ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ВОЗДУШНОГО ТРАНСПОРТА

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ГРАЖДАНСКОЙ АВИАЦИИ» (МГТУ ГА)

РОСТОВСКИЙ ФИЛИАЛ МГТУ ГА

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00F6B0116E8D11E5AD8CF91B04082841D3
Владелец: Бобушев Сергей Алексеевич
Действителен: с 19.05.2026 до 12.08.2027

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по НиМР
_____И.А. Сизько
«26» июня 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине	**Физическая культура и спорт: по выбору обучающихся (элективная дисциплина)**
	(шифр и название дисциплины)
Направление подготовки	23.03.01 Технология транспортных процессов
Квалификация (степень)	Бакалавр
Профиль подготовки	Организация перевозок и управление на воздушном транспорте
Кафедра	Социально-экономических дисциплин
Курс обучения	
Форма обучения	заочная

Ростов-на-Дону, 2023 г.

1.Цель дисциплины:	Совершенствование физической подготовленности обучающихся средствами избранных видов спорта (элективных курсов): развитие физических качеств, спортивное совершенствование, поддержание устойчивой физической активности для полноценной социальной и профессиональной деятельности.
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы	Элективная часть дисциплины «Физическая культура и спорт» (328 ч по учебному плану, ФГОС ВО). ЗФО: 3–8 семестры. Зачёт по каждому выбранному элективному курсу. Опирается на базовую дисциплину «Физическая культура и спорт» (Б1.ОД.34); обеспечивает развитие УК-7.1–УК-7.3.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы – компетенциями

Планируемые результаты освоения образовательной программы	**Индикаторы достижения компетенций**	**Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине**	**Оценочные средства**	
			текущего контроля	**промежуточной аттестации**

(компетенции), формируемые в рамках дисциплины	УК-7.1 Поддерживает уровень физической активности, достаточный для профессиональной деятельности	Знать: основы здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии; виды физических упражнений, научно-практические основы физической культуры. Уметь: поддерживать уровень физической активности, достаточный для полноценной социальной и профессиональной деятельности. Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	Дневник активности; выполнение нормативов элективного курса	Зачёт по элективному курсу: нормативы

	УК-7.2 Применяет методы сохранения здоровья в условиях профессиональной нагрузки	Знать: методы сохранения здоровья в условиях профессиональной нагрузки, основы профилактики профессиональных заболеваний. Уметь: применять методики, позволяющие улучшить и сохранить здоровье в процессе жизнедеятельности. Владеть: навыками сохранения здоровья при действии профессиональных нагрузок	тест Т1.01–Т1.10	Зачёт по элективному курсу: собеседование по основам вида спорта
	УК-7.3 Соблюдает режим труда и отдыха для поддержания работоспособности	Знать: основы режима труда и отдыха, принципы поддержания работоспособности. Уметь: соблюдать режим труда и отдыха, планировать двигательную активность. Владеть: навыками организации режима труда и отдыха (дневник активности, чек-лист режима)	Чек-лист режима; дневник активности	Зачёт по элективному курсу: отчёт по курсу

1. Выбор элективных курсов осуществляется в начале учебного года на основании заявлений обучающихся и возможностей кафедры.

4.1 для заочной формы обучения

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 9 зачётных единиц, 328 часов (элективная часть дисциплины «Физическая культура и спорт»).

№ п/п	Раздел дисциплины	Курс (семестр)	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоёмкость (в часах)				Формы текущего контроля
			Л	Пр	Лаб	СРС	
	Тема 3.1. Лёгкая атлетика (элективный курс, самостоятельные занятия)	3–8	0	0	0	136	Нормативы курса; дневник активности
	Тема 3.2. Комплексные занятия (элективный курс, самостоятельные занятия)	3–8	0	0	0	110	Нормативы курса; тест Т1
	Тема 3.3. Спортивные игры (элективный курс, самостоятельные занятия)	3–8	0	0	0	50	Нормативы курса; чек-лист режима

№ п/п	Раздел дисциплины	Курс (семестр)	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоёмкость (в часах)				Формы текущего контроля
			Л	Пр	Лаб	СРС	
	Тема 3.4. Лыжная подготовка (элективный курс, самостоятельные занятия)	3–8	0	0	0	32	Нормативы курса; отчёт по курсу
	Форма промежуточной аттестации — зачёт (по каждому элективному курсу)						—
	ИТОГО		0	0	0	328	

