Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: КУЗНЕЦОВ АЛЕКСАНДР ИГОРЕВИЧ
Должность: РЕКТОР
Дата подписания: 01.10.2026 10:41:51
Уникальный программный ключ:
0ec0d544ced914f6d2e031d381fc0ed0880d90a0

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Рабочая программа дисциплины составлена на основе единых подходов к структуре и содержанию программ высшего педагогического образования («Ядро высшего педагогического образования»)

Шифр	Наименование дисциплины (модуля)
Б1.О.03.05	Элективные курсы по физической культуре и спорту

Код направления подготовки	44.03.05	
Направление подготовки	Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)	
Наименование (я) ОПОП (направленность / профиль)	Биология. Экология Технология. Дополнительное образование (техническое и художественно-эстетическое) Физика. Дополнительное образование (информатика и робототехника) Биология. Химия Экономика. География География. Биология Дошкольное образование. Иностранный язык Дошкольное образование. Управление дошкольным образованием Английский язык. Иностранный язык Французский язык. Английский язык Немецкий язык. Английский язык История. Английский язык	История. Обществознание История. Право Начальное образование. Английский язык Начальное образование. Дошкольное образование Начальное образование. Управление начальным образованием Физика. Математика Математика. Информатика Информатика. Иностранный язык Русский язык. Литература
Уровень образования	бакалавриат	
Форма обучения	очная	

Разработчики:

должность	учёная степень, звание	подпись	ФИО
Старший преподаватель			Антонова Эльвира Рафиковна

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры (структурного подразделения)

Кафедра	Заведующий кафедрой	Номер протокола	Дата протокола	Подпись
Физического воспитания	Черкасов Иван Фёдорович	7	01.03.2022	

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....3
2. ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И ВИДОВ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) 4
3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ5
4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА) ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) 6
5. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ.....8

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к обязательной части Блока 1 «Дисциплины/модули» основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки/специальности 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), уровень образования бакалавриат. Направленность (профиль): Биология. Экология; Технология. Дополнительное образование (техническое и художественно-эстетическое); Физика. Дополнительное образование (информатика и робототехника); Биология. Химия; Экономика. География; География. Биология; Дошкольное образование. Иностранный язык; Дошкольное образование. Управление дошкольным образованием; Английский язык. Иностранный язык; Французский язык. Английский язык: Немецкий язык. Английский язык; История. Обществознание; История. Право; Начальное образование. Английский язык; Начальное образование. Дошкольное образование; Начальное образование. Управление начальным образованием; Физика. Математика; Математика. Информатика; Информатика. Иностранный язык; Русский язык. Литература; История. Английский язык. Дисциплина является обязательной к изучению.

1.2 Дисциплина является обязательной к изучению.

1.3 Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

1.4 Изучение дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» основано на знаниях, умениях и навыках, полученных при изучении обучающимися дисциплин образовательной программы общего среднего образования.

1.5 Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» формирует знания, умения и компетенции, необходимые для освоения следующих дисциплин: «Физическая культура и спорт», «Безопасность жизнедеятельности» и др. А также используются знания, умения и владения по различным видам спорта (легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, гимнастика, скандинавская ходьба и др.).

1.6 Цель изучения дисциплины: формирование компетенций по гармоничному развитию студентов, умению поддерживать уровень физической подготовки в повседневной деятельности и готовности использовать их в процессе реализации профессиональных задач.

1.7 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Таблица 1

Код и наименование компетенции по ФГОС	Код и наименование индикатора достижения компетенции
УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.
	УК-7.2 Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплексфизических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

Таблица 2

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Образовательные результаты по дисциплине		
	знать	уметь	владеть
УК-7.1 Определяет личный уровень сформированности	- основные принципы, средства и методы обучения начальной (оздоровительно-кондиционной и спортивной) тренировки; - способы	- применять контрольные упражнения для определения уровня развития физических качеств; - подбирать и использовать	- навыками оценки физической подготовленности; - навыками практического выполнения физических

показателей физического развития ифизической подготовленности.	контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - средства и методы общей и специальной физической подготовки;	современные научно обоснованные средства и методы развития физических качеств, а также начальной (оздоровительно-кондиционной и спортивной) тренировки;	упражнений
УК-7.2 Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	- значение физической культуры, здорового образа жизни и здоровьесбережения в жизнедеятельности человека; - методы и процедуры оценки и самооценки уровня физического развития и физической (как общей, так и специальной) подготовленности лиц	- использовать способы контроля и самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями, выполнять упражнения на технику по отдельным видам спорта; - оценивать эффективность занятий физической культурой с позиции ее воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья	- навыками самоконтроля; - навыками и опытом составления комплексов комплексов физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья

2 ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И ВИДОВ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Таблица 3

