида спорта. Соревновательный этап.	2	0	*0*

№ ПЗ	Наименование раздела	Тема практического занятия	Содержание практического занятия (перечень дидактических единиц: рассматриваемых подтем, вопросов)	Количество часов	Количествочасов в электронной форме	Количество часов в форме практической подготовки
	ой деятельности.	упражнения по выбранным видам спорта.				
16.	Виды физкультурно-спортивной деятельности.	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта.	Специальная подготовка с учётом вида спорта. Соревновательный этап. Основы судейства.	2	0	*0*
17.	Виды физкультурно-спортивной деятельности.	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта.	Специальная подготовка с учётом вида спорта. Соревновательный этап. Основы судейства.	2	0	*0*
18.	Виды физкультурно-спортивной деятельности.	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта.	Легкая атлетика. Беговая подготовка.	2	0	*0*
19.	Виды физкультурно-спортивной деятельности.	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта.	Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на короткие дистанции.	2	0	*0*
20.	Виды физкультурно-спортивной деятельности.	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта.	Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на средние дистанции.	2	0	*0*
21.	Виды физкультурно-спортивной деятельности.	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта.	Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на короткие и средние дистанции.	2	0	*0*
22.	Виды физкультурно-спортивной деятельности.	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта.	Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на короткие и средние дистанции. Комплексы ОРУ.	2	0	*0*
23.	Виды физкультурно-спортивной деятельности.	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта.	Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на короткие и средние дистанции. Комплексы упражнений с учётом специализации.	2	0	*0*
24.	Виды физкультурно-спортивн	Общеразвивающие и специальные	Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на короткие и средние дистанции. Комплексы упражнений с учётом	2	0	*0*

№ ПЗ	Наименование раздела	Тема практического занятия	Содержание практического занятия (перечень дидактических единиц: рассматриваемых подтем, вопросов)	Количество часов	Количествочасов в электронной форме	Количество часов в форме практической подготовки
	ой деятельности.	упражнения по выбранным видам спорта.	специализации.			
			Итого за семестр:	*48*	*0*	*0*
			Семестр 5			
1.	Виды физкультурно-спортивной деятельности.	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта.	Легкая атлетика. Беговая подготовка.	2	0	*0*
2.	Виды физкультурно-спортивной деятельности.	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта.	Легкая атлетика. Беговая подготовка.	2	0	*0*
3.	Виды физкультурно-спортивной деятельности.	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта.	Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на короткие дистанции.	2	0	*0*
4.	Виды физкультурно-спортивной деятельности.	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта.	Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на короткие дистанции.	2	0	*0*
5.	Виды физкультурно-спортивной деятельности.	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта.	Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на средние дистанции.	2	0	*0*
6.	Виды физкультурно-спортивной деятельности.	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта.	Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на средние дистанции.	2	0	*0*
7.	Виды физкультурно-спортивной деятельности.	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта.	Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на короткие и средние дистанции.	2	0	*0*
8.	Виды физкультурно-спортивной деятельности.	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта.	Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на короткие и средние дистанции. Комплексы ОРУ.	2	0	*0*
9.	Виды	Общеразвиваю	Легкая атлетика. Беговая подготовка.	2	0	*0*

№ ПЗ	Наименование раздела	Тема практического занятия	Содержание практического занятия (перечень дидактических единиц: рассматриваемых подтем, вопросов)	Количество часов	Количествочасов в электронной форме	Количество часов в форме практической подготовки
	физкульт урно-спортивной деятельности.	щие и специальные упражнения по выбранным видам спорта.	Бег на короткие и средние дистанции. Комплексы упражнений с учётом специализации.			
10.	Виды физкульт урно-спортивной деятельности.	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта.	Комплексы упражнений с учётом специализации. Технические элементы и подводящие упражнения.	2	0	*0*
11.	Виды физкульт урно-спортивной деятельности.	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта.	Комплексы упражнений с учётом специализации. Технические элементы и подводящие упражнения.	2	0	*0*
12.	Виды физкульт урно-спортивной деятельности.	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта.	Комплексы упражнений с учётом специализации. Технические элементы и подводящие упражнения.	2	0	*0*
13.	Виды физкульт урно-спортивной деятельности.	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта.	Комплексы упражнений с учётом специализации. Технические элементы и подводящие упражнения.	2	0	*0*
14.	Виды физкульт урно-спортивной деятельности.	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта.	Комплексы упражнений с учётом специализации. Технические элементы и подводящие упражнения.	2	0	*0*
15.	Виды физкульт урно-спортивной деятельности.	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта.	Комплексы упражнений с учётом специализации. Технические элементы и подводящие упражнения.	2	0	*0*
16.	Виды физкульт урно-спортивной деятельности.	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта.	Специальная подготовка с учётом вида спорта. Тактико-техническая подготовка.	2	0	*0*
17.	Виды физкульт урно-спортивной деятельности.	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта.	Специальная подготовка с учётом вида спорта. Тактико-техническая подготовка.	2	0	*0*
18.	Виды физкульт	Общеразвиваю	Специальная подготовка с учётом	2	0	*0*

№ ПЗ	Наименование раздела	Тема практического занятия	Содержание практического занятия (перечень дидактических единиц: рассматриваемых подтем, вопросов)	Количество часов	Количествочасов в электронной форме	Количество часов в форме практической подготовки
	турно-спортивной деятельности.	щие и специальные упражнения по выбранным видам спорта.	вида спорта. Тактико-техническая подготовка.			
19.	Виды физкульт турно-спортивной деятельности.	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта.	Специальная подготовка с учётом вида спорта. Соревновательный этап.	2	0	*0*
20.	Виды физкульт турно-спортивной деятельности.	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта.	Специальная подготовка с учётом вида спорта. Соревновательный этап.	2	0	*0*
21.	Виды физкульт турно-спортивной деятельности.	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта.	Специальная подготовка с учётом вида спорта. Соревновательный этап.	2	0	*0*
22.	Виды физкульт турно-спортивной деятельности.	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта.	Специальная подготовка с учётом вида спорта. Соревновательный этап. Основы судейства.	2	0	*0*
23.	Виды физкульт турно-спортивной деятельности.	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта.	Специальная подготовка с учётом вида спорта. Соревновательный этап. Основы судейства.	2	0	*0*
24.	Виды физкульт турно-спортивной деятельности.	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта.	Специальная подготовка с учётом вида спорта. Соревновательный этап. Основы судейства.	2	0	*0*
			Итого за семестр:	*48*	*0*	*0*
			Семестр 6			
1.	Виды физкульт турно-спортивной деятельности.	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта.	Специальная подготовка с учётом вида спорта. Соревновательный этап. Основы судейства.	2	0	*0*
2.	Виды физкульт турно-спортивной деятельности.	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным	Специальная подготовка с учётом вида спорта. Соревновательный этап. Основы судейства.	2	0	*0*