Матрица соотнесения тем/разделов учебной дисциплины и формируемых в них универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций

для заочной формы обучения

№ п/п	Разделы дисциплины, темы, (наименования)	Количество часов	
	Тема 3.1. Лёгкая атлетика (самостоятельные занятия)	136	
	Тема 3.2. Комплексные занятия (самостоятельные занятия)	110	
	Тема 3.3. Спортивные игры (самостоятельные занятия)	50	
	Тема 3.4. Лыжная подготовка (самостоятельные занятия)	32	
	ИТОГО	328	

2. Для получения зачёта по элективному курсу требуется посещаемость не менее 80 % занятий и выполнение контрольных нормативов курса.

5.1. Содержание дисциплины по темам

Наименование темы	Содержание	Формы проведения занятий
Тема 3.1. Лёгкая атлетика (элективный курс)	Совершенствование техники бега и легкоатлетических упражнений. Развитие выносливости, скоростно-сила качеств. Выполнение контрольных нормативов и нормативов ВФСК ГТО.	Практические занятия по элективному курсу; выполнение нормативов
Тема 3.2. Комплексные занятия (элективный курс)	Комплексная ОФП и специальная подготовка. Общеразвивающие упражнения, силовая и аэробная подготовка. Контроль физической подготовленности.	Практические занятия по элективному курсу; выполнение нормативов
Тема 3.3. Спортивные игры (элективный курс)	Мини-футбол, баскетбол, волейбол: совершенствование техники и тактики, участие в соревнованиях, судейская практика.	Практические занятия по элективному курсу; выполнение нормативов
Тема 3.4. Лыжная подготовка (элективный курс)	Совершенствование техники лыжных ходов, передвижение по дистанции, подготовка к нормативам ВФСК ГТО в зимний период.	Практические занятия по элективному курсу; выполнение нормативов

5.2. Тематика и виды самостоятельной работы по дисциплине

Наименование темы	Виды самостоятельной работы
Тема 3.1. Лёгкая атлетика	Самостоятельные занятия по избранному виду; ведение дневника активности; выполнение нормативов курса и ВФСК ГТО.
Тема 3.2–3.4. Комплексные занятия, спортивные игры, лыжная подготовка	Занятия по выбранным элективным курсам; выполнение нормативов; подготовка отчёта по курсу; подготовка к тесту.
Подготовка к промежуточной аттестации	Систематизация результатов по элективным курсам, подготовка к зачёту.

3. Самостоятельные занятия фиксируются в дневнике активности с указанием объёма и интенсивности нагрузок.

I. Основная литература
I. Основная литература
Шалупин В. И. (ред.) Физическая культура в образовательных учреждениях гражданской авиации. Учебник. М.: ИД «Академия Жуковского», 2018.