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (темы)	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)						
		Л	ЛЗ		ПЗ		СРС	Итого часов
				В т.ч. в форме практической подготовки		В т.ч. в форме практической подготовки		
Раздел 1. Первый семестр								
Итого в семестре					20			20
1	Тема 1. Совершенствование техники специальных беговых упражнений				2			
2	Тема 2. Бег на короткие дистанции				2			
3	Тема 3.Контрольный норматив: 100 м				2			
4	Тема 4. Обучение техники подачи мяча в лапте				2			
5	Тема 5. Обучение техники ударов по мячу битой в лапте				2			
6	Тема 6. Обучение техники вбегания и выбегания в скиппинге				2			
7	Тема 7. Обучение техники групповых прыжков через длинную скакалку				2			
8	Тема 8. Контрольный норматив: групповые прыжки на скакалке				2			
9	Тема 9. Контрольный норматив: прыжки на скакалке 1 мин				2			
10	Тема 10. Функциональный тренинг				2			
Раздел 2. Второй семестр								
Итого в семестре					60			60
1	Тема 1. Строевые приемы и движения без оружия				2			

2	Тема 2. Строевой расчет. Строевая стойка. Повороты на месте				2			
3	Тема 3. Строевой шаг				2			
4	Тема 4. Подвижные игры с мячом				2			
5	Тема 5. Обучение техники движения рук и ног в скандинавской ходьбе				4			
6	Тема 6. Обучение техники скандинавской ходьбы				4			
7	Тема 7. Обучение техники скандинавской ходьбы с изменением скорости				2			
8	Тема 8. Комплекс общеразвивающих упражнений на 32 счета с обручем				2			
9	Тема 9. ОФП в парах				2			
10	Тема 10. Интервальная тренировка				2			
11	Тема 11. Контрольные нормативы				2			
12	Тема 12. Комплекс общеразвивающих упражнений на коврике				2			
13	Тема 13. Правила игры 3х3. Стойки и способы передвижений в баскетболе				2			
14	Тема 14. Обучение техники и способы остановки в 3х3				4			
15	Тема 15. Обучение техники поворотов на месте и в движении в 3х3				2			
16	Тема 16. Обучение техники ловли мяча двумя руками на месте и в движении				2			
17	Тема 17. Контрольный норматив: штрафные броски				2			
18	Тема 18. Двусторонняя игра в 3х3				2			
19	Тема 19. Обучение техники спортивной ходьбы				2			
20	Тема 20. Методика техники рывка гири				4			
21	Тема 21. Обучение техники специальных беговых упражнений				2			
22	Тема 22. Обучение техники бега на короткие дистанции				2			
23	Тема 23. Обучение техники эстафетного бега				2			
24	Тема 24. Обучение техники передачи палочки в эстафете				2			
25	Тема 25. Контрольный норматив: 100 м				2			
Раздел 3. Третий семестр								
Итого в семестре					60			60
1	Тема 1. Начальная военная подготовка. Строевые упражнения				6			
2	Тема 2. Обучение техники специальных беговых упражнений				2			
3	Тема 3. Обучение техники нижнего старта				4			
4	Тема 4. Обучение техники высокого старта				2			
5	Тема 5. Обучение техники эстафетного бега				4			
6	Тема 6. Обучение техники подачи мяча в лапте				4			
7	Тема 7. Обучение техники ударов по мячу битой в лапте				2			
8	Тема 8. Обучение техники поочередного вбегания в скиппинге				2			

9	Тема 9. Обучение техники выбегания в скиппинге				2			
10	Тема 10. Обучение техники групповых прыжков через длинную скакалку				4			
11	Тема 11. Обучение техники отталкивания палками в скандинавской ходьбе				4			
12	Тема 12. Скандинавская ходьба с изменением скорости передвижения				4			
13	Тема 13. Круговая тренировка				4			
14	Тема 14. Контрольные нормативы				2			
15	Тема 15. Обучение техники передачи мяча сверху в волейболе				2			
16	Тема 16. Обучение техники приема мяча сверху двумя руками в волейболе				2			
17	Тема 17. Обучение техники верхней и нижней подач мяча в волейболе				4			
18	Тема 18. Обучение техники нападающего удара				2			
19	Тема 19. Обучение техники блокирования нападающего удара				2			
20	Тема 20. Двусторонняя игра в волейбол. Судейство.				2			
Раздел 4. Четвертый семестр								
Итого в семестре					60		4	64
1	Тема 1. Движение строевым шагом. Повороты в движении. Управление группой в движении				6			
2	Тема 2. Обучение техники отталкивания в скандинавской ходьбе				2			
3	Тема 3. Скандинавская ходьба с изменением скорости движения				4			
4	Тема 4. Круговая тренировка				2		4	
5	Тема 5. Интервальная тренировка				2			
6	Тема 6. ОФП в парах				2			
7	Тема 7. Контрольные нормативы				4			
8	Тема 8. Комплекс ОРУ на 32 счета с гантелями				2			
9	Тема 9. Комплекс ОРУ на 32 счета со скакалкой				2			
10	Тема 10. Способы передвижений и остановки в баскетболе				4			
11	Тема 11. Броски и ловля мяча на месте и в движении в баскетболе				2			
12	Тема 12. Обучение техники штрафных бросков в баскетболе				2			
13	Тема 13. Тактические действия в нападении и защите в игре 3х3				4			
14	Тема 14. Контрольное упражнение «восьмерка» в баскетболе				2			
15	Тема 15. Двусторонняя игра в 3х3				2			
16	Тема 16. Обучение техники высокого старта и стартовое ускорение				4			
17	Тема 17. Контрольный норматив, 100 м				2			
18	Тема 18. Способы передачи эстафетной палочки				2			
19	Тема 19. Обучение техники эстафетного бега				4			
20	Тема 20. Подвижные игры				2			