№ ПЗ	Наименование раздела	Тема практического занятия	Содержание практического занятия (перечень дидактических единиц: рассматриваемых подтем, вопросов)	Количество часов	Количествочасов в электронной форме	Количество часов в форме практической подготовки
		видам спорта.				
3.	Виды физкультурно-спортивной деятельности.	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта.	Специальная подготовка с учётом вида спорта. Тактико-техническая подготовка.	2	0	*0*
4.	Виды физкультурно-спортивной деятельности.	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта.	Специальная подготовка с учётом вида спорта. Тактико-техническая подготовка.	2	0	*0*
5.	Виды физкультурно-спортивной деятельности.	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта.	Специальная подготовка с учётом вида спорта. Тактико-техническая подготовка.	2	0	*0*
6.	Виды физкультурно-спортивной деятельности.	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта.	Специальная подготовка с учётом вида спорта. Тактико-техническая подготовка.	2	0	*0*
7.	Виды физкультурно-спортивной деятельности.	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта.	Специальная подготовка с учётом вида спорта. Тактико-техническая подготовка.	2	0	*0*
8.	Виды физкультурно-спортивной деятельности.	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта.	Специальная подготовка с учётом вида спорта. Тактико-техническая подготовка.	2	0	*0*
9.	Виды физкультурно-спортивной деятельности.	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта.	Специальная подготовка с учётом вида спорта. Тактико-техническая подготовка.	2	0	*0*
10.	Виды физкультурно-спортивной деятельности.	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта.	Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на средние дистанции.	2	0	*0*
11.	Виды физкультурно-спортивной деятель	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным	Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на короткие и средние дистанции.	2	0	*0*

№ ПЗ	Наименование раздела	Тема практического занятия	Содержание практического занятия (перечень дидактических единиц: рассматриваемых подтем, вопросов)	Количество часов	Количествочасов в электронной форме	Количество часов в форме практической подготовки
	ности.	видам спорта.				
12.	Виды физкультурно-спортивной деятельности.	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта.	Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на короткие и средние дистанции. Комплексы ОРУ.	2	0	*0*
13.	Виды физкультурно-спортивной деятельности.	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта.	Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на короткие и средние дистанции. Специальная подготовка с учётом специализации.	2	0	*0*
14.	Виды физкультурно-спортивной деятельности.	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта.	Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на короткие и средние дистанции.	2	0	*0*
15.	Виды физкультурно-спортивной деятельности.	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта.	Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на короткие и средние дистанции. Комплексы ОРУ.	2	0	*0*
16.	Виды физкультурно-спортивной деятельности.	Общеразвивающие и специальные упражнения по выбранным видам спорта.	Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на короткие и средние дистанции. Специальная подготовка с учётом специализации.	2	0	*0*
			Итого за семестр:	*32*	*0*	*0*
			Итого:	**240**	**0**	***0***

4.2. Содержание самостоятельной работы

Таблица 4.4

Наименование раздела	Вид самостоятельной работы	Содержание самостоятельной работы (перечень дидактических единиц: рассматриваемых подтем, вопросов)	Количество часов
Семестр 1			
Виды физкультурно-спортивной деятельности.	Подготовка к практическим занятиям	Разработка комплексов утренней гимнастики.	10
		Итого за семестр:	*10*
Семестр 2			
Виды физкультурно-спортивной деятельности.	Подготовка к практическим занятиям	Разработка комплексов ОРУ, применительно к избранному виду спорта.	18
		Итого за семестр:	*18*
Семестр 3			
Виды физкультурно-спортивной деятельности.	Подготовка к практическим занятиям	Разработка комплексов упражнений, с учётом профессиональной подготовки.	18
		Итого за семестр:	*18*
Семестр 4			

Наименование раздела	Вид самостоятельной работы	Содержание самостоятельной работы (перечень дидактических единиц: рассматриваемых подтем, вопросов)	Количество часов
Виды физкультурно-спортивной деятельности.	Подготовка к практическим занятиям	Разработка комплексов производственной гимнастики.	18
		Итого за семестр:	*18*
Семестр 5			
Виды физкультурно-спортивной деятельности.	Подготовка к практическим занятиям	Разработка комплексов упражнений для развития гибкости.	18
		Итого за семестр:	*18*
Семестр 6			
Виды физкультурно-спортивной деятельности.	Подготовка к практическим занятиям	Разработка комплексов упражнений для развития силы.	25
		Итого за семестр:	*25*
		Итого:	**107**

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

Таблица 5

№ п/п	Библиографическое описание	Ресурс НТБ СамГТУ	Ссылка на ресурс
1.	Физическая культура: учебное пособие / Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитонова О.И., Волгоградский институт бизнеса: 2013	ЭБС IPR Books	http://platform.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu-iprbooks-11361
2.	Основы теории и методики физической культуры и спорта: учебное пособие / Кокоулина О.П., Евразийский открытый институт: 2011	ЭБС IPR Books	http://platform.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu-iprbooks-11049
3.	Физическая культура : Учеб. для вузов / А. Б. Муллер [и др.].- М., Юрайт, 2013.- 424 с.	Книжный фонд СамГТУ	http://platform.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu-catalog-113556
4.	Физическая культура: учебное пособие / Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитонова О.И., Волгоградский институт бизнеса: 2013	ЭБС IPR Books	http://platform.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu-iprbooks-11361
5.	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.	Книжный фонд СамГТУ	http://platform.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu-catalog-114067
6.	Голощапов, Б.Р. История физической культуры и спорта : учеб. / Б. Р. Голощапов .- 10-е изд., стер..- М., Академия, 2013.- 311 с.	Книжный фонд СамГТУ	http://platform.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu-catalog-114477
7.	Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие / Тычинин Н.В., Воронежский государственный университет инженерных технологий, ред. Суханов В.М.: 2017	ЭБС IPR Books	http://platform.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu-iprbooks-70821
8.	Самостоятельные занятия студентов физической культурой и спортом: учебно-методическое пособие / Зуев С.Н., Цой О.Е., Цубан Ю.В., Резенова М.В., Андреева Е.Ю., Российская таможенная академия: 2016	ЭБС IPR Books	http://platform.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu-iprbooks-69779
9.	Теория и методика проведения тестов для определения уровня физической подготовленности студентов, занимающихся физической культурой и спортом: учебно-методическое пособие / Валкина Н.В., Григорьева Н.С., Башкайкина С.Н., Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова: 2015	ЭБС IPR Books	http://platform.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu-iprbooks-59186

