

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Рябинин Алексей Валерьевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 03.03.2026 15:52:42
Уникальный идентификатор:
f5b92585d87b316237a7e4fb462e752b9baf0402

**АВТНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ИНСТИТУТ ЭКОНОМИКИ И УПРАВЛЕНИЯ В ПРОМЫШЛЕННОСТИ»
Экономический факультет
Кафедра Экономики**

УТВЕРЖДЕНО
На заседании Ученого Совета АНО
ВО «Институт экономики и
управления в промышленности»
15.12.2025 г. протокол № 18



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И
СПОРТУ
(ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА)»**

*43.03.03 «Гостиничное дело»
(профиль – Гостиничный и ресторанный бизнес)*

Квалификация выпускника: бакалавр

Москва, 2025 г.

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью изучения дисциплины является - формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи изучения дисциплины:

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте.

2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Планируемые результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ОФП)» направлено на формирование следующих компетенций:

универсальных компетенций и индикаторов их достижения:

Категория (группа) УК	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижений универсальной 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. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения социальной и профессиональной деятельности УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

2.2 Результаты освоения образовательной программы

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

Навыки и/или опыт деятельности для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина относится к обязательной части учебного плана направления подготовки 43.03.03 Гостиничное дело.

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

4.1. Разделы/темы дисциплины, их трудоемкость и виды

занятий

Семестр: 2,3,4,5,6

Форма: зачет

№ п.п.	Порядковый номер темы	Очная				Итого ак.часов
		Аудиторная (контактная)			СРС	
		Л	Пр/С	ЛР		
1.	Тема 1	2	32	0	30	64
2.	Тема 2	2	32	0	30	64
3.	Тема 3	2	32	0	30	64
4.	Тема 4	2	32	0	30	64

№ п.п.	Порядковый номер темы	Очная			СРС	Итого ак. часов
		Аудиторная (контактная)				
		Л	Пр/С	ЛР		
5.	Тема 5	2	32	0	38	72
	Промежуточная аттестация (часов) зачет	0	0	0	0	
	ВСЕГО ЧАСОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	10	160	0	158	328

4.2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Здоровый образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни. Использование средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Динамика работоспособности студентов в учебном году, регулирование работоспособности и профилактика утомления.

2. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов

Экономическая эффективность физической культуры и спорта. Внедрение физкультурно-массовой работы на предприятиях как одно из направлений профсоюзной деятельности. Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Цели, задачи, средства ППФП, место в системе подготовки бакалавра. Факторы, определяющие содержание ППФП, методика подбора средств ППФП. Основное содержание ППФП бакалавра. Производственная гимнастика. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.

3. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе

Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств. Возможность и условия коррекции физического развития средствами физической культуры и спорта.

Общая физическая, специальная и спортивная подготовка. Структура подготовленности спортсмена. Формы занятий физическими упражнениями. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. Спортивная классификация. Система студенческих спортивных соревнований. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений.

4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств.

5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

В процессе физического воспитания студентов очной формы обучения активно применяются внеаудиторные формы работы: участие студентов во внутренних и выездных соревнованиях в качестве спортсменов, представителей команды, участие в судействе соревнований, выполнение обязанностей технического персонала, а также самостоятельные занятия физическими упражнениями по рекомендации преподавателя. Для студентов специальной медицинской группы, освобожденных врачом от посещения практических занятий, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусмотрено выполнение реферата.

Темы рефератов

для студентов специального отделения и временно освобожденных от практических занятий по физической культуре

2-й семестр. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при заболевании... *(название диагноза)*.

3-й семестр. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при заболевании... *(название диагноза)*.

4-й семестр. Составление и обоснование индивидуального комплекса упражнений ЛФК и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки нагрузок) при заболевании... *(название диагноза)*.

5-й семестр. Выбор вида спорта или системы физических упражнений для самостоятельных занятий и обоснование с позиций индивидуального состояния здоровья.