21	Тема 21. Эстафеты с мячом				2			
22	Тема 22. Подвижные игры с мячом				2			
Раздел 5. Пятый семестр								
Итого в семестре					60		4	64
1	Тема 1. Начальная военная подготовка. Управление группой в движении				6			
2	Тема 2. Бег на короткие дистанции				4			
3	Тема 3. Эстафетный бег				4			
4	Тема 4. Спортивная ходьба				4			
5	Тема 5. Кроссовая подготовка				2			
6	Тема 6. Бег на средние дистанции				2			
7	Тема 7. Обучение техники подачи, ловли и передачи мяча в лапте				4			
8	Тема 8. Двусторонняя игра в лапту				4			
9	Тема 9. Групповые прыжки через длинную скакалку				4			
10	Тема 10. Круговая тренировка				4			
11	Тема 11. Силовая тренировка				4		4	
12	Тема 12. ОФП в парах				4			
13	Тема 13. Силовая тренировка в парах				4			
14	Тема 14. Обучение техники приема и передачи мяча				2			
15	Тема 15. Обучение техники подачи мяча по зонам				4			
16	Тема 16. Обучение техники нападающего удара				2			
17	Тема 17. Обучение техники блокирования				2			
Раздел 6. Шестой семестр								
Итого в семестре					56		4	60
1	Тема 1. Начальная военная подготовка. Движение строевым шагом. Управление группой в движении.				6			
2	Тема 2. Техника отталкивания палками в скандинавской ходьбе				2			
3	Тема 3. Скандинавская ходьба с изменением скорости передвижения				4			
4	Тема 4. Комплекс тренировки «Табата»				2			
5	Тема 5. Круговая тренировка				2			
6	Тема 6. Интервальная тренировка				2			
7	Тема 7. ОФП в парах				2			
8	Тема 8. Комплекс ОРУ на 32 счета с обручем/гантелями				2			
9	Тема 9. Комплекс ОРУ на 32 счета без предмета № 5				2			
10	Тема 10. Комбинация из элементов техники перемещений и владений мячом в игре 3х3				4			
11	Тема 11. Нападение и защита в игровых взаимодействиях в игре 3х3				4			
12	Тема 12. Контрольное упражнение: жонглирование двумя мячами				2			
13	Тема 13. Веселые старты				2			
14	Тема 14. Подвижные игры на открытых площадках				2			
15	Тема 15. Встречные эстафеты				2			
16	Тема 16. Бег на короткие дистанции				2			

17	Тема 17. Контрольное упражнение 100 м				2			
18	Тема 18. Эстафетный бег				2			
19	Тема 19. Методика тренировки по функциональному тренингу				4		4	
Форма промежуточной аттестации								
	Зачет							
	Экзамен							
	Дифференцированный зачет							
	Контрольная работа							
	Курсовая работа/ Курсовой проект							
	Итого по дисциплине							328

1. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Учебно-методическая литература*

№ п/п	Библиографическое описание (автор, заглавие, вид издания, место, издательство, год издания, количество страниц)
	1. Основная литература
1	Бурухин, С.Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика [Электронный ресурс]: учебное пособие для академического бакалавриата / С.Ф. Бурухин. – М.: Юрайт, 2018. – 173 с. – Режим доступа: www.biblioonline.ru/book/11B67685-5199-4786-BF59-196840CA46DB.
2	Коняхина Г.П. Педагогические и организационно-методические основы обучения элементам гимнастики и акробатики игровым способом: учебно-методическое пособие / Коняхина Г.П., Зеленко А.Ф, Конев Л.М., Сайранова О.С., Черная Е.В. – Челябинск: Изд-во Цицеро, 2017. – 200 с. – Режим доступа: http://elib.cspu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/2041/%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%8F%D1%85%D0%B8%D0%BD%D0%B0%20%D0%B8%20%D0%B4%D1%80.%20%D0%9E%D1%80%D0%B3-%D0%BF%D0%B5%D0%B4.pdf?sequence=1&isAllowed=y
3	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с. – Режим доступа: http://nashuch.ru/holodov-j-k-kuznecov-b-c-teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vospi-v3.html
	2. Дополнительная литература
1	Антонова Э.Р. Скиппинг: методические рекомендации / Э.Р. Антонова. – Челябинск: Изд-во ЮУрГГПУ, 2016. – 62 с.
2	Антонова Э.Р. Функциональный тренинг как форма самостоятельных занятий по физической культуре для студентов высших учебных заведений [Текст]: учебное пособие / Э.Р. Антонова. – Челябинск: Изд-во Юж.-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2021. – 89 с.
3	Каратаева Т.Ю. Волейбол (техника и тактика) : методические рекомендации для студентов вузов / Т.Ю. Каратаева. - Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2015. – 50 с.
4	Никольская О.Б. Физическое самосовершенствование и самовоспитание студентов: учебное пособие / О.Б. Никольская, Е.В. Перепелюкова, Л.Б. Фомина. – Челябинск: Изд-во Южно-урал. гос. гуманитар.-пед. ун-та, 2022. – 149 с. – Текс непосредственный.
5	Никольская, О.Б. Кроссовая подготовка: метод. рекомендации для студентов / О.Б. Никольская. – Челябинск, 2016.
6	Никольская, О.Б. Скандинавская ходьба: метод. рекомендации для студентов ЧГПУ / О.Б. Никольская. – Челябинск, 2016.
7	Сарайкин, Д.А. Медико-биологический контроль в спорте: учебно-методическое пособие для студентов высшей школы физической культуры и спорта ЮУрГГПУ /Д.А. Сарайкин, Е.Л. Бачериков, В.И. Павлова, Ю.Г. Камскова. – Челябинск, Изд-во ЗАО «Библиотека А. Миллера». – 2018. – 131с.