№ п/п	Библиографическое описание	Ресурс НТБ СамГТУ	Ссылка на ресурс
10.	Физическая культура : Учеб. для вузов / А. Б. Муллер [и др.].- М., Юрайт, 2013.- 424 с.	Книжный фонд СамГТУ	http:// platform.samgtu.ru/ getinfo? uid=els_samgtu-catalog-113556
11.	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.	Книжный фонд СамГТУ	http:// platform.samgtu.ru/ getinfo? uid=els_samgtu-catalog-114067
12.	Голощапов, Б.Р. История физической культуры и спорта : учеб. / Б. Р. Голощапов .- 10-е изд., стер..- М., Академия, 2013.- 311 с.	Книжный фонд СамГТУ	http:// platform.samgtu.ru/ getinfo? uid=els_samgtu-catalog-114477
13.	Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие / Тычинин Н.В., Воронежский государственный университет инженерных технологий, ред. Суханов В.М.: 2017	ЭБС IPR Books	http:// platform.samgtu.ru/ getinfo? uid=els_samgtu-iprbooks-70821
14.	Самостоятельные занятия студентов физической культурой и спортом: учебно-методическое пособие / Зуев С.Н., Цой О.Е., Цубан Ю.В., Резенова М.В., Андреева Е.Ю., Российская таможенная академия: 2016	ЭБС IPR Books	http:// platform.samgtu.ru/ getinfo? uid=els_samgtu-iprbooks-69779
15.	Теория и методика проведения тестов для определения уровня физической подготовленности студентов, занимающихся физической культурой и спортом: учебно-методическое пособие / Валкина Н.В., Григорьева Н.С., Башкайкина С.Н., Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова: 2015	ЭБС IPR Books	http:// platform.samgtu.ru/ getinfo? uid=els_samgtu-iprbooks-59186
16.	Основы теории и методики физической культуры и спорта: учебное пособие / Кокоулина О.П., Евразийский открытый институт: 2011	ЭБС IPR Books	http:// platform.samgtu.ru/ getinfo? uid=els_samgtu-iprbooks-11049
17.	Физическая культура : Учеб. для вузов / А. Б. Муллер [и др.].- М., Юрайт, 2013.- 424 с.	Книжный фонд СамГТУ	http:// platform.samgtu.ru/ getinfo? uid=els_samgtu-catalog-113556
18.	Физическая культура: учебное пособие / Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитонова О.И., Волгоградский институт бизнеса: 2013	ЭБС IPR Books	http:// platform.samgtu.ru/ getinfo? uid=els_samgtu-iprbooks-11361
19.	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.	Книжный фонд СамГТУ	http:// platform.samgtu.ru/ getinfo? uid=els_samgtu-catalog-114067
20.	Голощапов, Б.Р. История физической культуры и спорта : учеб. / Б. Р. Голощапов .- 10-е изд., стер..- М., Академия, 2013.- 311 с.	Книжный фонд СамГТУ	http:// platform.samgtu.ru/ getinfo? uid=els_samgtu-catalog-114477
21.	Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие / Тычинин Н.В., Воронежский государственный университет инженерных технологий, ред. Суханов В.М.: 2017	ЭБС IPR Books	http:// platform.samgtu.ru/ getinfo? uid=els_samgtu-iprbooks-70821
22.	*Самостоятельные занятия студентов физической культурой и спортом: учебно-методическое пособие / Зуев С.Н., Цой О.Е., Цубан Ю.В., Резенова М.В., Андреева Е.Ю., Российская таможенная академия: 2016*	ЭБС IPR Books	http:// platform.samgtu.ru/ getinfo? uid=els_samgtu-iprbooks-69779
23.	Теория и методика проведения тестов для определения уровня физической подготовленности студентов, занимающихся физической культурой и спортом: учебно-методическое пособие / Валкина Н.В.,	ЭБС IPR Books	http:// platform.samgtu.ru/ getinfo?

№ п/п	Библиографическое описание	Ресурс НТБ СамГТУ	Ссылка на ресурс
	Григорьева Н.С., Башкайкина С.Н., Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова: 2015		uid=els_samgtu-iprbooks-59186
24.	Основы теории и методики физической культуры и спорта: учебное пособие / Кокоулина О.П., Евразийский открытый институт: 2011	ЭБС IPR Books	http:// platform.samgtu.ru/ getinfo? uid=els_samgtu-iprbooks-11049

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

Таблица 6

№ п/п	Наименование	Ссылка на веб-страницу ресурса	Режим доступа
1.	*eLIBRARY.RU (НЭБ - Научная электронная библиотека "Российский индекс научного цитирования") [Электронный ресурс]. - Электрон. текстовые, граф., зв. дан., Сайт в сети Интернет*	*http://www.elibrary.ru/*	*Ресурсы открытого доступа*
2.	*УИС РОССИЯ - Университетская информационная система РОССИЯ [Электронный ресурс]. - Электрон. текстовые, граф., зв. дан., Сайт в сети Интернет*	*http://www.cir.ru/*	*Ресурсы открытого доступа*
3.	*Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс]. - Электрон. текстовые, граф., зв. дан., Сайт в сети Интернет*	*http://window.edu.ru/*	*Ресурсы открытого доступа*
4.	*Словари и энциклопедии on-line [Электронный ресурс]. - Электрон. текстовые, граф., зв. дан., Сайт в сети Интернет*	*http://dic.academic.ru/*	*Ресурсы открытого доступа*
5.	*eLIBRARY.RU (НЭБ - Научная электронная библиотека "Российский индекс научного цитирования") [Электронный ресурс]. - Электрон. текстовые, граф., зв. дан., Сайт в сети Интернет*	*http://www.elibrary.ru/*	*Ресурсы открытого доступа*
6.	*УИС РОССИЯ - Университетская информационная система РОССИЯ [Электронный ресурс]. - Электрон. текстовые, граф., зв. дан., Сайт в сети Интернет*	*http://www.cir.ru/*	*Ресурсы открытого доступа*
7.	*Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс]. - Электрон. текстовые, граф., зв. дан., Сайт в сети Интернет*	*http://window.edu.ru/*	*Ресурсы открытого доступа*
8.	*Словари и энциклопедии on-line [Электронный ресурс]. - Электрон. текстовые, граф., зв. дан., Сайт в сети Интернет*	*http://dic.academic.ru/*	*Ресурсы открытого доступа*

7. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по модулю

Лекционные занятия не предусмотрены.

Практические занятия проводятся в:

Бассейн/105 - Боевой мультимедийный тир

Главный корпус/7 - Тренажерный зал (Тренажеры, гири, гантели)

Корпус № 1/35 - Тренажерный зал (Тренажеры, мячи баскетбольные, гантели.)

Корпус № 8/7п - Тренажерный зал (Тренажеры, гири, гантели)

Корпус № 1/41 - Тренажерный зал

Спортивный корпус/301 - Тренажерный зал (Гантели, навес на шведскую стенку, скамейки, тренажер).

Самостоятельная работа проводятся в:

Корпус № 8/200 - Читальный зал (Аудитория на 70 посадочных мест оснащена следующими техническими средствами обучения и оборудованием: учебная мебель, столы учебные.)

Корпус № 1/125 - Читальный зал

Корпус № 10/401 - Читальный зал (Аудитория на 24 посадочных мест оснащена следующими техническими средствами обучения и оборудованием: учебная мебель, доска аудиторная.).

Лабораторные занятия не предусмотрены.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по модулю

Настоящий Фонд оценочных средств (ФОС) по модулю Элективные курсы по физической культуре и спорту является неотъемлемым приложением к рабочей программе модуля. На данный ФОС распространяются все реквизиты утверждения, представленные в рабочей программе модуля.

