

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
**ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО**  
**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ**  
**УНИВЕРСИТЕТ им. В.Г.ШУХОВА» в г. НОВОРОССИЙСКЕ**  
**(НФ БГТУ им. В.Г.Шухова)**

УТВЕРЖДАЮ  
Директор НФ БГТУ им. В.Г.Шухова  
к.ф.н., доц. Чистяков И.В.  
« 11 » сентября 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**«ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»**

Направление подготовки: 38.03.03 Управление персоналом  
Профиль Управление персоналом организации

Квалификация  
бакалавр

Форма обучения  
очная

Кафедра технических дисциплин


Новороссийск – 2023

Рабочая программа составлена на основании требований:

▪ Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования –бакалавриат по направлению подготовки 38.03.03 Управление персоналом (с изменениями и дополнениями), утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования 12 августа 2020 года № 955 (зарегистрировано в Минюсте РФ 25 августа 2020 года, регистрационный № 59446)

▪ учебного плана, утвержденного Ученым советом БГТУ им. В.Г. Шухова в 2023 году.

Составитель: старший преподаватель



К.Н. Некрасова

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры

« 10 » 04 2023 г., протокол № 16

Заведующий кафедрой: д.т.н., профессор.



Г.Ю. Ермоленко

Рабочая программа одобрена научно-методическим советом НФ БГТУ им. В. Г. Шухова

« 11 » апреля 2023 г., протокол № 8

Председатель: к.ф.н., доцент



И.В. Чистяков

## 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

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

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

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

Стадии формирования компетенций определяются компетентностными планами по соответствующим направлениям подготовки.

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

## 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 340 часов

Форма промежуточной аттестации зачет

Вид учебной работы	Всего часов	1 семестр часов в семестре	2 семестр часов в семестре	3 семестр часов в семестре	4 семестр часов в семестре	5 семестр часов в семестре
Общая трудоемкость дисциплины, час	340					
<b>Контактная работа (аудиторные занятия), в т.ч.:</b>	340	68	68	68	68	68
лекции						
лабораторные						
практические	340	68	68	68	68	68
групповые консультации в период теоретического обучения и промежуточной аттестации						
<b>Самостоятельная работа студентов, включая индивидуальные и групповые консультации, в том числе:</b>						
Курсовой проект						
Курсовая работа						
Расчетно-графическое задание						
Индивидуальное домашнее задание						
Самостоятельная работа на подготовку к аудиторным занятиям (лекции, практические занятия, лабораторные занятия)						
зачет						

**4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**4.1 Наименование тем, их содержание и объем**  
**(основное учебное отделение)**

№ п/п	Наименование раздела (краткое содержание)	Объем на тематический раздел по видам учебной нагрузки, час			
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	Самостоятельная работа на подготовку к аудиторным занятиям
<b>Курс 1 Семестр 1</b>					
1.	Легкая атлетика или офп		24		
2.	Спортивные игры (волейбол)		30*		
	Атлетическая гимнастика				
	Спортивные игры (баскетбол)				
3.	офп		14		
ИТОГО			68		
<b>Курс 1 Семестр 2</b>					
1.	офп		14		
2.	Спортивные игры (волейбол)		30*		
	Атлетическая гимнастика				
	Спортивные игры (баскетбол)				
3.	Легкая атлетика или офп		24		
ИТОГО			68		
<b>Курс 2 Семестр 3</b>					
1.	Легкая атлетика или офп		24		
2.	Спортивные игры (волейбол)		30*		
	Атлетическая гимнастика				
	Спортивные игры (баскетбол)				
3.	офп		14		
ИТОГО			68		
<b>Курс 2 Семестр 4</b>					
1.	Плавание или офп		14		
2.	Спортивные игры (волейбол)		30*		
	Атлетическая гимнастика				
	Спортивные игры (баскетбол)				
3.	Легкая атлетика или офп		24		
ИТОГО			68		
<b>Курс 3 Семестр 5</b>					
1.	Легкая атлетика или офп		24		
2.	Спортивные игры (волейбол)		30*		
	Атлетическая гимнастика				
	Спортивные игры (баскетбол)				
3.	офп		14		
ИТОГО			68		
ВСЕГО			340		