8	Фомина Л.Б. Подготовка к сдаче норм ГТО по легкой атлетике. Спринтерский бег: методические рекомендации / Л.Б. Фомина, О.Б. Никольская, С.Ю. Червоткина. – Челябинск: Изд-во ЮУрГГПУ, 2017. – 58 с.
9	Червоткина, С.Ю. Стретчинг / С.Ю. Червоткина, Э.Р. Антонова, Л.Б. Фомина: метод. рекомендации. – Челябинск, 2016.
10	Черная Е.В. Методика проведения круговой тренировки в избранном виде спорта: учебно-методическое пособие / Коняхина Г.П., Черная Е.В., Сайранова О.С. – Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2017. – 94 с.

**Перечень основной (не более 3 наименований изданий, имеющихся в фонде библиотеки) и дополнительной учебной литературы (не более 10 наименований изданий, имеющихся в фонде библиотеки), необходимой для освоения дисциплины.*

Для ФГОС 3++ : «При использовании в образовательном процессе печатных изданий библиотечный фонд должен быть укомплектован печатными изданиями из расчета не менее 0,25 экземпляра каждого из изданий, указанных в рабочих программах дисциплин (модулей), практик, на одного обучающегося из числа лиц, одновременно осваивающих соответствующую дисциплину (модуль) проходящих соответствующую практику».

1.2 Электронная учебно-методическая литература**

№ п/п	Наименование	Ссылка на информационный ресурс
1.	Справочно-информационный портал ГРАМОТА.РУ	http://gramota.ru/
2.	База данных Научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU	https://elibrary.ru/defaultx.asp

***Необходимо использовать** одну или несколько электронно-библиотечных систем и (или) электронных библиотек, содержащих издания основной и дополнительной литературы.*

1.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочныесистемы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине***

№ п/п	Вид базы данных	Наименование базы данных
1.	https://dlib.eastview.com	ИВИС: универсальные базы электронных периодических изданий: сайт / ООО «ИВИС».
2.	https://rosinwebc.ru/	Информационно-научный WEB-Центр физической культуры, здоровья и спорта
3.	http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2	Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования

****Примечание: ресурсы должны быть в открытом доступе и необходимы для проведения занятий.*

2. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА) ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

2.1 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценкизнаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

2.1.1. Текущий контроль

№ п/п	Наименование оценочного средства Содержание оценочного средства	Код компетенции, индикатора
Раздел 1-6. Практические занятия		
1	Контрольные нормативы	УК-7.1, УК-7.2

2.1.2 Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с локальным нормативным актом в ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ».

Требования к отбору заданий для промежуточной аттестации:

1. Первая группа заданий (теоретического содержания) на проверку усвоения знаний на уровнях распознавания, запоминания, понимания.
2. Вторая группа заданий на проверку умения применять знания на основе алгоритмических предписаний.
3. Третья группа заданий на умение применять знания в нестандартной ситуации (Приложение 1).

Способы проверки и оценки заданий промежуточной аттестации и сформированности компетенции:

Промежуточная аттестация (зачет) включает в себя один этап, где определяется сформированность компетенции УК-7: способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

№ п/п	Коэффициент сформированности компетенции	Уровень сформированности компетенции	Рейтинг студента на 1 этапе промежуточной аттестации, %
1.	1,0-0,70	продвинутый	20
2.	0,69-0,60	оптимальный	15
3.	0,59-0,50	достаточный	10
4.	ниже 0,50	компетенция не сформирована	0

Зачет выставляется в зависимости от суммарного рейтинга студента. Для получения зачета необходимо выполнить все задания инвариантной части, при этом суммарный рейтинг студента по этим видам работ должен быть не менее 60%. Дополнительные баллы в текущем рейтинге можно получить за выполнение заданий вариативной части. Участие в спортивных соревнованиях, является дополнительной возможностью повышения рейтинга. Согласно календарю проведения спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы на естественно-технологическом факультете, в университете и городских соревнованиях студент может принять, как активное участие, так и пассивное (болельщик). А также оказать помощь в судействе проведения соревнований.

Порядок проведения промежуточной аттестации:

Промежуточная аттестация (зачет) проводится в форме тестирования. Тест разрабатывается преподавателем и включает задания на знания, умения и владения, которые определяют проверку элементов компетенции.