1. Перечень оценочных средств

Таблица 1

№ п/п	Оценочное средство	Краткая характеристика оценочного средства	Количество	Представление оценочного средства в ФОС
1	Контрольные упражнения (физическая культура и спорт)	Инструмент, с помощью которого педагог оценивает степень физической подготовленности студентов.	12	Перечень и содержание испытаний
2	Контрольные нормативы (физическая культура и спорт)	Инструмент, с помощью которого педагог оценивает степень физической подготовленности студентов.	12	Перечень и содержание испытаний
3	Творческие задания	Самостоятельная творческая деятельность студента, в которой он реализует свой личностный потенциал, демонстрирует умение грамотно и ясно выражать свои мысли, идеи.	12	Требования к содержанию и оформлению отчета

Раздел 2. Этапы формирования компетенций, соотнесенные с видами оценочных средств

Таблица 2

Контролируемые разделы модуля	Код и формулировка индикатора компетенции	Результат обучения	Оценочные средства	Номер оценочного средства
Виды физкультурно-спортивной деятельности.	УК-7.2 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	Знать виды физических упражнений. Знать научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни. Знать роль и значение физической культуры в жизни человека и общества.	Контрольные нормативы (физическая культура и спорт)	1
Виды физкультурно-спортивной деятельности.	УК-7.1 Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний	Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	Контрольные нормативы (физическая культура и спорт)	1

Контролируемые разделы модуля	Код и формулировка индикатора компетенции	Результат обучения	Оценочные средства	Номер оценочного средства
		деятельности. Уметь использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Уметь применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки.		
Виды физкультурно-спортивной деятельности.	УК-7.2 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	Знать виды физических упражнений. Знать научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни. Знать роль и значение физической культуры в жизни человека и общества.	Контрольные нормативы (физическая культура и спорт)	2
Виды физкультурно-спортивной деятельности.	УК-7.1 Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний	Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Уметь использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и	Контрольные нормативы (физическая культура и спорт)	2

Контролируемые разделы модуля	Код и формулировка индикатора компетенции	Результат обучения	Оценочные средства	Номер оценочного средства
		стиля жизни. Уметь применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки.		
Виды физкультурно-спортивной деятельности.	УК-7.2 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	Знать виды физических упражнений. Знать научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни. Знать роль и значение физической культуры в жизни человека и общества.	Контрольные нормативы (физическая культура и спорт)	3
Виды физкультурно-спортивной деятельности.	УК-7.1 Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний	Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Уметь использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Уметь применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки.	Контрольные нормативы (физическая культура и спорт)	3
Виды физкультурно-	УК-7.2 Выполняет	Знать виды	Контрольные нормативы	4

Контролируемые разделы модуля	Код и формулировка индикатора компетенции	Результат обучения	Оценочные средства	Номер оценочного средства
спортивной деятельности.	индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	физических упражнений. Знать научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни. Знать роль и значение физической культуры в жизни человека и общества.	(физическая культура и спорт)	
Виды физкультурно-спортивной деятельности.	УК-7.1 Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний	Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Уметь использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Уметь применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки.	Творческие задания	1
Виды физкультурно-спортивной деятельности.	УК-7.2 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	Знать виды физических упражнений. Знать научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни. Знать роль и значение физической культуры в жизни	Творческие задания	1

Контролируемые разделы модуля	Код и формулировка индикатора компетенции	Результат обучения	Оценочные средства	Номер оценочного средства
		человека и общества.		
Виды физкультурно-спортивной деятельности.	УК-7.1 Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний	Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Уметь использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Уметь применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки.	Творческие задания	2
Виды физкультурно-спортивной деятельности.	УК-7.2 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	Знать виды физических упражнений. Знать научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни. Знать роль и значение физической культуры в жизни человека и общества.	Творческие задания	2
Виды физкультурно-спортивной деятельности.	УК-7.1 Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний	Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Уметь	Творческие задания	3

Контролируемые разделы модуля	Код и формулировка индикатора компетенции	Результат обучения	Оценочные средства	Номер оценочного средства
		использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Уметь применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки.		
Виды физкультурно-спортивной деятельности.	УК-7.2 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	Знать виды физических упражнений. Знать научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни. Знать роль и значение физической культуры в жизни человека и общества.	Творческие задания	3
Виды физкультурно-спортивной деятельности.	УК-7.1 Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний	Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Уметь использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Уметь применять	Творческие задания	4

Контролируемые разделы модуля	Код и формулировка индикатора компетенции	Результат обучения	Оценочные средства	Номер оценочного средства
		на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки.		
Виды физкультурно-спортивной деятельности.	УК-7.2 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	Знать виды физических упражнений. Знать научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни. Знать роль и значение физической культуры в жизни человека и общества.	Творческие задания	4
Виды физкультурно-спортивной деятельности.	УК-7.1 Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний	Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Уметь использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Уметь применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки.	Творческие задания	5
Виды физкультурно-спортивной деятельности.	УК-7.2 Выполняет индивидуально подобранные	Знать виды физических упражнений.	Творческие задания	5

Контролируемые разделы модуля	Код и формулировка индикатора компетенции	Результат обучения	Оценочные средства	Номер оценочного средства
	комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	Знать научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни. Знать роль и значение физической культуры в жизни человека и общества.		
Виды физкультурно-спортивной деятельности.	УК-7.1 Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний	Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Уметь использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Уметь применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки.	Творческие задания	6
Виды физкультурно-спортивной деятельности.	УК-7.2 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	Знать виды физических упражнений. Знать научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни. Знать роль и значение физической культуры в жизни человека и общества.	Творческие задания	6

Контролируемые разделы модуля	Код и формулировка индикатора компетенции	Результат обучения	Оценочные средства	Номер оценочного средства
Виды физкультурно-спортивной деятельности.	УК-7.1 Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний	Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Уметь использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Уметь применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки.	Контрольные упражнения (физическая культура и спорт)	1
Виды физкультурно-спортивной деятельности.	УК-7.2 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	Знать виды физических упражнений. Знать научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни. Знать роль и значение физической культуры в жизни человека и общества.	Контрольные упражнения (физическая культура и спорт)	1
Виды физкультурно-спортивной деятельности.	УК-7.1 Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний	Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Уметь использовать средства и методы	Контрольные упражнения (физическая культура и спорт)	2

Контролируемые разделы модуля	Код и формулировка индикатора компетенции	Результат обучения	Оценочные средства	Номер оценочного средства
		физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Уметь применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки.		
Виды физкультурно-спортивной деятельности.	УК-7.2 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	Знать виды физических упражнений. Знать научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни. Знать роль и значение физической культуры в жизни человека и общества.	Контрольные упражнения (физическая культура и спорт)	2
Виды физкультурно-спортивной деятельности.	УК-7.1 Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний	Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Уметь использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Уметь применять на практике разнообразные	Контрольные упражнения (физическая культура и спорт)	3

Контролируемые разделы модуля	Код и формулировка индикатора компетенции	Результат обучения	Оценочные средства	Номер оценочного средства
		средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки.		
Виды физкультурно-спортивной деятельности.	УК-7.2 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	Знать виды физических упражнений. Знать научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни. Знать роль и значение физической культуры в жизни человека и общества.	Контрольные упражнения (физическая культура и спорт)	3
Виды физкультурно-спортивной деятельности.	УК-7.1 Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний	Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Уметь использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Уметь применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки.	Контрольные упражнения (физическая культура и спорт)	4
Виды физкультурно-спортивной деятельности.	УК-7.2 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или	Знать виды физических упражнений. Знать научно-практические	Контрольные упражнения (физическая культура и спорт)	4

Контролируемые разделы модуля	Код и формулировка индикатора компетенции	Результат обучения	Оценочные средства	Номер оценочного средства
	адаптивной физической культуры	основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни. Знать роль и значение физической культуры в жизни человека и общества.		
Виды физкультурно-спортивной деятельности.	УК-7.1 Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний	Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Уметь использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Уметь применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки.	Контрольные упражнения (физическая культура и спорт)	5
Виды физкультурно-спортивной деятельности.	УК-7.2 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	Знать виды физических упражнений. Знать научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни. Знать роль и значение физической культуры в жизни человека и общества.	Контрольные упражнения (физическая культура и спорт)	5
Виды физкультурно-спортивной	УК-7.1 Понимает влияние	Владеть средствами и	Контрольные упражнения (физическая	6