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

№ п/п	Наименование раздела (краткое содержание)	Объем на тематический раздел по видам учебной нагрузки, час			
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	Самостоятельная работа на подготовку к аудиторным занятиям
<b>Курс 1 Семестр 1</b>					
1.	Легкая атлетика или скандинавская ходьба		24		
2.	Спортивные и подвижные игры		30*		
	Гимнастика				
	Шахматы				
3.	упражнения на расслабление и восстановление		14		
ИТОГО			68		
<b>Курс 1 Семестр 2</b>					
1.	упражнения на расслабление и восстановление		14		
2.	Спортивные и подвижные игры		30*		
	Гимнастика				
	Шахматы				
3.	Легкая атлетика или скандинавская ходьба		24		
ИТОГО			68		
<b>Курс 2 Семестр 3</b>					
1.	Легкая атлетика или скандинавская ходьба		24		
2.	Спортивные и подвижные игры		30*		
	Гимнастика				
	Шахматы				
3.	упражнения на расслабление и восстановление		14		
ИТОГО			68		
<b>Курс 2 Семестр 4</b>					
1.	упражнения на расслабление и восстановление		14		
2.	Спортивные и подвижные игры		30*		
	Гимнастика				
	Шахматы				
3.	Легкая атлетика или скандинавская ходьба		24		
ИТОГО			68		
<b>Курс 3 Семестр 5</b>					
1.	Легкая атлетика или скандинавская ходьба		24		
2.	Спортивные и подвижные игры		30*		
	Гимнастика				
	Шахматы				
3.	упражнения на расслабление и восстановление		14		
ИТОГО			68		
ВСЕГО			340		

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

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Тема практического (семинарского) занятия	Кол-во часов	Самостоятельная работа на подготовку к аудиторным занятиям
<b>семестр № 1</b>				
1.	Легкая атлетика	Тестирование физической подготовленности студентов на начало учебного года. Специально - беговые упражнения легкоатлета. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции, по выражу. Кроссовая подготовка. Подвижные игры на развитие быстроты двигательной реакции, с элементами бега, прыжков.	24	
	ОФП (общая физическая подготовка)	Развитие физических качеств: силы, гибкости, выносливости, быстроты, координации по средствам круговой тренировки. Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО».		
2.	Спортивные игры (волейбол)	Совершенствование техники: верхней и нижней передачи мяча; приема мяча двумя руками снизу; навыков перемещения волейболиста.	30	
	Атлетическая гимнастика	Обучение технике выполнения упражнений с отягощениями для мышц плечевого пояса: сгибания и разгибания, отведение и приведение, рывковые движения в различных направлениях.		
	Спортивные игры (баскетбол)	Совершенствование техники: перемещения баскетболиста; ловли, передачи и ведения мяча на месте и в движении. Эстафеты с элементами баскетбола.		
3.	ОФП (общая физическая подготовка)	Развитие физических качеств: силы, гибкости, выносливости, быстроты, координации по средствам круговой тренировки. Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО».	14	
<b>ИТОГО:</b>			<b>68</b>	
<b>семестр № 2</b>				
1.	ОФП (общая физическая подготовка)	Развитие физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, координации по средствам круговой тренировки. Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО».	14	
2.	Спортивные игры (волейбол)	Совершенствование техники: верхней и нижней передачи мяча; приема мяча двумя руками снизу; навыков перемещения волейболиста.	30	
	Атлетическая гимнастика	Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений с отягощениями для мышц плечевого пояса: сгибания и разгибания, отведение и приведение, рывковые движения в различных направлениях.		

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Тема практического (семинарского) занятия	Кол-во часов	Самостоятельная работа на подготовку к аудиторным занятиям
	Спортивные игры (баскетбол)	Совершенствование техники: передвижения баскетболиста; ловли, передачи и ведения мяча на месте и в движении. Эстафеты с элементами баскетбола.		
3.	Легкая атлетика или ОФП (общая физическая подготовка)	<p>Специально-беговые упражнения. Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона; прыжка в длину с места. Кроссовая подготовка. Игровые упражнения с элементами бега и прыжков.</p> <p>Развитие физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, координации по средствам круговой тренировки. Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО».</p>	24	
ИТОГО:			68	
семестр № 3				
1.	Легкая атлетика или ОФП (общая физическая подготовка)	<p>Тестирование физической подготовленности студентов на начало учебного года. Совершенствование техники: специально - беговых упражнений; низкого старта и стартового разгона; бега по прямой и виражу; бега на короткие и средние дистанции. Кроссовая подготовка.</p> <p>Развитие физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, координации по средствам круговой тренировки. Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО».</p>	24	
2.	Спортивные игры (волейбол)	Совершенствование техники: передачи и приема мяча сверху и снизу двумя руками; верхней прямой подачи и приема мяча. Двухсторонняя игра.	30	
	Атлетическая гимнастика	Совершенствование техники выполнения подъёма отягощений гантель из исходного положения стоя, сидя. Маховые движения вверх со снарядами одной, двумя руками из исходного положения. Проведение контрольных занятий в различных видах упражнений.		
	Спортивные игры (баскетбол)	Совершенствование техники: ведения и передачи мяча в движении; броска мяча в кольцо одной рукой от плеча. Обучение техники ведения мяча с изменением направления движения, высоким и низким отскоком. Эстафеты с элементами баскетбола. Двухсторонняя игра.		