Примерные критерии оценивания знаний студентов на зачете:

Оценка **«зачтено»** выставляется студенту, который:

1. Выполнил установленный объем учебной нагрузки.
2. Выполнил тесты по общей и специальной подготовке.
3. Знание теоретического материала.
4. Выполнение реферативных работ, при освобождении от практических занятий на текущий семестр.

Примечание: студенты, специального медицинской группы, выполняют контрольные и зачетные упражнения, с учетом противопоказаний по заболеваниям.

Типовые контрольные задания или иные материалы для текущего контроля

Темы рефератов

1. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы). Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
2. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности на выбор).
3. История развития олимпийского движения (Древняя Греция).
4. Олимпийские Игры современности, герои отечественного спорта.

5. Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека.
6. Организация здорового образа жизни
7. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
8. Основные требования к организации здорового образа жизни.
9. Коррекция телосложения (массы тела) средствами физической культуры.
10. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Реферат	Поиск литературы и составление библиографии, использование от 3 до 5 научных работ, изложение мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложение основных аспектов проблемы. Ознакомиться со структурой и оформлением реферата.
Подготовка к зачету	При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу (теоретическое тестирование), проведение подготовительных мероприятий к сдаче контрольных упражнений по разделам дисциплины и нормативов по общей и специальной физической подготовленности.

Показатели и значения повышающего коэффициента

№	Показатели, повышающие коэффициент	Повышающий коэффициент $К_{+}$	Примечание
1.	Отсутствие пропущенных занятий без уважительной причины	0,3	По пропущенным занятиям есть подтверждающий документ (медиц. справка, распоряжение, приказ, служ. записка и т.д.)
2.	Установление рекорда по отдельным видам упражнений в рамках общей физической подготовленности.	от 0,3 до 0,5	В зависимости от уровня (в группе, на курсе, на факультете)
3.	Призовое место на соревнованиях	от 0,5 до 0,84	В зависимости от уровня соревнований (в группе, на факультете, в университете, в городе)
4.	Судейство соревнований по видам спорта (помощь в судействе)	от 0,1 до 0,5	В зависимости от уровня соревнований (факультетские, внутривузовские, «внешние»)
5.	Участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях («День здоровья», «Кросс наций», «Лыжня России», «Веселые старты» и др.)	от 0,5 до 0,7	-
6.	Выполнение дополнительного задания для студентов специальной медицинской группы (презентация, доклад, буклет и т.д.)	от 0,3 до 0,5	-

Показатели и значения понижающего коэффициента

№	Показатели, понижающие коэффициент	Понижающий коэффициент $К_{-}$	Примечание
1	Отсутствие на занятиях более пяти пропусков без уважительной причины	0,3	отсутствие документа
2	Несвоевременная сдача контрольных упражнений	0,3	согласно расписанию занятий
3	Присутствие на занятии в ненадлежащем внешнем виде	0,3	без спортивной формы и обуви

2.2 Описание уровней и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания

Код компетенции, код индикаторов компетенции **УК-7.1, УК-7.2**					
Уровни освоения компетенции	**Содержательное описание уровня**	**Основные признаки выделения уровня (критерии оценки сформированности)**	**Пятибалльная шкала (академическая) оценка**		**% освоения (рейтинговая оценка)***
Высокий (продвинутый)	Творческая деятельность	Обучающийся готов самостоятельно решать стандартные и нестандартные профессиональные задачи в предметной области дисциплины	Отлично	зачтено	86-100
Средний (оптимальный)	Применение знаний и умений в более широких контекстах учебной и профессиональной деятельности, нежели по образцу, с большей степенью самостоятельности и инициативы	Обучающийся готов самостоятельно решать различные стандартные профессиональные задачи в предметной области	Хорошо		61-85
Пороговый	Репродуктивная деятельность	Обучающийся способен решать необходимый минимум стандартных профессиональных задач в предметной области дисциплины	Удовлетворительно		41-60
Недостаточный	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня		Неудовлетворительно / не зачтено		40 и ниже

3. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ

1. учебная аудитория для лекционных занятий
2. учебная аудитория для семинарских, практических занятий
3. лаборатория
4. компьютерный класс – аудитория для самостоятельной работы
5. мастерская

6. спортивный зал
7. тренажерный зал
8. танцевальный зал
9. компьютерный класс
10. Лицензионное программное обеспечение:
- Операционная система Windows 10
- Microsoft Office Professional Plus
- Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса
- Стандартный Russian Edition
- Справочная правовая система Консультант плюс
- 7-zip
- Adobe Acrobat Reader DC

11. Специализированное оборудование и технические средства обучения

- Проектор
- Компьютер/ноутбук
- Телевизор
- Интерактивная доска
- Мультимедийная панель