Контролируемые разделы модуля	Код и формулировка индикатора компетенции	Результат обучения	Оценочные средства	Номер оценочного средства
деятельности.	оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний	методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Уметь использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Уметь применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки.	культура и спорт)	
Виды физкультурно-спортивной деятельности.	УК-7.2 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	Знать виды физических упражнений. Знать научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни. Знать роль и значение физической культуры в жизни человека и общества.	Контрольные упражнения (физическая культура и спорт)	6
Виды физкультурно-спортивной деятельности.	УК-7.1 Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний	Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Уметь использовать средства и методы физического воспитания для	Контрольные нормативы (физическая культура и спорт)	4

Контролируемые разделы модуля	Код и формулировка индикатора компетенции	Результат обучения	Оценочные средства	Номер оценочного средства
		профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Уметь применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки.		
Виды физкультурно-спортивной деятельности.	УК-7.2 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	Знать виды физических упражнений. Знать научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни. Знать роль и значение физической культуры в жизни человека и общества.	Контрольные нормативы (физическая культура и спорт)	5
Виды физкультурно-спортивной деятельности.	УК-7.1 Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний	Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Уметь использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Уметь применять на практике разнообразные средства физической куль-	Контрольные нормативы (физическая культура и спорт)	5

Контролируемые разделы модуля	Код и формулировка индикатора компетенции	Результат обучения	Оценочные средства	Номер оценочного средства
		туры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки.		
Виды физкультурно-спортивной деятельности.	УК-7.2 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	Знать виды физических упражнений. Знать научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни. Знать роль и значение физической культуры в жизни человека и общества.	Контрольные нормативы (физическая культура и спорт)	6
Виды физкультурно-спортивной деятельности.	УК-7.1 Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний	Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Уметь использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Уметь применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки.	Контрольные нормативы (физическая культура и спорт)	6

3. Содержание оценочных средств текущего контроля

Оценочное средство 1:
Примеры контрольных упражнений прилагаются к рабочей программе.
Оценочное средство 2:

Примеры контрольных нормативов прилагаются к рабочей программе.
Оценочное средство 3:
Примеры творческих заданий прилагаются к рабочей программе.

4. Содержание оценочных средств промежуточной аттестации

Семестр 1:

Вид аттестационного испытания 1: Аттестация по результатам рейтинга (БРТ).
Форма проведения промежуточной аттестации: Зачет.
Типовые задания: .

Семестр 2:

Вид аттестационного испытания 1: Аттестация по результатам рейтинга (БРТ).
Форма проведения промежуточной аттестации: Зачет.
Типовые задания: .

Семестр 3:

Вид аттестационного испытания 1: Аттестация по результатам рейтинга (БРТ).
Форма проведения промежуточной аттестации: Зачет.
Типовые задания: .

Семестр 4:

Вид аттестационного испытания 1: Аттестация по результатам рейтинга (БРТ).
Форма проведения промежуточной аттестации: Зачет.
Типовые задания: .

Семестр 5:

Вид аттестационного испытания 1: Аттестация по результатам рейтинга (БРТ).
Форма проведения промежуточной аттестации: Зачет.
Типовые задания: .

Семестр 6:

Вид аттестационного испытания 1: Аттестация по результатам рейтинга (БРТ).
Форма проведения промежуточной аттестации: Зачет.
Типовые задания: .

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

Модуль состоит из набора разделов. Объем учебного раздела раскрывает отдельную (ые) тему(ы) модуля / этап прохождения практики. Модуль разбивается, как правило, на 2-4 раздела в семестр.

Раздел состоит из учебных элементов (дидактических единиц), сгруппированных по темам в рамках раздела. Объем учебного материала учебного элемента раскрывает отдельный вопрос темы. Путем набора соответствующих тем и учебных элементов формируется раздел, содержание которого соответствует запланированным результатам освоения ОП согласно учебному плану.

По каждому разделу устанавливается перечень обязательных видов работы студента, включающий: ответы на теоретические вопросы на семинаре; решение практических задач и выполнение заданий на практических занятиях; выполнение лабораторных работ; выполнение контрольных работ; написание рефератов; участие в коллоквиумах; тестирование по теме (группе тем); другие виды работ, определяемые преподавателем (в соответствии с установленными требованиями балльно-рейтинговой технологии).

Каждый раздел включает определенные формы контроля для оценки уровня усвоения учебного материала и определения рейтинговой оценки качества усвоения учебного материала.

Рейтинговая оценка знаний студентов определяется по 100-балльной шкале в каждом семестре и включает текущий, рубежный и итоговый контроль.

Накопленный рейтинг (фиксированная величина по окончании семестра) — это фактический рейтинг по всем освоенным к данному моменту разделам дисциплины, включая их текущий, рубежный и

итоговый контроль, составляет N баллов (N – индивидуальная величина, зависящая от проделанной работы студента по дисциплине).

Проходной рейтинг (включает текущий контроль, рубежный контроль в семестре и промежуточную аттестацию) — это минимум баллов, набрав который студент будет считаться аттестованным по дисциплине, составляет 60 баллов в семестр по одной дисциплине.

Пороговый рейтинг (включает текущий контроль и рубежный контроль в семестре) — это минимальный фактический рейтинг семестрового контроля, набрав который, студент проходит на итоговый контроль, составляет 50% от суммы баллов, которые студент может набрать за текущий контроль и рубежный контроль в течение семестра.

Текущий контроль служит для получения первичной информации о ходе усвоения отдельных элементов содержания учебной дисциплины. Основное его назначение состоит в осуществлении контроля за всеми видами аудиторной и самостоятельной внеаудиторной деятельности студентов, результаты которого оцениваются в баллах.

Рубежный контроль (контрольные точки текущего контроля) проводится после изучения завершенной в смысловом и логическом плане части учебного материала (раздела, модуля). Этот вид контроля позволяет получить информацию о ходе усвоения некоторой совокупности содержательных элементов учебной дисциплины (раздела, модуля) и оценивается в баллах.

Промежуточный итоговый контроль (контрольные точки промежуточной аттестации) – курсовой проект, курсовая работа и экзамен, зачет, зачет с оценкой. Итоговый контроль по дисциплине в семестре предназначен для аттестации студента по учебной дисциплине: процедура установления соответствия уровня и качества подготовки студентов системе требований, зафиксированной в ФГОС ВО.

Распределение баллов рейтинговой оценки между видами контроля

Таблица 3

Номер семестра	Распределение баллов					Проходной рейтинг
	Текущий и рубежный контроль			Промежуточный итоговый контроль		
	Текущий контроль	Рубежный контроль	Пороговый рейтинг	Курсовая работа/курсовой проект	Зачет/зачет с оценкой/экзамен	
1	31	64	47	0	5	60
2	31	64	47	0	5	
3	31	64	47	0	5	
4	31	64	47	0	5	
5	31	64	47	0	5	
6	31	64	47	0	5	

Перевод оценок 100-балльной шкалы в оценки промежуточной аттестации

Таблица 4

100-балльная шкала	85-100	75-84	60-74	0-59
5-балльная шкала	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно
Бинарная шкала	Зачтено			Не зачтено

Распределение рейтинговых баллов по разделам модуля с указанием применяемых для их начисления оценочных средств представлено в Технологической карте БРТ.