№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Тема практического (семинарского) занятия	Кол-во часов	Самостоятельная работа на подготовку к аудиторным занятиям
3.	ОФП (общая физическая подготовка)	Развитие физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, координации по средствам круговой тренировки. Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО».	14	
ИТОГО:			68	
семестр № 4				
1.	ОФП (общая физическая подготовка)	Развитие физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, координации по средствам круговой тренировки. Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО».	14	
2.	Спортивные игры (волейбол)	Совершенствование техники: передачи и приема мяча сверху и снизу двумя руками; верхней прямой подачи и приема мяча. Двухсторонняя игра.	30	
	Атлетическая гимнастика	Развитие общей выносливости и укрепления всех мышечных групп, используют облегченные гантели и работу на тренажерах. Развития силы мышц определяющих эффективность профессиональной деятельности.		
	Спортивные игры (баскетбол)	Совершенствование техники: ведения и передачи мяча в движении; броска мяча в кольцо одной рукой от плеча. Обучение техники ведения мяча с изменением направления движения, высоким и низким отскоком. Эстафеты с элементами баскетбола. Двухсторонняя игра.		
	Легкая атлетика	Совершенствование техники: специально-		
3.	или ОФП (общая физическая подготовка)	беговых упражнений; бега на короткие и средние дистанции. Кроссовая подготовка. Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	24	
		Развитие физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, координации по средствам круговой тренировки. Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО».		
ИТОГО:			68	
семестр № 5				
1.	Легкая атлетика  или ОФП (общая физическая подготовка)	Тестирование физической подготовленности студентов на начало учебного года. Совершенствование техники: специально-беговых упражнений; низкого старта; бега на короткие и средние дистанции. Кроссовая подготовка. Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	24	
		Развитие физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, координации по средствам круговой тренировки. Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО».		

2.	Спортивные игры (волейбол)	Совершенствование техники: передачи и приема мяча сверху и снизу двумя руками; верхней прямой подачи и приема мяча. Двухсторонняя игра.	30	
	Атлетическая гимнастика	Совершенствование техники упражнений с отягощениями для мышц плечевого пояса. Развитие общей выносливости и укрепления всех мышечных групп. Корректирующие восстановительные упражнения для компрессионной разгрузки позвоночника.		
	Спортивные игры (баскетбол)	Совершенствование техники: ведения и передачи мяча в движении; броска мяча в кольцо одной рукой от плеча. Обучение техники ведения мяча с изменением направления движения, высоким и низким отскоком. Эстафеты с элементами баскетбола. Двухсторонняя игра.		
3.	ОФП (общая физическая подготовка)	Развитие физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, координации по средствам круговой тренировки. Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО».	14	
ИТОГО:			68	
ВСЕГО:			340	

#### 4.2. Содержание лабораторных занятий

Не предусмотрено учебным планом.

#### 4.3. Содержание курсового проекта / работы

Не предусмотрено учебным планом.

#### 4.4. Содержание расчетно-графического задания, индивидуальных домашних заданий

Не предусмотрено учебным планом.

### 5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

#### 5.1. Реализация компетенций

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

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

## **5.2. Типовые контрольные задания для промежуточной аттестации**

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

### **5.2.1. Перечень контрольных вопросов (типовых заданий) для зачета**

#### **Вопросы для оценки уровня знаний студентов:**

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

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

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

Промежуточная аттестация осуществляется в конце каждого семестра в форме зачёта.

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

Не предусмотрено учебным планом.