Романюк Д. В., Карпинский А. Е., Карпинская Н. И. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне (ГТО)» в рабочей программе МГТУ ГА. Учебно-методическое пособие. М.: МГТУ ГА, 2017.
Шалупин В. И., Родионова И. А., Перминов М. П. Адаптация студентов технических вузов к учебным нагрузкам средствами спортивных игр. Учебно-методическое пособие. М.: МГТУ ГА, 2019.
Шалупин В. И., Родионова И. А., Бахтояров Н. Е., Журбина А. Д. Лёгкая атлетика в системе учебных занятий по физической культуре в МГТУ ГА. Учебно-методическое пособие. М.: МГТУ ГА, 2019.
II. Дополнительная литература
Шалупин В. И., Перминов М. П., Карпушин В. В. Система формирования методических навыков на занятиях по физической культуре. М.: МГТУ ГА, 2018.
Романюк Д. В., Карпинский А. Е., Карпинская Н. И. Правовые основы физической культуры и спорта в МГТУ ГА. Учебно-методическое пособие. М.: МГТУ ГА, 2019.
Болдин А. С., Исаков Е. Ю. Спортивные игры в системе образовательного процесса по физической культуре студентов технических вузов. Учебно-методическое пособие. М.: МГТУ ГА, 2020.
Шалупин В. И., Карпушин В. В., Романюк Д. В. Лыжная подготовка. Учебно-методическое пособие. М.: МГТУ ГА, 2018.
Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
III. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)
1. Министерство транспорта Российской Федерации: [сайт]. - URL: https://mintrans.gov.ru
2. Федеральное агентство воздушного транспорта (Росавиация): [сайт]. - URL: https://favt.gov.ru
3. Воздушный кодекс Российской Федерации от 19.03.1997 № 60-ФЗ // КонсультантПлюс: [сайт]. - URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_13744/
4. Об утверждении Федеральных авиационных правил «Общие правила воздушных перевозок пассажиров, багажа, грузов и требования к обслуживанию пассажиров, грузоотправителей, грузополучателей»: приказ Минтранса России от 28.06.2007 № 82 // КонсультантПлюс: [сайт]. - URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_71492/
5. Государственная корпорация по организации воздушного движения: [сайт]. - URL: https://gkovd.ru
6. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»: [сайт]. - URL: https://cyberleninka.ru
7. ЭБС IPRbooks: [сайт]. - URL: https://www.iprbookshop.ru
8. АвиаПорт: отраслевые новости и база данных воздушного транспорта: [сайт]. - URL: https://www.aviaport.ru
9. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU: [сайт]. - URL: https://elibrary.ru
10. Российская государственная библиотека: [сайт]. - URL: https://www.rsl.ru
IV. Перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем
Операционная система специального назначения «Astra Linux Special Edition», очередное обновление 1.7, операционное исполнение «Орёл» (РУСБ.10015-10) — операционная система персональных компьютеров дисплейных классов и кафедр филиала; включена в Единый реестр российских программ (правообладатель — ООО «РусБИТех-Астра»); лицензионный договор филиала.

LibreOffice (Writer, Calc, Impress, Base, Draw) (в составе дистрибутива ОС Astra Linux; свободная лицензия MPL 2.0) — подготовка текстовых документов, электронные таблицы, математическая и статистическая обработка данных учебных расчётов, подготовка презентационных материалов, учебные базы данных, векторная графика и схемы, создание и просмотр PDF-документов.
Inkscape (в составе дистрибутива ОС Astra Linux; свободная лицензия GPL v3) — векторная графика, чертежи, схемы.
GIMP (в составе дистрибутива ОС Astra Linux; свободная лицензия GPL v3) — растровая графика, обработка изображений.
VLC media player (в составе дистрибутива ОС Astra Linux; свободная лицензия GPL v2) — воспроизведение учебных видео- и аудиоматериалов.
Mozilla Firefox (в составе дистрибутива ОС Astra Linux; свободная лицензия MPL 2.0) — браузер; доступ к электронной информационно-образовательной среде, электронным учебным курсам и ресурсам сети «Интернет».
Специальные внешние профессиональные базы данных и информационные справочные системы для освоения дисциплины не требуются; поиск учебной информации выполняется с использованием ресурсов сети «Интернет» и электронно-библиотечной системы, перечисленных в настоящем разделе.

4. тест Т1.01–Т1.10 проверяет освоение основ вида спорта и методов сохранения здоровья (УК-7.2).
Освоение элективной дисциплины включает практические занятия по выбранным элективным курсам либо систематические самостоятельные занятия по избранному виду спорта с контролем преподавателя (заочная форма).
Контактная работа может быть аудиторной, внеаудиторной, а также проводиться в электронной информационно-образовательной среде и включать в себя:
- текущий контроль;
- промежуточную аттестацию.
Для заочной формы предусмотрены практические занятия по выбранным элективным курсам (328 ч) в 5–8 семестрах. Для заочной формы — систематические самостоятельные занятия по избранному виду спорта с контролем преподавателя; зачёт по каждому элективному курсу.
Лекции в традиционном виде не предусмотрены; теоретический материал (основы вида спорта, самоконтроль, режим) осваивается в ходе занятий и самостоятельной работы.
Практические занятия проводятся по элективным курсам: лёгкая атлетика, комплексные занятия, спортивные игры, лыжная подготовка — с выполнением нормативов курса и ВФСК ГТО.
Текущий контроль включает выполнение нормативов элективного курса, ведение дневника активности и чек-листа режима, тест Т1. Проверяются результаты по УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 на этапе развития в дисциплине.
ЗФО: 3–8 семестры. Форма промежуточной аттестации — зачёт по каждому выбранному элективному курсу (посещаемость не менее 80 %, выполнение контрольных нормативов, собеседование/отчёт).
Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине подразделяется на самостоятельную работу обучающегося под непосредственным руководством и контролем преподавателя; самостоятельную работу, которую обучающийся организует по своему усмотрению, без непосредственного руководства и контроля со стороны преподавателя.
Материалы и выполненные задания могут передаваться через электронную информационно-образовательную среду университета.
Виды самостоятельной работы согласованы с разделом 5.2 и ФОС: самостоятельные занятия по избранному виду спорта, ведение дневника активности, подготовка отчёта по элективному курсу, подготовка к зачёту.