Технологическая карта БРТ

Семестр 1

Раздел учебного модуля	Оценочные средства				Итого
	Контрольные нормативы (физическая культура и спорт)	**Контрольные упражнения (физическая культура и спорт)**	**Творческие задания**	**Зачет**	
Раздел 1					
ПЗ 1.1	0	0	0		0
ПЗ 1.2	0	0	0		0
ПЗ 1.3	0	0	0		0
ПЗ 1.4	0	0	0		0
ПЗ 1.5	0	0	0		0
ПЗ 1.6	0	0	0		0
ПЗ 1.7	0	0	0		0
ПЗ 1.8	0	0	0		0
ПЗ 1.9	0	0	0		0
ПЗ 1.10	0	0	0		0
ПЗ 1.11	0	0	0		0
ПЗ 1.12	0	0	0		0
ПЗ 1.13	0	0	0		0
ПЗ 1.14	0	0	0		0
ПЗ 1.15	0	0	0		0
ПЗ 1.16	32	32	31		95
Итого по разделу 1	32	32	31		95
Промежуточная аттестация				5	5
Итого	32	32	31	5	100

Семестр 2

Раздел учебного модуля	Оценочные средства				Итого
	Контрольные нормативы (физическая культура и спорт)	**Контрольные упражнения (физическая культура и спорт)**	**Творческие задания**	**Зачет**	
Раздел 1					
ПЗ 1.1	0	0	0		0
ПЗ 1.2	0	0	0		0
ПЗ 1.3	0	0	0		0
ПЗ 1.4	0	0	0		0
ПЗ 1.5	0	0	0		0
ПЗ 1.6	0	0	0		0
ПЗ 1.7	0	0	0		0
ПЗ 1.8	0	0	0		0
ПЗ 1.9	0	0	0		0
ПЗ 1.10	0	0	0		0
ПЗ 1.11	0	0	0		0
ПЗ 1.12	0	0	0		0
ПЗ 1.13	0	0	0		0
ПЗ 1.14	0	0	0		0

Раздел учебного модуля	Оценочные средства				Итого
	Контрольные нормативы (физическая культура и спорт)	**Контрольные упражнения (физическая культура и спорт)**	**Творческие задания**	**Зачет**	
ПЗ 1.15	0	0	0		0
ПЗ 1.16	32	32	31		95
Итого по разделу 1	32	32	31		95
Промежуточная аттестация				5	5
Итого	32	32	31	5	100

Семестр 3

Раздел учебного модуля	Оценочные средства				Итого
	Контрольные нормативы (физическая культура и спорт)	**Творческие задания**	**Контрольные упражнения (физическая культура и спорт)**	**Зачет**	
Раздел 1					
ПЗ 1.1	0	0	0		0
ПЗ 1.2	0	0	0		0
ПЗ 1.3	0	0	0		0
ПЗ 1.4	0	0	0		0
ПЗ 1.5	0	0	0		0
ПЗ 1.6	0	0	0		0
ПЗ 1.7	0	0	0		0
ПЗ 1.8	0	0	0		0
ПЗ 1.9	0	0	0		0
ПЗ 1.10	0	0	0		0
ПЗ 1.11	0	0	0		0
ПЗ 1.12	0	0	0		0
ПЗ 1.13	0	0	0		0
ПЗ 1.14	0	0	0		0
ПЗ 1.15	0	0	0		0
ПЗ 1.16	0	0	0		0
ПЗ 1.17	0	0	0		0
ПЗ 1.18	0	0	0		0
ПЗ 1.19	0	0	0		0
ПЗ 1.20	0	0	0		0
ПЗ 1.21	0	0	0		0
ПЗ 1.22	0	0	0		0
ПЗ 1.23	0	0	0		0
ПЗ 1.24	32	31	32		95
Итого по разделу 1	32	31	32		95
Промежуточная аттестация				5	5
Итого	32	31	32	5	100

Семестр 4

Раздел учебного модуля	Оценочные средства				Итого
	Контрольные упражнения (физическая культура и спорт)	**Творческие задания**	**Контрольные нормативы (физическая культура и спорт)**	**Зачет**	
Раздел 1					
ПЗ 1.1	0	0	0		0
ПЗ 1.2	0	0	0		0
ПЗ 1.3	0	0	0		0
ПЗ 1.4	0	0	0		0
ПЗ 1.5	0	0	0		0
ПЗ 1.6	0	0	0		0
ПЗ 1.7	0	0	0		0
ПЗ 1.8	0	0	0		0
ПЗ 1.9	0	0	0		0
ПЗ 1.10	0	0	0		0
ПЗ 1.11	0	0	0		0
ПЗ 1.12	0	0	0		0
ПЗ 1.13	0	0	0		0
ПЗ 1.14	0	0	0		0
ПЗ 1.15	0	0	0		0
ПЗ 1.16	0	0	0		0
ПЗ 1.17	0	0	0		0
ПЗ 1.18	0	0	0		0
ПЗ 1.19	0	0	0		0
ПЗ 1.20	0	0	0		0
ПЗ 1.21	0	0	0		0
ПЗ 1.22	0	0	0		0
ПЗ 1.23	0	0	0		0
ПЗ 1.24	32	31	32		95
Итого по разделу 1	32	31	32		95
Промежуточная аттестация				5	5
Итого	32	31	32	5	100

Семестр 5

Раздел учебного модуля	Оценочные средства				Итого
	Творческие задания	**Контрольные упражнения (физическая культура и спорт)**	**Контрольные нормативы (физическая культура и спорт)**	**Зачет**	
Раздел 1					
ПЗ 1.1	0	0	0		0
ПЗ 1.2	0	0	0		0
ПЗ 1.3	0	0	0		0
ПЗ 1.4	0	0	0		0
ПЗ 1.5	0	0	0		0
ПЗ 1.6	0	0	0		0
ПЗ 1.7	0	0	0		0
ПЗ 1.8	0	0	0		0

Раздел учебного модуля	Оценочные средства				Итого
	Творческие задания	**Контрольные упражнения (физическая культура и спорт)**	**Контрольные нормативы (физическая культура и спорт)**	**Зачет**	
ПЗ 1.9	0	0	0		0
ПЗ 1.10	0	0	0		0
ПЗ 1.11	0	0	0		0
ПЗ 1.12	0	0	0		0
ПЗ 1.13	0	0	0		0
ПЗ 1.14	0	0	0		0
ПЗ 1.15	0	0	0		0
ПЗ 1.16	0	0	0		0
ПЗ 1.17	0	0	0		0
ПЗ 1.18	0	0	0		0
ПЗ 1.19	0	0	0		0
ПЗ 1.20	0	0	0		0
ПЗ 1.21	0	0	0		0
ПЗ 1.22	0	0	0		0
ПЗ 1.23	0	0	0		0
ПЗ 1.24	31	32	32		95
Итого по разделу 1	31	32	32		95
Промежуточная аттестация				5	5
Итого	31	32	32	5	100