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

Содержание контрольных упражнений по разделам

Волейбол

Нижний прием у стены (или в парах) – в исходном положении, ноги игрока согнуты в коленных и голеностопных суставах, а туловище незначительно наклонено вперед. Руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены. На расстоянии 2-2,5 метров от стены студенту необходимо выполнить набивание волейбольного мяча с нижним приемом. Результат засчитывается за один подход.	**Кол-во раз**	**Баллы**
	0-5	**1**
	6-8	**2**
	8-11	**3**
	12-14	**4**
	15-20	**5**
Подачи (верхняя или нижняя)– студент самостоятельно определяет способ подачи. По количеству попаданий мяча в площадку за одну попытку, студенту начисляется соответствующее таблице количество баллов.	**Кол-во раз**	**Баллы**
	1-2	**1**
	3	**2**
	4-5	**3**
	6	**4**
	7-8	**5**
Передача двумя руками сверху	**Кол-во раз**	**Баллы**
	0-5	**1**
	6-8	**2**
	8-11	**3**
	12-14	**4**
	15-20	**5**

Упражнение	**Количество баллов**				
Передача двумя руками в парах на расстоянии 6-7 м (кол-во непрерывных передач)	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
	юноши				
	35	36-39	40-44	45-49	50
	девушки				
	15	16-19	20-24	25-29	30

Комплексы Общеразвивающих Упражнений (ОРУ)

4 – балла – демонстрация комплекса с четкой постановкой рук и ног, наклонов, выпадов, упоров, правильным выполнением приставных шагов и поворотов. Количество попыток: 1-3 попытки на первом занятии.

3 – балла - имеются незначительные ошибки в выполнении основных движений: (расслабленные руки, согнутые ноги при наклоне, выпаде, приставные шаги с правой ноги, повороты кругом через правое плечо). Количество попыток: 1-3 на первом занятии.

2 – балла - комплекс выполнен с четкой постановкой рук и ног, наклонов, выпадов, упоров, правильным выполнением приставных шагов и поворотов. Количество попыток: 1-3 попытки на последующих занятиях.

1 – балл - имеются незначительные ошибки в выполнении основных движений (расслабленные руки, согнутые ноги при наклоне, выпаде, приставные шаги с правой ноги, повороты кругом через правое плечо). Количество попыток: 1-3 на последующих занятиях.

Оздоровительная гимнастика

5 – баллов – демонстрация комплекса с четкой постановкой рук и ног, наклонов, выпадов, упоров, правильным выполнением приставных шагов и поворотов. Количество попыток: 1-3 попытки на первом занятии.

4 – балла - имеются незначительные ошибки в выполнении основных движений: (расслабленные руки, согнутые ноги при наклоне, выпаде, приставные шаги с правой ноги, повороты кругом через правое плечо). Количество попыток: 1-3 на первом занятии.

3 – балла - комплекс выполнен с четкой постановкой рук и ног, наклонов, выпадов, упоров, правильным выполнением приставных шагов и поворотов. Количество попыток: 1-3 попытки на последующих занятиях.

1-2 – балла - имеются незначительные ошибки в выполнении основных движений (расслабленные руки, согнутые ноги при наклоне, выпаде, приставные шаги с правой ноги, повороты кругом через правое плечо). Количество попыток: 1-3 на последующих занятиях.