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

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

**Контрольные нормативы**  
1 курс 2 семестр, 2 курс 4 семестр 5 семестр

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

**Контрольные нормативы**  
1 семестр, 2 семестр 3 семестр, 4 семестр 5 семестр

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

2. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз). (юн) Поднимание (сед) опускание туловища из положения лежа, руки за головой (кол-во раз). (дев)	16	14	12	10	8	60	50	40	30	20
3. В висе на гимнастической стенке поднимание ног до угла 90°(кол-во раз). (юн) Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, от гимнастической скамейки (кол-во раз). (дев)	15	12	10	8	6	15	12	10	8	6
4. Подтягивание на перекладине (кол-во раз). (юн) Приседание на левой и правой ноге (опора о стену) (кол-во раз) (кол-во раз на каждой ноге). (дев)	15	12	9	7	5	12	10	8	6	4
5. Прыжок в длину с места (см)	22 5	21 0	205	200	19 0	16 0	158	15 5	15 0	145
6. Тест Купера (12 мин бег-ходьба) – (км)	1, 8	1, 6	1,4	1,2	< 1, 2	1,5	1,4	1, 3	1,2	< 1,2
5. Индекс Руффье	3	6	9	15	> 15	3	6	9	15	> 15

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

#### 5.4. Описание критериев оценивания компетенций и шкалы оценивания

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

Критериями оценивания достижений показателей являются:

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

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

Оценка сформированности компетенций по показателю Знания.

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

Оценка сформированности компетенций по показателю Умения.

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

## Оценка сформированности компетенций по показателю Навыки.

Критерий	Уровень освоения и оценка	
	не зачтено	зачтено
Самостоятельное выполнение комплексов физических упражнений.	Не может выполнить комплекс физических упражнений самостоятельно (без существенной помощи преподавателя), допускает значительные ошибки в терминологии.	Способен самостоятельно выполнить комплекс физических упражнений.
Выполнение контрольных нормативов или норм тестовых упражнений Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в соответствии с предъявляемыми требованиями	Неспособен выполнить контрольные нормативы или нормы тестовых упражнений Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в соответствии с предъявляемыми требованиями	Выполняет контрольные нормативы или нормы тестовых упражнений Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в соответствии с предъявляемыми требованиями
Соблюдение условий техники безопасности	Не соблюдает условия и требования техники безопасности.	Выполняет все условия техники безопасности в соответствии с требованиями.

## 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### 6.1. Материально-техническое обеспечение

Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий, объектов физической культуры и спорта с перечнем основного оборудования	Адрес (местоположение) учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий, объектов физической культуры и спорта (с указанием площади и номера помещения в соответствии с документами бюро технической инвентаризации)
Спортивный зал: раздевалки, Гимнастические скамейки, гимнастические маты, обручи, мячи баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные, теннисные, баскетбольные кольца, стена гимнастическая, канат, конусы, гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, сетка волейбольная, зеркала, гимнастические коврики, ракетки для бадминтона, ракетки для настольного тенниса, стол для настольного тенниса складной ракетки для тенниса Тренажерный зал: раздевалки, Тренажеры, гантели, гири	353919, Краснодарский край, г. Новороссийск, ул. Мысхакское шоссе, дом №75, аудитория б/н, 46,1 кв.м., этаж 1, помещение 26
Учебное помещение для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, самостоятельной работы. Специализированная мебель, персональный компьютер с выходом в Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду филиала, мультимедийный проектор и экран, веб-камера, графический планшет,	353919, Краснодарский край, г. Новороссийск, ул. Мысхакское шоссе, дом № 75, аудитория № 413, 35,8 кв.м., этаж 4, помещение 413

<p>Читальный зал библиотеки для самостоятельной работы с выходом в сеть Интернет.          Специализированная мебель, кондиционер, персональные компьютеры с выходом в Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду филиала, веб-камера, графический планшет.</p>	<p>353919, Краснодарский край, г. Новороссийск, ул. Мысхакское шоссе, дом № 75, аудитория № 414, 35,8 кв.м., этаж 4, помещение 414</p>
--	--

### Доступная среда

В НФ БГТУ им. В.Г. Шухова при создании безбарьерной среды учитываются потребности следующих категорий инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья:

- с нарушениями зрения;
- с нарушениями слуха;
- с ограничением двигательных функций.

В образовательной организации обеспечен беспрепятственный доступ в здание инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья.

Для лиц с нарушением работы опорно-двигательного аппарата обеспечен доступ для обучения в аудиториях, расположенных на первом этаже, также имеется возможность доступа и к другим аудиториям.

Для лиц с нарушением зрения, слуха имеется аудитория, обеспеченная стационарными техническими средствами.

В сети «Интернет» есть версия официального сайта учебной организации для слабовидящих.