Семестр 6

Раздел учебного модуля	Оценочные средства				Итого
	Творческие задания	**Контрольные нормативы (физическая культура и спорт)**	**Контрольные упражнения (физическая культура и спорт)**	**Зачет**	
Раздел 1					
ПЗ 1.1	0	0	0		0
ПЗ 1.2	0	0	0		0
ПЗ 1.3	0	0	0		0
ПЗ 1.4	0	0	0		0
ПЗ 1.5	0	0	0		0
ПЗ 1.6	0	0	0		0
ПЗ 1.7	0	0	0		0
ПЗ 1.8	0	0	0		0
ПЗ 1.9	0	0	0		0
ПЗ 1.10	0	0	0		0
ПЗ 1.11	0	0	0		0
ПЗ 1.12	0	0	0		0
ПЗ 1.13	0	0	0		0
ПЗ 1.14	0	0	0		0
ПЗ 1.15	0	0	0		0
ПЗ 1.16	31	32	32		95
Итого по разделу 1	31	32	32		95

Раздел учебного модуля	Оценочные средства				Итого
	Творческие задания	**Контрольные нормативы (физическая культура и спорт)**	**Контрольные упражнения (физическая культура и спорт)**	**Зачет**	
Промежуточная аттестация				5	5
Итого	31	32	32	5	100

Формы промежуточной аттестации

Зачѐт выставляется по итогам сдачи контрольных упражнений и нормативов, а также отчѐтов по индивидуальному составлению комплексов упражнений.

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

Текущий контроль успеваемости обучающихся

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 отчѐтов 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 отчѐт 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 отчѐт 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

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

Шкала оценивания:

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

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

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.

Студенты в начале каждого семестра получают задание – составить комплекс физических упражнений в письменном виде. Во время занятий студенты демонстрируют комплексы упражнений из своего отчѐта.

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	16,0	16,8	17,2	17,8	19,0	13,4	14,0	14,2	14,5	14,8
	2	15,9	16,4	17,1	17,7	18,9	13,3	13,9	14,1	14,4	14,7
	3-4	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
Подтягивание в висе на перекладине (раз)	1						10	8	6	4	2
	2						13	10	8	6	4
	3-4						15	12	9	7	5
Сгибание и разгибание рук в упоре лѐжа от скамейки (раз)	1	15	12	10	9	8					
	2	16	13	11	10	9					
	3-4	17	14	12	11	10					
Бег 1000м (мин, сек.)	1						3.20	3.25	3.30	3.40	3.45
	2						3.15	3.20	3.25	3.35	3.40
	3-4						3.10	3.15	3.20	3.30	3.35
Бег 500м (мин., сек.)	1	2.05	2.10	2.20	2.25	2.30					
	2	2.00	2.15	2.15	2.20	2.25					
	3-4	1.55	2.00	2.10	2.15	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 Жим штанги из положения лѐжа на спине				
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 Жим штанги из положения лѐжа на спине				
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 за-креплены (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: Крa3, Фc8 – Крe4 Уметь ставить мат из позиции: Крa3, Лc8 – Крe4 Уметь ставить мат из позиции: Крa3, Сa8, Сc7 – Крe3 Уметь ставить мат из позиции: Крc3, Сe8, Кc4 – Крa1
4	Указать план выигрыша в позиции: Крe7, Фc8 – Крa2, п.b2 Указать план выигрыша в позиции: Крe7, Фc8 – Крe5, Сe4 Указать план выигрыша в позиции: Крe7, Фc8 – Крe4, Кe5 Указать план выигрыша в позиции: Крc6, Фa5 – 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: Крc3, Фa1 – Крh8 Мысленное перемещение фигур на предлагаемые поля. Удержание в памяти изменяющегося образа расположения 4 фигур **не менее 6 ходов**.
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: Крc8, п. a6. Ход белых — выигрыш. Белые: Крd2, п. b4,c3. Черные: Крc4, 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: Крe6, п. f2,h2. Черные: Крh3, п. f3. Ход белых — ничья. Белые: Крf6, п. g5,g7. Черные: Крh7. Ход белых — выигрыш.

3 СЕМЕСТР ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
1	Уметь ставить мат из позиции: Крс3, Се8, Кс4 – Кре4
2	Мысленное перемещение фигур на предлагаемые поля. Удержание в памяти изменяющегося образа расположения 4 фигур **не менее 8 ходов**.
3	Продемонстрировать начальные ходы полузакрытых дебютов
4	Указать основы стратегии ладейных окончаний на примерах: Белые: Крd2, Ла8. Черные: Крb2, п. a3.Ход белых — выигрыш. Белые: Крg5, Ла7, п. f5. Черные: Крf8, Лb8. Ход белых — выигрыш. Ход черных — ничья. Белые: Кра6, Ла1. Черные: Крg3, п. f4. Ход белых — выигрыш. Белые: Крb6, Ла1. Черные: Крg4, п. f4. Ход черных — ничья. Белые: Крс7, Лb1. Черные: Крb5, п. b4. Ход белых — выигрыш. Белые: Крg4, п. h3. Черные: Крg1, Лс1. Ход черных — выигрыш. Белые: Кре6, п. f6. Черные: Крb6, Лg5. Ход белых — выигрыш. Белые: Крb6, п. c6. Черные: Кра1, Лd5. Ход белых — выигрыш. Белые: Кре7, Лd4. Черные: Кре5, п. d5. Ход белых — выигрыш. Белые: Крg8, Лс1. Черные: Крd4, п. e5. Ход белых — выигрыш. Белые: Кре1, п. a6,b6. Черные: Кре3, Лf2. Ход белых, черные делают ничью. Белые: Крf6, Лf8, п. f5. Черные: Крh7, Лf1. Ход черных — ничья. Белые: Кра8, Ле2, п. a7. Черные: Крf7, Лb1.Ход белых – выигрыш.

4 СЕМЕСТР ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
1	Продемонстрировать прием «мышление схемами» в дебюте, в миттельшпиле, в эндшпиле.
2	Мысленное перемещение фигур на предлагаемые поля. Удержание в памяти изменяющегося образа расположения 4 фигур **не менее 10 ходов**.
3	Продемонстрировать начальные ходы закрытых дебютов
4	Указать основы стратегии при игре «ферзь против ладьи с пешкой» на примерах: Белые: Крf4, Фd3. Черные: Кре7, Ле5, d6. Ход белых — выигрыш. Белые: Кре5, Фf5. Черные: Кре7, Лd7,e6. Ход белых — выигрыш.

5 СЕМЕСТР ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
1	Продемонстрировать прием «мышление схемами» по партиям экс-чемпионов мира Анатолия Карпова и Гарри Каспарова
2	Мысленное перемещение фигур на предлагаемые поля. Удержание в памяти изменяющегося образа расположения 4 фигур **не менее 10 ходов**.
3	Продемонстрировать начальные ходы защит за черных на ход белых «e4» и «d4»
4	Указать основы стратегии при игре «ладья со слоном против ладьи» на примерах: Белые: Кре6, Лс1, Се5. Черные: Кре8, Лd7. Ход белых — выигрыш. Белые: Крс5, Лf5, Сс4. Черные: Кра5, Лd7. Ход белых — выигрыш.

6 СЕМЕСТР ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
1	Продемонстрировать прием «мышление схемами» по партиям чемпиона мира Магнуса Карлсена
2	Мысленное перемещение фигур на предлагаемые поля. Удержание в памяти изменяющегося образа расположения 4 фигур **не менее 12 ходов**.
3	Продемонстрировать начальные ходы защит за черных на ход белых «c4», «Kf3»
4	Указать основы стратегии при игре в легкофигурном эндшпиле на примерах: Белые: Кре6, Сс1, Се6, a2. Черные: Кре8, Kd7, e7. Ход белых — выигрыш. Белые: Крс5, Kf5, Сс4. Черные: Кра5, d7. Ход белых — выигрыш.