КОМПЛЕКС ОРУ НА 32 СЧЕТА БЕЗ ПРЕДМЕТА	**КОМПЛЕКС ОРУ НА 32 СЧЕТА БЕЗ ПРЕДМЕТА**	**КОМПЛЕКС ОРУ НА 32 СЧЕТА СО СКАКАЛКОЙ**
И.П. – о.с. 1-правая вперед на носок, руки за голову 2-правая в сторону на носок, руки вперед 3-правая вперед скрестно на носок, руки на пояс 4-о.с. 5-6-приставной шаг вперед, руки перед грудью 7-8- 2 шага на месте 1-2-поворот направо, руки за голову 3-4-приставной шаг назад, руки вперед 5-6-поворот налево, руки к плечам 7-наклон вперед, руки в стороны 1-выпад правой в сторону, руки на колено 2-вернуться в и.п. 3-выпад левой вперед, руки к плечам 4-вернуться в и.п. 5-присед, руки в стороны 6-вернуться в и.п. 7-8- 2 хлопка 1-прыжок в стойку ноги врозь, руки на пояс 2-прыжок в и.п. 3-прыжок в стойку ноги врозь, руки вперед 4-прыжок в стойку ноги вместе, руки на пояс 5-6- 2 прыжка на двух 7-8 -2 шага на месте, руки вниз	И.п. – руки на пояс 1 – шаг правой в сторону, правую руку за голову 2 – приставляя левую ногу, руки перед грудью 3 – полуприседправую на пояс, левую – вперёд 4 – выпрямиться, руки вниз 5-6 – 2 шага на месте, 2 хлопка 7-8 – поворот направо, руки вниз 1 – выпад правой вперёд, руки за голову 2 – выпрямляясь, приставить левую, руки вперёд 3 – правую руку к плечу 4 – левая рука в сторону, правая рука вперёд 5 – левая рука за голову, правая рука в сторону 6 – и.п. 7 – правая нога скрестно вперёд, руки за спиной 8 – и.п. 1-2 – поворот налево, руки за голову 3-4 – приставной шаг правой ногой назад, руки вперёд 5-6 – поворот налево, руки на пояс 7-8 – поворот направо, руки к плечам скрестно 1 – мах правой ногой в сторону, руки вперёд 2 – и.п. 3 – мах левой ногой вперёд, хлопок под ногой 4 – и.п. 5 – прыжок в стойку ноги врозь, хлопок над головой 6 – прыжок в стойку ноги вместе, руки вниз 7-8 – 2 шага на месте	И.П.- ноги вместе, скакалка впереди 1- шаг пр. в сторону, сложить скакалку в 4 раза, руки вниз-в сторону 2 – приставить лев., руки вверх-в сторону 3-4 – поворот направо, руки вперед- в стороны 5 – полуприсед 6 – выпрямиться, руки вверх 7-8 – шаг лев.вперед, круг руками назад 1-3 – прыжки через скакалку вперед, руки крестом 4 – встать на скакалку, руки в стороны 5 – поворот туловища вправо в полуприседе 6 – выпрямиться 7 - поворот туловища влево в полуприседе 8 – выпрямиться 1-2 – приставной шаг вперед, скакалка в лев.руке внизу 3 – поворот налево, скакалка в руках вниз- в стороны 4 – приставить пр. ногу, скакалка на плечах 5 – выпад пр. вперед, руки в стороны 6 – наклон к пр., коснуться пола 7 – выпад пр. вперед, руки вверх 8 – приставить пр., руки вниз 1 – прыжок ноги врозь, руки вверх- в стороны 2 – прыжок ноги вместе, скакалка спереди внизу 3-4 – 2 прыжка назад на двух ногах 5 – прыжок на пр. назад 6 – прыжок на лев.назад 7-8 – 2 прыжка назад на двух.
КОМПЛЕКС ОРУ НА 32 СЧЕТА НА КОВРИКЕ	**КОМПЛЕКС ОРУ НА 32 СЧЕТА С МЯЧОМ**	**КОМПЛЕКС ОРУ НА 32 СЧЕТА С ГАНТЕЛЯМИ**
И.П. – о.с. 1 – поворот туловища направо, правая рука на пояс 2 – и.п. 3 – наклон туловища влево, правую руку за голову	И.п. – О.С. 1 – мяч на правой руке вперёд, левая нога назад на носок 2 – мяч на правой руке в сторону, левая нога вперёд скрестно на носок 3 – мяч внизу	И.П. – о.с. 1 – шаг пр. в сторону, руки в стороны 2 – приставить лев., руки вниз 3 – поворот направо, руки к плечам 4 – приставить лев., пр. рука вверх – лев.рука вниз

4 – и.п. 5 – наклон туловища назад, руки на пояс 6 – руки в стороны 7 – руки к плечам 8 – и.п. 1 – наклон вперёд, коснуться пола 2 – упор присев 3 – упор стоя на коленях 4 – правая нога прямая вверх, левая рука вперёд 5 – упор стоя на коленях 6 – упор лёжа 7 – упор лёжа согнув руки 8 – упор лёжа 1 – упор стоя на правом колене 2 – левая нога прямая вверх, правая рука к плечу 3 – упор стоя на коленях 4 – сед на пятках, руки на пояс 5 – наклон туловища назад, руки в стороны 6 – выпрямиться, руки на пояс 7-8 – 2 хлопка 1 – упор стоя на коленях 2 – упор лёжа 3 – согнув правую руку, упор на правое предплечье 4 – согнув левую руку, упор на левое предплечье 5 – выпрямить правую руку в упоре лёжа 6 – выпрямить левую руку в упоре лёжа 7 – упор стоя на коленях 8 – сед на пятках, руки на пояс Встать в исходное положение	4 – ноги вместе, мяч за головой 5 – полуприсед, мяч вперёд 6 - выпрямиться, мяч на левой руке 7 – правая рука за голову 8 – и.п. 1-2 - приставной шаг назад, мяч перед грудью 3-4 - поворот направо, мяч вверху 5 - согнув руки мяч за головой 6 – мяч вперёд 7 – бросок мяча вниз с ударом о пол 8 – поймав мяч, руки вниз 1 – выпад правой назад, мяч перед грудью 2 – выпад правойв сторону, мяч на колено 3 – выпрямиться, мяч на правой руке вперёд 4 – выпад левой назад, левая рука к плечу 5 – выпрямиться, левую руку на пояс 6 – левая рука вперед к мячу 7-8 – 2 шага на месте, мяч внизу 1 – бросок мяча вверх, хлопок внизу 2 – поймав мяч, руки внизу 3 – прыжок в стойку ноги врозь, мяч вперед 4 – прыжок в стойку ноги вместе, мяч внизу 5-6 – 2 прыжка вперёд на двух ногах, мяч перед грудью 7-8 – 2 прыжка назад на двух ногах, мяч внизу.	5 – шаг лев.вперед, руки вперед 6 – приставить пр., лев.рука вверх – пр. рука вниз 7 – поворот налево, руки к плечам 8 – приставить пр., руки вниз 1 – выпад пр. вперед, руки в стороны 2 – руки вверх 3 – руки вперед 4 – приставить лев., руки вниз 5 – шаг лев.в сторону, руки в стороны 6 –выпад на левую, пр. рука к лев.носку 7 – выпрямиться, руки в стороны 8 – приставить лев., руки вниз 1 – присед, руки к плечам 2 – руки вперед, 3 – наклон вперед, руки вниз 4 – и.п. 5 – присед, руки в стороны 6 – выпрямиться, руки к плечам, локти в стороны 7 – присед, руки вперед 8 – и.п. 1 – прыжок в стойку, ноги врозь, руки вперед 2- прыжок в стойку, ноги вместе, руки перед грудью 3 – прыжок в стойку, лев.вперед – пр. назад, пр. рука вперед 4 – прыжок в стойку, пр. вперед – лев.назад, лев. рука вперед 5 – прыжок в и.п. 6 – прыжок вправо на двух ногах, руки на пояс 7-8 – 2 шага на месте, руки вниз.