6-й семестр. Составление индивидуального плана тренировочного занятия избранным видом спорта или системой физических упражнений с учетом индивидуального состояния здоровья *(комплекс упражнений с указанием дозировки нагрузок)*.

Самостоятельная работа студентов всех форм обучения организуется самостоятельно в форме тренировочных или оздоровительных занятий по выбору студента и в соответствии с индивидуальным состоянием здоровья как на базе Академии, так и вне ее: в спортивных организациях, клубах, фитнес-центрах. О посещении и результатах таких тренировочных или оздоровительных занятий студенты ставят в известность ведущего преподавателя, предъявляя один из соответствующих документов – зачетно-квалификационную книжку или паспорт спортсмена, выписки из протоколов соревнований, справку из спортивного клуба, именной абонемент в фитнес-центр, отчет о самостоятельных занятиях (дневник самоконтроля). Данные документы не являются освобождением от лекционных и практических занятий и зачетно-экзаменационной сессии.

6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Для изучения дисциплины используются различные образовательные технологии:

1. Технологии проведения занятий в форме диалогового общения, которые переводят образовательный процесс в плоскость активного взаимодействия обучающегося и педагога. Обучающийся занимает активную позицию и перестает быть просто слушателем семинаров или лекций. Технологии представлены: групповыми дискуссиями, конструктивный совместный поиск решения проблемы, тренинг (микрообучение и др.), ролевые игры (деловые, организационно-деятельностные, инновационные, коммуникативные и др.).

2. Для поддержки самостоятельной работы обучающихся использованы информационно-коммуникационные образовательные технологии, в частности, облачные технологии, электронная информационно-образовательная среда (ЭИОС), электронные средства обучения и электронно-библиотечные системы. При этом результативность организации самостоятельной работы обучающихся существенно

повышается за счет доступности материалов, упорядоченности работ и возможности получения консультации преподавателя.

3. Игровые технологии основаны на теории активного обучения, для которых характерно применение имитационных и неимитационных технологий. Используется для проведения практических, семинарских и лабораторных занятий.

4. При реализации образовательной программы с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения:

- состав видов контактной работы по дисциплине (модулю), при необходимости, может быть откорректирован в направлении снижения доли занятий лекционного типа и соответствующего увеличения доли консультаций (групповых или индивидуальных) или иных видов контактной работы;

- информационной основой проведения учебных занятий, а также организации самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю) являются представленные в электронном виде методические, оценочные и иные материалы, размещенные в электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) института, в электронных библиотечных системах и открытых Интернет-ресурсах;

- взаимодействие обучающихся и педагогических работников осуществляется с применением ЭИОС института и других информационно-коммуникационных технологий (видео-конференц-связь, облачные технологии и сервисы, др.);

- соотношение контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю) может быть изменено в сторону увеличения последней, в том числе самостоятельного изучения теоретического материала.

7. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА И КРИТЕРИИ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ

Форма промежуточной аттестации – зачет проводится на 1-м курсе в 2 и 3 семестре, на 2-м курсе в 4-5 семестре, на 3 курсе в 6 семестре.

7.1. Контрольные вопросы для подготовки к зачету при проведении промежуточной аттестации по дисциплине

СЕМЕСТР 2

Тема: «Здоровый образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности».

1. Здоровье человека как ценность.
2. Виды здоровья.
3. Факторы, влияющие на здоровье.
4. Здоровый образ жизни и его составляющие.
5. Режим труда и отдыха.

6. Правильная организация сна.
7. Организация двигательной активности.
8. Рациональное питание – организация и принципы
9. Закаливание – принципы и средства.
10. Правила личной гигиены.
11. Профилактика вредных привычек.
12. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья.

СЕМЕСТР 3

Тема: «Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов».