5. Чек-лист режима труда и отдыха заполняется еженедельно.
При изучении литературы по выбранной теме используется не вся информация, в ней заключенная, а только та, которая имеет непосредственное отношение к теме занятия и является потому наиболее ценной и полезной. Таким образом, критерием оценки прочитанного является возможность его практического использования в учебной работе. Работая над каким-либо частным вопросом или разделом, необходимо видеть его связь с проблемой в целом, а, рассматривая широкую проблему, уметь делить ее на части, каждую из которых продумывать в деталях.
6. Отчёт по элективному курсу включает сведения о посещённых занятиях, выполненных нормативах и самочувствии.
Выполненные задания представляются преподавателю в письменной форме или через электронную информационно-образовательную среду. П01–П05 сдаются в первом периоде текущего контроля, П06–П08 — во втором.
На промежуточной аттестации выполните назначенный вариант задания самостоятельно. Решения и критерии в ФОС служат преподавателю для проверки; обучающемуся выдаются только условия заданий.
Оценочные материалы, ключи и подробные процедуры приведены в отдельном фонде оценочных средств по элективной дисциплине «Физическая культура и спорт: по выбору обучающихся».
Рейтинговые периоды текущего контроля указаны в таблицах раздела 4; подробные процедуры — в ФОС по дисциплине.
Формирование и оценивание осуществляются по индикаторам УК-7.1, УК-7.2 и УК-7.3 в соответствии с матрицей образовательной программы; дополнительные индикаторы ПК в дисциплине не формируются.

3–8 семестры — заочная форма обучения

Этап оценивания	**Виды учебно-познавательной деятельности**	**Оценочные средства**	**Максимальная рейтинговая оценка (%)**
Первый период (текущий контроль)	Самостоятельные занятия по элективному курсу	Дневник активности; нормативы курса	50
Второй период (текущий контроль)	Самостоятельные занятия по элективному курсу	тест Т1; чек-лист режима	50
Промежуточная аттестация	Зачёт по элективному курсу	Нормативы; собеседование; отчёт по курсу	зачёт

Перевод рейтинговой оценки, набранной обучающимся в рамках балльно-рейтинговой системы оценки результатов его обучения по дисциплине, в 5-балльную шкалу осуществляется по следующей схеме:

Оценка по пятибалльной шкале	**Рейтинговая оценка**
«зачтено»	60–100% от максимальной рейтинговой оценки
«не зачтено»	менее 60%

Критерии оценивания результата обучения по дисциплине и шкала оценивания

			Критерии оценивания результатов обучения			
	Индикаторы достижения компетенций	**Планируемые результаты обучения**	**Оценка «неудовлетворительно»/ «не зачтено» / 0-59% / от max рейтинговой оценки контроля**	**Оценка «удовлетворительно» / «зачтено» / 60-74% / от max рейтинговой оценки контроля**	**Оценка / «хорошо» / «зачтено» / 75-89% / от max рейтинговой оценки контроля**	**Оценка / «отлично» / / «зачтено» / 90-100% / от max рейтинговой оценки контроля**
Компетенции			Знать основы здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии; виды физических упражнений, научно-практические основы физической культуры. — не демонстрирует; допускает грубые ошибки.	Воспроизводит ответ частично, без грубых ошибок; применяет по образцу.	Демонстрирует базовый уровень: основы здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии; виды физических упражнений, научно-практические основы физической культуры. в типовых ситуациях.	Демонстрирует высокий уровень: полно и обоснованно основы здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии; виды физических упражнений, научно-практические основы физической культуры.; действует самостоятельно.