### 6.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение

№	Перечень лицензионного программного обеспечения.	Реквизиты подтверждающего документа
1	Microsoft Windows 10 OEM	Предустановлена на ПК
2	Microsoft Office Professional Plus 2007	Соглашение Microsoft Open Value Subscription V6328633. Соглашение действительно с 02.10.2017 по 31.10.2023). Договор поставки ПО 0326100004117000038-0003147-01 от 06.10.2017
3	Dr. Web Security Space 12	сублицензионный договор 490 от 10.08.2021
4	Google Chrome	Свободно распространяемое ПО согласно условиям лицензионного соглашения
5	Mozilla Firefox	Свободно распространяемое ПО согласно условиям лицензионного соглашения

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

1. Кутергин Н.Б. Технология формирования поведенческих особенностей студентов-дзюдоистов: учебное пособие / Н.Б. Кутергин. Белгород: Изд-во БГТУ, 2022. - 182 с.

2. Кутергин Н.Б. Дзюдо в тренировочном процессе технического вуза: учебное пособие / Н.Б. Кутергин, Ю.В. Муханов Белгород: Изд-во БГТУ, 2021. - 115 с.

3. Кутергин Н.Б. Основы техники самообороны: учебное пособие / Н.Б.Кутергин. Белгород: Изд-во БГТУ, 2020. - 128 с.

4. Коруковец А.П. Волейбол в учебном процессе для студентов технического вуза: учебное пособие / А.П. Коруковец., С.И. Крамской, И.А.



Амельченко, Д.Е. Егоров, В.И. Козлов. - Белгород: Изд-во БГТУ, 2018. – 89 с. – URL: <https://elib.bstu.ru/Reader/Book/2018102914151474600000656353>

5. Ковалева М.В. Баскетбол для студентов нефизкультурных специальностей: учебное пособие / М.В. Ковалева. – Белгород: Изд-во БГТУ им. В.Г. Шухова, 2017. – 197 с. – URL: <https://elib.bstu.ru/Reader/Book/2017041711282367900000651141>

6. Крамской С.И. Организация и подготовка к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): учебное пособие / С.И. Крамской, Д.Е. Егоров, А.С. Грачев др. - Белгород: Изд-во БГТУ, 2017. – 135 с. – URL: <https://elib.bstu.ru/Reader/Book/2018013011175893900000658842>

7. Крамской С.И. Инновационные подходы к организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура»: учебное пособие / С.И. Крамской, И.А. Амельченко, М.В. Ковалева и др.; под ред. С.И. Крамского, И.А. Амельченко. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2015. – 391 с. – URL: <https://elib.bstu.ru/Reader/Book/2016030412431539100000654274>

8. Крамской С.И. Технологии формирования здорового образа жизни студентов / С.И. Крамской, В.П. Зайцев, С.В. Манучарян, Г.В. Мусиков, М.А. Киндрук, А.И. Панарин, В.Н. Олейник / Учебное пособие. - Белгород: БГТУ им. В.Г. Шухова, 2012. – 191с. – URL: <https://elib.bstu.ru/Reader/Book/2013040917333660546900008411>

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

1. Государственный сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»: [сайт]. – URL: [www.gto.ru](http://www.gto.ru)

2. Консультант плюс: [сайт]. – URL: [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru)

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

## 7. УТВЕРЖДЕНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

### Утверждение рабочей программы без изменений

Рабочая программа без изменений утверждена на 202\_ / 202\_ учебный год.

Протокол № \_\_\_\_\_ заседания кафедры от «\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

Заведующий кафедрой: д.т.н., профессор Г.Ю. Ермоленко  
ученая степень и звание                      подпись                      инициалы, фамилия

Директор филиала: к.ф.н., доц. И.В. Чистяков  
ученая степень и звание                      подпись                      инициалы, фамилия

*(или)*

### Утверждение рабочей программы с изменениями, дополнениями

Рабочая программа с изменениями, дополнениями утверждена на 202\_ / 202\_ учебный год.

Протокол № \_\_\_\_\_ заседания кафедры от «\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

Заведующий кафедрой: д.т.н., профессор Г.Ю. Ермоленко  
ученая степень и звание                      подпись                      инициалы, фамилия

Директор филиала: к.ф.н., доц. И.В. Чистяков  
ученая степень и звание                      подпись                      инициалы, фамилия

**Примечание:** пункт 5. Утверждение рабочей программы (на каждый учебный год) выполняются на отдельных листах.