1. Экономическая эффективность физической культуры и спорта.
2. Обеспечение высокого уровня психофизической готовности будущих специалистов.
3. Определение ППФП, ее цели и задачи.
4. Место ППФП в системе физического воспитания.
5. Основные факторы, определяющие содержание ППФП.
6. Дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП.
7. Методика подбора средств ППФП студентов.
8. Динамика работоспособности.
9. Условия высокой умственной работоспособности.
10. Физиологические основы производственной гимнастики.
11. Формы производственной гимнастики.
12. Упражнения для комплексов производственной гимнастики.
13. Требования к составлению комплексов производственной гимнастики.
14. Содержание комплексов для 1-2 групп профессий.
15. Содержание комплексов для 3-4 групп профессий.
16. Самомассаж как средство восстановления работоспособности.

СЕМЕСТР 4

Тема: «Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе».

1. Понятия физической культуры и физического воспитания.
2. Методические принципы физического воспитания.
3. Методический принцип сознательности и активности.
4. Методические принципы наглядности и доступности.
5. Методические принципы систематичности и динамичности.
6. Средства физического воспитания.
7. Физическая нагрузка, ее объем и интенсивность.
8. Зоны интенсивности физических нагрузок по ЧСС.
9. Основные физические качества. Сила.
10. Физическое качество быстрота.
11. Физическое качество выносливость. Физическое качество ловкость (координационные способности).
12. Физическое качество гибкость.
13. Общая и специальная физическая подготовка, их цели и задачи.

14. Структура подготовленности спортсмена. Физическая и техническая подготовленность.
15. Тактическая и психическая подготовленность спортсмена.
16. Спорт. Спорт массовый и высших достижений.
17. Вид спорта и спортивные дисциплины.
18. Классификация видов спорта.
19. ЕВСК. Спортивные разряды и звания в РФ.
20. Система и особенности студенческих соревнований.

СЕМЕСТР 5

Тема: «Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом»

1. Врачебный контроль, его цели и задачи.
2. Медицинское обследование, его задачи.
3. Виды медицинского обследования.
4. Распределение студентов по медицинским группам.
5. Определение телосложения.
6. Критерии физического развития.
7. Методы стандартов, корреляции, индексов.
8. Понятия функциональной диагностики.
9. Функциональные пробы в состоянии покоя.
10. Функциональные пробы и тесты с физической нагрузкой.
11. Педагогический контроль, его цели и задачи.
12. Виды и содержание педагогического контроля.
13. Самоконтроль, его содержание.
14. Дневник самоконтроля.
15. Объективные показатели самоконтроля.
16. Субъективные показатели самоконтроля.
17. Функциональные пробы и тесты при самоконтроле.
18. Критерии оценки самоконтроля.
19. Отклонения в состоянии здоровья в процессе занятий физкультурой и спортом: боль в боку, «мертвая точка», сердцебиение, одышка, судороги.

СЕМЕСТР 6

Тема: «Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями»

1. Двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
2. Организация занятий физическими упражнениями.
3. Формы самостоятельных занятий.
4. Содержание самостоятельных занятий.
5. Возрастные особенности содержания занятий.
6. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
7. Планирование объема и интенсивности физической нагрузки с учетом учебной нагрузки.

8. Управление самостоятельными занятиями с учетом индивидуальных особенностей занимающегося.
9. Граница интенсивности физической нагрузки для студентов.
10. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
11. Пульсовые режимы рациональной физической нагрузки для студентов.
12. ЧСС\ПАНО у лиц разного возраста.
13. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.
14. Особенности занятий, направленных на активный отдых.
15. Особенности занятий, направленных на коррекцию физического развития и телосложения.
16. Особенности занятий, направленных на акцентированное развитие отдельных физических качеств.
17. Профилактика травматизма.
20. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система. Общее представление о строении тела человека.
21. Строение и функции опорно-двигательного аппарата.
22. Кровь. Система кровообращения.
23. Представление о сердечно-сосудистой системе.
24. Представление о дыхательной системе.
25. Нервная система, ее отделы и функции. Понятие о рефлекторной дуге.
26. Понятие о сенсорной системе. Анализаторы.
27. Формирование двигательного навыка.
28. Здоровье человека как ценность. Факторы, влияющие на здоровье.
29. Здоровый образ жизни и его составляющие. Режим труда и отдыха.
30. Правильная организация сна. Рациональное питание.
31. Организация двигательной активности. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья.
32. Закаливание - принципы и средства.
33. Профилактика вредных привычек.
34. Критерии эффективности здорового образа жизни.
35. Понятия физической культуры и физического воспитания.
36. Экономическая эффективность физической культуры.
37. <Определение ><ППФП, >ее >цели >и >задачи.
38. >>>Факторы, >>определяющие >>содержание >>ППФП.
39. >>Условия >>высокой >>умственной >>работоспособности.>
40. < >>Производственная >>гимнастика. Формы производственной гимнастики.>