Тесты по компетенциям
Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту»
(шифр и наименование дисциплины в соответствии с учебным планом)

01.03.02 Прикладная математика и информатика

<table>
<tr><th>Номер задания</th><th>Содержание задания</th><th>Ключ к ответу</th><th>Наименование темы РПД</th><th>Семестр</th></tr>
<tr><td colspan="5">УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</td></tr>
<tr><td>1.</td><td>Прочитайте текст и установите соответствие между видом спорта и количеством игроков в команде:

К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца
<table><tr><th>Вид спорта</th><th>Количество игроков в команде</th></tr><tr><td>1) Баскетбол</td><td>А) 7</td></tr><tr><td>2) Волейбол</td><td>Б) 5</td></tr><tr><td>3) Гандбол</td><td>В) 6</td></tr><tr><td>4) Хоккей на траве</td><td>Г) 11</td></tr></table>Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:
<table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table></td><td><table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr><tr><td>Б</td><td>В</td><td>А</td><td>Г</td></tr></table></td><td>Виды физкультурно-спортивной деятельности.</td><td>1-6</td></tr>
<tr><td>2.</td><td>Прочитайте текст и установите соответствие между годом проведения зимних олимпийских игр и городом:

К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца
<table><tr><th>Год проведения олимпийских игр</th><th>Город проведения олимпийских игр</th></tr><tr><td>1) 1992</td><td>А) Лиллехаммер (Норвегия)</td></tr><tr><td>2) 1994</td><td>Б) Альбервиль (Франция)</td></tr><tr><td>3) 1998</td><td>В) Нагано (Япония)</td></tr><tr><td>4) 2002</td><td>Г) Солт-Лейк-Сити (США)</td></tr></table>Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:
<table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table></td><td><table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr><tr><td>Б</td><td>Г</td><td>В</td><td>А</td></tr></table></td><td>Виды физкультурно-спортивной деятельности.</td><td>1-6</td></tr>
<tr><td>3.</td><td>Прочитайте текст и установите соответствие между спортсменом и страной, которую он представлял на зимних олимпийских играх 2014:

К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца
<table><tr><th>Спортсмен</th><th>Страна, которую он представлял на зимних олимпийских играх 2014</th></tr><tr><td>1) Максим Вылегжанин</td><td>А) Белоруссия</td></tr><tr><td>2) Дарья Домрачева</td><td>Б) Италия</td></tr><tr><td>3) Юхан Ульссон</td><td>В) Россия</td></tr><tr><td>4) Кристоф Иннерхофер</td><td>Г) Швеция</td></tr></table>Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:
<table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table></td><td><table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr><tr><td>В</td><td>А</td><td>Г</td><td>Б</td></tr></table></td><td>Виды физкультурно-спортивной деятельности.</td><td>1-6</td></tr>
<tr><td>4.</td><td>Прочитайте текст и установите соответствие между дистанцией и спортивной дисциплиной:

К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца
<table><tr><th>Дистанция</th><th>Спортивная дисциплина</th></tr></table></td><td><table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr><tr><td>В</td><td>А</td><td>Г</td><td>Б</td></tr></table></td><td>Виды физкультурно-спортивной деятельности.</td><td>1-6</td></tr>
</table>

	1) 2000 м 2) 100 км 3) 50 км 4) 50 м А) Велоспорт (шоссе) Б) Плавание В) Академическая гребля Г) Лыжные гонки **Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:** 1 2 3 4			
5.	**Прочитайте текст и установите соответствие между видом спорта и его описанием:** К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца Вид спорта: 1) АРМЛИФТИНГ; 2) КРОССФИТ; 3) ПАУЭРЛИФТИНГ; 4) ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА Описание вида спорта: А) Другое его название многофункциональный тренинг. Преимущество заключается в развитие всех мышечных групп и станет хорошей основой для перехода в другие виды спорта Б) Главная задача подъём веса с помощью кисти и его удержание, поэтому здесь важна выносливость хвата. Недостаток в том, что одна кисть будет диспропорционально сильнее другой, но это можно убрать путём упорных тренировок В) Основная задача развитие силовых показателей. Главные упражнения приседания, становая тяга, жим лёжа, тяга штанги и жим штанги Г) Является олимпийским видом спорта, цель которого поднятие штанги над головой и её полная фиксация в верхней точке **Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:** 1 2 3 4	1 2 3 4 Б А В Г	Виды физкультурно-спортивной деятельности.	1-6
6.	**Прочитайте текст и установите соответствие между видом спорта и местом проведения:** К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца Вид спорта: 1) Водное поло; 2) Футбол; 3) Спортивная ходьба; 4) Тхэквондо Место проведения: А) Поле; Б) Бассейн; В) Беговая дорожка; Г) Татами **Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:** 1 2 3 4	1 2 3 4 Б А В Г	Виды физкультурно-спортивной деятельности.	1-6
7.	**Прочитайте текст и установите соответствие между названием шахматной фигуры и её описанием:** К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца Шахматная фигура: 1) Король; 2) Ладья; 3) Слон Описание шахматной фигуры: А) Бьёт фигуры противника и ходит по горизонтали и вертикали во все стороны и на любое доступное для неё расстояние	1 2 3 4 Г А В Б	Виды физкультурно-спортивной деятельности.	1-6

	4) Ферзь	Б) Самая сильная фигура в шахматах В) Один из них ходит только по белым полям, другой только по черным Г) Бьёт фигуры противника и ходит в любом направлении, но только на поля, соседние с его полем			
	Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами: 1 | 2 | 3 | 4 | | | |				
8.	**Прочитайте текст и установите соответствие между развитием физических качеств и упражнением:** К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца Физические качества: 1) Сила; 2) Выносливость; 3) Скорость; 4) Гибкость; 5) Ловкость, координация Упражнения: А) Челночный бег, метание предметов; Б) Плавание без остановок от 25 м до 100 м; В) Пружинящие приседания; Г) Подвижные игры; Д) Лазание по канату, шесту, поднимание гантелей **Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:** 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | | |	1 | 2 | 3 | 4 | 5 Д | Б | Г | В | А	Виды физкультурно-спортивной деятельности.	1-6
9.	**Прочитайте текст и установите последовательность расположения видов спорта по возрастанию количества игроков в команде (от меньшего к большему):** А) Футбол Б) Волейбол В) Баскетбол Г) Гандбол **Запишите соответствующую последовательность букв слева направо.**	ВБГА	Виды физкультурно-спортивной деятельности.	1-6
10.	**Прочитайте текст и установите последовательность выполнения упражнения «планка»:** А) Локти согнуть и положить предплечья на пол. Предплечье и плечо должны образовать друг с другом прямой угол Б) Занять исходное положение — упор лёжа, как при отжиманиях В) Удостовериться, не прогибается ли поясница и не поднимается ли таз (для правильного положения подкрутить таз к животу) Г) Тело держать и следить, чтобы оно было прямым **Запишите соответствующую последовательность букв слева направо.**	БАГВ	Виды физкультурно-спортивной деятельности.	1-6