	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения			
			Оценка «неудовлетворительно»/ «не зачтено» / 0-59% / от max рейтинговой оценки контроля	**Оценка «удовлетворительно» / «зачтено» / 60-74% / от max рейтинговой оценки контроля**	**Оценка / «хорошо» / «зачтено» / 75-89% / от max рейтинговой оценки контроля**	**Оценка / «отлично» / / «зачтено» / 90-100% / от max рейтинговой оценки контроля**
Компетенции			Уметь поддерживать уровень физической активности, достаточный для полноценной социальной и профессиональной деятельности. — не демонстрирует; допускает грубые ошибки.	Воспроизводит ответ частично, без грубых ошибок; применяет по образцу.	Демонстрирует базовый уровень: поддерживать уровень физической активности, достаточный для полноценной социальной и профессиональной деятельности. в типовых ситуациях.	Демонстрирует высокий уровень: полно и обоснованно поддерживать уровень физической активности, достаточный для полноценной социальной и профессиональной деятельности.; действует самостоятельно.

	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения			
			Оценка «неудовлетворительно»/ «не зачтено» / 0-59% / от max рейтинговой оценки контроля	**Оценка «удовлетворительно» / «зачтено» / 60-74% / от max рейтинговой оценки контроля**	**Оценка / «хорошо» / «зачтено» / 75-89% / от max рейтинговой оценки контроля**	**Оценка / «отлично» / / «зачтено» / 90-100% / от max рейтинговой оценки контроля**
Компетенции			Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования — не демонстрирует; допускает грубые ошибки.	Воспроизводит ответ частично, без грубых ошибок; применяет по образцу.	Демонстрирует базовый уровень: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования в типовых ситуациях.	Демонстрирует высокий уровень: полно и обоснованно средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования; действует самостоятельно.

	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения			
			Оценка «неудовлетворительно»/ «не зачтено» / 0-59% / от max рейтинговой оценки контроля	**Оценка «удовлетворительно» / «зачтено» / 60-74% / от max рейтинговой оценки контроля**	**Оценка / «хорошо» / «зачтено» / 75-89% / от max рейтинговой оценки контроля**	**Оценка / «отлично» / / «зачтено» / 90-100% / от max рейтинговой оценки контроля**
Компетенции			Знать методы сохранения здоровья в условиях профессиональной нагрузки, основы профилактики профессиональных заболеваний. — не демонстрирует; допускает грубые ошибки.	Воспроизводит ответ частично, без грубых ошибок; применяет по образцу.	Демонстрирует базовый уровень: методы сохранения здоровья в условиях профессиональной нагрузки, основы профилактики профессиональных заболеваний. в типовых ситуациях.	Демонстрирует высокий уровень: полно и обоснованно методы сохранения здоровья в условиях профессиональной нагрузки, основы профилактики профессиональных заболеваний.; действует самостоятельно.

	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения			
			Оценка «неудовлетворительно»/ «не зачтено» / 0-59% / от max рейтинговой оценки контроля	**Оценка «удовлетворительно» / «зачтено» / 60-74% / от max рейтинговой оценки контроля**	**Оценка / «хорошо» / «зачтено» / 75-89% / от max рейтинговой оценки контроля**	**Оценка / «отлично» / / «зачтено» / 90-100% / от max рейтинговой оценки контроля**
Компетенции			Уметь применять методики, позволяющие улучшить и сохранить здоровье в процессе жизнедеятельности. — не демонстрирует; допускает грубые ошибки.	Воспроизводит ответ частично, без грубых ошибок; применяет по образцу.	Демонстрирует базовый уровень: применять методики, позволяющие улучшить и сохранить здоровье в процессе жизнедеятельности. в типовых ситуациях.	Демонстрирует высокий уровень: полно и обоснованно применять методики, позволяющие улучшить и сохранить здоровье в процессе жизнедеятельности.; действует самостоятельно.

	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения			
			Оценка «неудовлетворительно»/ «не зачтено» / 0-59% / от max рейтинговой оценки контроля	**Оценка «удовлетворительно» / «зачтено» / 60-74% / от max рейтинговой оценки контроля**	**Оценка / «хорошо» / «зачтено» / 75-89% / от max рейтинговой оценки контроля**	**Оценка / «отлично» / / «зачтено» / 90-100% / от max рейтинговой оценки контроля**
Компетенции			Владеть навыками сохранения здоровья при действии профессиональных нагрузок — не демонстрирует; допускает грубые ошибки.	Воспроизводит ответ частично, без грубых ошибок; применяет по образцу.	Демонстрирует базовый уровень: навыками сохранения здоровья при действии профессиональных нагрузок в типовых ситуациях.	Демонстрирует высокий уровень: полно и обоснованно навыками сохранения здоровья при действии профессиональных нагрузок; действует самостоятельно.