Темы рефератов

для студентов специального отделения и временно освобожденных от практических занятий по физической культуре

2-й семестр. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при заболевании... *(название диагноза)*.

3-й семестр. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при заболевании... *(название диагноза)*.

4-й семестр. Составление и обоснование индивидуального комплекса упражнений ЛФК и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки нагрузок) при заболевании... *(название диагноза)*.

5-й семестр. Выбор вида спорта или системы физических упражнений для самостоятельных занятий и обоснование с позиций индивидуального состояния здоровья.

6-й семестр. Составление индивидуального плана тренировочного занятия избранным видом спорта или системой физических упражнений с учетом индивидуального состояния здоровья *(комплекс упражнений с указанием дозировки нагрузок)*.

Критерии оценки изложены в разделе 2 настоящего ФОС.

7.2. Практические задачи (задания, тесты) билетов для проведения промежуточной аттестации по дисциплине

(не предусмотрено учебным планом)

7.3. Курсовая работа/курсовой проект

(не предусмотрено учебным планом)

7.4. Типовые контрольные задания или иные материалы при проведении текущего контроля по дисциплине

Тесты физической подготовленности для студентов 1-го курса

№	Тесты	Оценки			Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
1	Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	26	20	15	9	7	5			
2	Поднимание корпуса (сед) из положения лежа, руки за головой, ноги согнуты и закреплены (кол-во раз за 30 сек.)	26	23	20	24	21	18			
3	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами (см.)	11	7	4	13	9	5			

4	Прыжок с места толчком 2-х ног (см.)	225	205	185	175	155	135
5	Приседания на 2-х ногах, руки за головой (кол-во раз)	40	35	30	35	30	25

Тесты физической подготовленности для студентов 2-го курса

№	Тесты	Оценки			Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
1	Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	32	26	20	11	9	7			
2	Поднимание корпуса (сед) из положения лежа, руки за головой, ноги согнуты и закреплены (кол-во раз за 30 сек.)	28	25	22	25	22	20			
3	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами (см.)	12	8	5	15	11	7			
4	Прыжок с места толчком 2-х ног (см.)	233	210	190	180	165	140			
5	Приседания на 1-й ноге с опорой о стену (кол-во раз)	12	10	8	8	6	4			

Тесты физической подготовленности для студентов 3-го курса

№	Тесты	Оценки			Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
1	Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	40	35	25	12	10	8			
2	Поднимание корпуса (сед) из положения лежа, руки за головой, ноги согнуты и закреплены (кол-во раз за 30 сек.)	28	25	22	25	22	20			
3	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами (см.)	12	8	5	15	11	7			

4	Прыжок с места толчком 2-х ног (см.)	240	215	190	185	170	150
5	Приседания на 1-й ноге с опорой о стену (кол-во раз)	14	12	10	9	7	5

Нормы ГТО 6 ступень (18-29 лет)

Студентам 2 и 3 курсов, регулярно посещающим практические занятия, предоставляется возможность выполнить нормативы комплекса ГТО (*по желанию студента*).