	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения			
			Оценка «неудовлетворительно»/ «не зачтено» / 0-59% / от max рейтинговой оценки контроля	**Оценка «удовлетворительно» / «зачтено» / 60-74% / от max рейтинговой оценки контроля**	**Оценка / «хорошо» / «зачтено» / 75-89% / от max рейтинговой оценки контроля**	**Оценка / «отлично» / / «зачтено» / 90-100% / от max рейтинговой оценки контроля**
Компетенции			Знать основы режима труда и отдыха, принципы поддержания работоспособности. — не демонстрирует; допускает грубые ошибки.	Воспроизводит ответ частично, без грубых ошибок; применяет по образцу.	Демонстрирует базовый уровень: основы режима труда и отдыха, принципы поддержания работоспособности. в типовых ситуациях.	Демонстрирует высокий уровень: полно и обоснованно основы режима труда и отдыха, принципы поддержания работоспособности.; действует самостоятельно.
			Уметь соблюдать режим труда и отдыха, планировать двигательную активность. — не демонстрирует; допускает грубые ошибки.	Воспроизводит ответ частично, без грубых ошибок; применяет по образцу.	Демонстрирует базовый уровень: соблюдать режим труда и отдыха, планировать двигательную активность. в типовых ситуациях.	Демонстрирует высокий уровень: полно и обоснованно соблюдать режим труда и отдыха, планировать двигательную активность.; действует самостоятельно.

Компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения			
			Оценка «неудовлетворительно»/ «не зачтено» / 0-59% / от max рейтинговой оценки контроля	**Оценка «удовлетворительно» / «зачтено» / 60-74% / от max рейтинговой оценки контроля**	**Оценка / «хорошо» / «зачтено» / 75-89% / от max рейтинговой оценки контроля**	**Оценка / «отлично» / / «зачтено» / 90-100% / от max рейтинговой оценки контроля**
			Владеть навыками организации режима труда и отдыха (дневник активности, чек-лист режима) — не демонстрирует; допускает грубые ошибки.	Воспроизводит ответ частично, без грубых ошибок; применяет по образцу.	Демонстрирует базовый уровень: навыками организации режима труда и отдыха (дневник активности, чек-лист режима) в типовых ситуациях.	Демонстрирует высокий уровень: полно и обоснованно навыками организации режима труда и отдыха (дневник активности, чек-лист режима); действует самостоятельно.

Наименование учебной аудитории	Описание материально-технической базы учебной аудитории
Спортивный зал (игровой, гимнастический)	Игровое покрытие, гимнастические снаряды, мячи, волейбольная/баскетбольная/футбольная экипировка, средства для развития физических качеств.
Легкоатлетическая площадка / стадион	Беговые дорожки, сектор для прыжков, секторы для метаний, разметка для челночного бега.
Тир / место для стрельбы (при реализации раздела)	Пневматические винтовки, пули, стойки, защитные средства.
Помещение для самостоятельной работы	Рабочие места, доступ к ЭИОС университета, тесты, дневник активности.

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья учитываются их индивидуальные психофизические особенности. Обучение инвалидов осуществляется также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида (при наличии).

Для лиц с нарушением слуха учебная информация и задания предоставляются в письменной и визуальной форме. При необходимости допускается ассистент и увеличение времени. Содержание курсовой работы и письменного опроса и критерии оценивания сохраняются.

Для лиц с нарушением зрения обеспечиваются доступный электронный текст, увеличение шрифта либо озвучивание условий и помощь ассистента. Форма фиксации решения адаптируется к индивидуальным возможностям; состав заданий и проверяемые результаты сохраняются.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, на аудиторных занятиях, а также при проведении процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации могут быть предоставлены необходимые технические средства (персональный компьютер, ноутбук или другой гаджет); допускается присутствие ассистента (ассистентов), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь (занять рабочее место, передвигаться по аудитории, прочитать задание, оформить ответ, общаться с преподавателем).