Мужчины

№	Упражнение	МУЖЧИНЫ 18-24 года			МУЖЧИНЫ 25-29 лет		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
1.1	Бег на 30 метров (секунд)	4,3	4,6	4,8	4,6	5,0	5,4
1.2	или бег на 60 метров (секунд)	7,9	8,6	9,0	8,2	9,1	9,5
1.3	или бег на 100 метров (секунд)	13,1	14,1	14,4	13,8	14,8	15,1
2	Бег на 3 километра (мин:сек)	12:00	13:40	14:30	12:50	14:40	15:00
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	15	12	10	13	9	7
3.2	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	44	32	28	39	25	22
3.3	или рывок гири 16кг (кол-во раз)	43	25	21	40	23	19
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+13 см	+8 см	+6 см	+12 см	+7 см	+5 см
5	Челночный бег 3x10м (секунд)	7,1	7,7	8,0	7,4	7,9	8,2
6.1	Прыжок в длину с разбега (см)	430	380	370	-	-	-
6.2	или прыжок в длину с места (см)	240	225	210	235	220	205
7	Метание спортивного снаряда весом 700г (метров)	37	35	33	37	35	33
8	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	48	37	33	45	35	30
9.1	Бег на лыжах 5км (мин:сек)	22:00	25:30	27:00	22:30	26:30	27:30

9.2	или кросс на 5км по пересечённой местности (мин:сек)	22:00	25:00	26:00	22:30	26:00	26:30
10	Плавание на 50м (мин:сек)	0:50	1:00	1:10	0:55	1:05	1:15
11.1	Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10м (очки)	25	20	15	25	20	15
11.2	или стрельба из "электронного оружия", дистанция 10м (очки)	30	25	18	30	25	18
12	Самозащита без оружия (очки)	26-30	21-25	15-20	26-30	21-25	15-20
13	Туристический поход с проверкой туристских навыков	дистанция не менее 15 км					
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК "ГТО"		9	8	7	9	8	7

Женщины

№	Упражнение	ЖЕНЩИНЫ 18-24 года			ЖЕНЩИНЫ 25-29 лет		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
1.1	Бег на 30 метров (секунд)	5,1	5,7	5,9	5,4	6,1	6,4
1.2	или бег на 60 метров (секунд)	9,6	10,5	10,9	9,9	10,7	11,2
1.3	или бег на 100 метров (секунд)	16,4	17,4	17,8	17,0	18,2	18,8
2	Бег на 2 километра (мин:сек)	10:50	12:30	13:10	11:35	13:10	14:00
3.1	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)	18	12	10	17	11	9
3.2	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	17	12	10	16	11	9
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+16 см	+11 см	+8 см	+14 см	+9 см	+7 см
5	Челночный бег 3x10м (секунд)	8,2	8,8	9,0	8,7	9,0	9,3

6.1	Прыжок в длину с разбега (см)	320	290	270	-	-	-
6.2	или прыжок в длину с места (см)	195	180	170	190	175	165
7	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	43	35	32	37	29	24
8	Метание спортивного снаряда весом 500г (метров)	21	17	14	18	15	13
9.1	Бег на лыжах 3км (мин:сек)	18:10	19:40	21:00	18:30	20:45	22:30
9.2	или кросс на 3км по пересечённой местности (мин:сек)	17:30	18:30	19:15	18:00	20:15	22:00
10	Плавание на 50м (мин:сек)	1:00	1:15	1:25	1:00	1:15	1:25
11.1	Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10м (очки)	25	20	15	25	20	15
11.2	или стрельба из "электронного оружия", дистанция 10м (очки)	30	25	18	30	25	18
12	Самозащита без оружия (очки)	26-30	21-25	15-20	26-30	21-25	15-20
13	Туристический поход с проверкой туристских навыков	дистанция не менее 15 км					
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК "ГТО"		9	8	7	9	8	7

Результатом освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и порту» является установление одного из уровней сформированности компетенций: высокий, повышенный, базовый, низкий.

Показатели уровней сформированности компетенций

Уровень	Универсальные компетенции	Общепрофессиональные/ профессиональные компетенции
Высокий (количество баллов за освоение компетенции 8-9)	Сформированы четкие системные знания и представления по дисциплине. Ответы на вопросы	Обучающимся усвоена взаимосвязь основных понятий дисциплины, в том числе для решения профессиональных задач.

Уровень	Универсальные компетенции	Общепрофессиональные/ профессиональные компетенции
	<p>оценочных средств полные и верные. Даны развернутые ответы на дополнительные вопросы. Обучающимся продемонстрирован высокий уровень освоения компетенции</p>	<p>Ответы на вопросы оценочных средств самостоятельны, исчерпывающие, содержание вопроса/задания оценочного средства раскрыто полно, профессионально, грамотно. Даны ответы на дополнительные вопросы. Обучающимся продемонстрирован высокий уровень освоения компетенции</p>
<p>Повышенный (количество баллов за освоение компетенции 5-7)</p>	<p>Знания и представления по дисциплине сформированы на повышенном уровне. В ответах на вопросы/задания оценочных средств изложено понимание вопроса, дано достаточно подробное описание ответа, приведены и раскрыты в тезисной форме основные понятия. Ответ отражает полное знание материала, а также наличие, с незначительными пробелами, умений и навыков по изучаемой дисциплине. Допустимы единичные негрубые ошибки. Обучающимся продемонстрирован повышенный уровень освоения компетенции</p>	<p>Сформированы в целом системные знания и представления по дисциплине. Ответы на вопросы оценочных средств полные, грамотные. Продemonстрирован повышенный уровень владения практическими умениями и навыками. Допустимы единичные негрубые ошибки по ходу ответа, в применении умений и навыков</p>
<p>Базовый (количество баллов за освоение компетенции 3-4)</p>	<p>Ответ отражает теоретические знания основного материала дисциплины в объеме, необходимом для дальнейшего освоения ОПОП. Обучающийся допускает неточности в ответе, но обладает необходимыми знаниями для их устранения. Обучающимся</p>	<p>Обучающийся владеет знаниями основного материал на базовом уровне. Ответы на вопросы оценочных средств неполные, допущены существенные ошибки. Продemonстрирован базовый уровень владения практическими умениями и навыками, соответствующий минимально необходимому уровню для решения профессиональных задач</p>

Уровень	Универсальные компетенции	Общепрофессиональные/ профессиональные компетенции
	продемонстрирован базовый уровень освоения компетенции	
Низкий (количество баллов за освоение компетенции менее 3)	Демонстрирует полное отсутствие теоретических знаний материала дисциплины, отсутствие практических умений и навыков	

Шкала оценки для проведения промежуточной аттестации по дисциплине

№ п/п	Оценка за ответ	Характеристика ответа
1	Отлично	<ul style="list-style-type: none"> – полно раскрыто содержание материала; – материал изложен грамотно, в определенной логической последовательности; – продемонстрировано системное и глубокое знание программного материала; – точно используется терминология; – показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации; – продемонстрировано усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость компетенций, умений и навыков; – ответ прозвучал самостоятельно, без наводящих вопросов; – продемонстрирована способность творчески применять знание теории к решению профессиональных задач; – продемонстрировано знание современной учебной и научной литературы; – допущены одна – две неточности при освещении второстепенных вопросов, которые исправляются по замечанию. <p>- количество баллов за освоение компетенций от 8 до 9</p>
2	Хорошо	<ul style="list-style-type: none"> – вопросы излагаются систематизировано и последовательно; – продемонстрировано умение анализировать материал, однако не все выводы носят аргументированный и доказательный характер; – продемонстрировано усвоение основной литературы. – ответ удовлетворяет в основном требованиям на оценку «отлично», но при этом имеет один из недостатков: в изложении допущены небольшие пробелы, не искажившие содержание ответа; допущены один – два недочета при освещении основного содержания ответа, исправленные по замечанию преподавателя; допущены ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые легко исправляются по замечанию преподавателя. <p>- количество баллов за освоение компетенций от 5 до 7</p>
3	Удовлетворительно	<ul style="list-style-type: none"> – неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала;

		<ul style="list-style-type: none"> – усвоены основные категории по рассматриваемому и дополнительным вопросам; – имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после нескольких наводящих вопросов; – при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность компетенций, умений и навыков, студент не может применить теорию в новой ситуации; – продемонстрировано усвоение основной литературы. <p>- количество баллов за освоение компетенций от 3 до 4</p>
4	Неудовлетворительно	<ul style="list-style-type: none"> – не раскрыто основное содержание учебного материала; – обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала; – допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов <p>- не сформированы компетенции, умения и навыки, количество баллов за освоение компетенций менее 3. - отказ от ответа или отсутствие ответа</p>

Шкала оценки в системе «зачтено – не зачтено»

№ п/п	Оценка за ответ	Характеристика ответа
1	Зачтено	<p>Достаточный объем знаний в рамках изучения дисциплины Владеет специальной терминологией. Активен на практических занятиях, допустимый уровень культуры исполнения заданий. Достаточный уровень посещаемости практических занятий, неоправданные пропуски своевременно отработаны. Владеет инструментарием изучаемой дисциплины (сформированы базовые умения и навыки), умеет его использовать в решении стандартных двигательных задач. Ориентируется в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине. Стилистическое и логическое изложение ответа на вопрос правильное Умеет делать выводы без существенных ошибок Количество баллов за освоение компетенций от 3 до 9</p>
2	Не зачтено	<p>Не достаточно полный объем знаний в рамках изучения дисциплины Не владеет специальной терминологией. Пропуски практических занятий, низкий уровень/не исполнение отработок. Слабое владение инструментарием изучаемой дисциплины, не компетентность в решении стандартных двигательных задач. Не умеет делать выводы по результатам изучения дисциплины Не умеет ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине. Не сформированы компетенции, умения и навыки. Количество баллов за освоение компетенций менее 3. Отказ от ответа или отсутствие ответа.</p>

Критерии оценки реферата

№ п/п	Оценка за реферат	Характеристика работы
1	Зачтено	Реферат соответствует теме, тема достаточно раскрыта. Изложенный материал соответствует правилам оформления. В ходе защиты реферата (ответы на вопросы по тексту работы) автор демонстрирует владение материалом.
2	Не зачтено	Реферат не соответствует теме. Оформление реферата не соответствует предъявленным требованиям. Автор демонстрирует незнание текста работы.

8. ОСНОВНАЯ И ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА

8.1 Основная литература:

1. Алёшин, В. В. Физическая подготовка студента : учебное пособие / В. В. Алёшин, С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — 2-е изд. — Москва : Научный консультант, 2024. — 98 с. — ISBN 978-5-6040844-8-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/140457.html>

2. Зайцева, И. П. Физическая культура и спорт : учебник / И. П. Зайцева. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2023. — 455 с. — ISBN 978-5-4497-2110-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/129197.html>

8.2. Дополнительная литература

1. Махов, С. Ю. Физическая подготовка. Модуль 9 : учебно-методическое пособие / С. Ю. Махов. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2023. — 75 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/134467.html>

2. Орлова, С. В. Физическая культура : учебное пособие для абитуриентов / С. В. Орлова. — Иркутск : Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, 2011. — 154 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/15687.html>

9. ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

5. Электронная библиотека <https://www.iprbookshop.ru/>
6. Электронная библиотека <https://urait.ru/>
7. Научная электронная библиотека eLIBRARY. Режим доступа: <https://elibrary.ru/defaultx.asp>
8. Федеральный портал Российское образование . Режим доступа: <http://www.edu.ru>

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Перечень материально-технического обеспечения для реализации образовательного процесса по дисциплине:

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа.
2. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского (практического) типа, проведения групповых и индивидуальных консультаций, проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.
3. Помещения для самостоятельной работы.