Физическая подготовленность

Вид деятельности		Баллы				
		5	4	3	2	1
Прыжок в длину с места, см.	д	180	170-179	160-169	150-159	130-149
	ю	230	210-229	200-209	190-199	160-189
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.,кол-во раз	д	51-60	41-50	31-40	21-30	20
	ю	60	55-59	50-54	46-49	45
В висе поднимание ног до касания перекладины, кол-во раз	ю	10	7-9	5-6	3-4	2
Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин., кол-во раз	ю/д	145	136-144	125-135	116-124	115
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен, кол-во раз	д	41	31-40	26-30	21-25	20
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз		10	7-9	4-6	3	2
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	ю	13	10-12	8-9	6-7	5
Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см), кол-во раз	д	18-20	14-16	8-10	5-7	2-4
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, кол-во раз	ю	15	13	11	8	6
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, (см)	д	+16	+11-15	+8-10	+5-6	+4
	ю	+13	+8-12	+5-7	+2-4	+1

Баскетбол

Упражнение	Количество баллов

Штрафной бросок - количество баллов определяется количеством попаданий в кольцо из 6 бросков.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
	1	2	3-4	5	6
Броски в движении с ведением от середины из 5-х попыток (кол-во попаданий)	1	2	3	4	5
Броски из-за трехочковой линии (из 10 бросков кол-во попаданий)	1	2	3	4	5
«Жонглирование» двумя мячами (д/ю)	10/30	15/35	20/40	25/45	30/50
Упражнение «восьмерка» (ведение мяча поочередно правой, левой рукой с попаданием в оба кольца), сек. д/ю	32/27	30/25	28/23	26/21	24/19

Лапта

Упражнение	**Количество баллов**				
Броски мяча в стену. От стены проводится линия, за которой становится участник с мячом. По звуковому сигналу начинает выполнять броски с ловлей отскочившего от стены мяча. В случаях, если мяч не пойман, быстро его подбирает и продолжает выполнять упражнение. Допускается ловля и подбор мяча ближе линии, но для броска в стену необходимо вернуться в исходное положение. По истечении 30-ти секунд преподаватель подает звуковой сигнал. Фиксируется количество выполненных бросков до финального сигнала. Дается две попытки – лучшая попытка идет в зачет.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
	с 3 метров				
	юноши				
	26	27-28	29-30	31-32	33
	девушки				
	22	23-24	25-26	27-28	29
	с 6 метров				
	юноши				
	18	19-20	21-22	23-24	25
	девушки				
	14	15-16	17-18	19-20	21

Упражнение	**Количество баллов**			
Передача и ловля мяча в парах - на расстоянии 15 метров друг от друга, за которыми находятся два участника, по сигналу они начинают выполнять передачи друг другу. Допускается ловля и подбор мяча ближе линии, но для передачи необходимо вернуться в и.п. за линии. Время фиксируется после ловли 10 передачи.	**1**	**2**	**3**	**4**
	девушки			
	21,1	18,6-21,0	17,6-18,5	16,5-17,5
	юноши			
	18,1	16,6-18,0	15,6-16,5	14,5-15,5

Упражнение	**Количество баллов**				
Подача мяча из-за головы (кол-во попаданий в площадку из 5 бросков)	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
	1	2	3	4	5

Легкая атлетика

Упражнение		**Баллы**				
		5	**4**	**3**	**2**	**1**
Челночный бег 4х9 м, сек	д	9,6	9,7-10,0	10,1-11,1	11,2-11,6	11,7
	ю	9,2	9,3-9,6	9,7-10,2	10,3-10,7	10,8
Спринтерский бег 100 м, сек	д	15,7-15,9	16,0-16,9	17,0-17,8	17,9-18,6	18,7
	ю	13,2-13,7	13,8-13,9	14,0-14,2	14,3-14,5	14,6
Спринтерский бег 60м, сек	д	9,6	9,7-10,6	10,7-10,9	11,0-11,1	11,2-11,5
	ю	8,7	8,8-9,7	9,8-10,0	10,1-10,3	10,4-10,7
Бег 300м, мин.	д	57,0	1.03,0	1.10,0	1.20,0	1.35,0
Бег 500м, мин.		2,15-2,29	2,30-2,44	2,45-2,54	2,55-2,59	3,00-3,10
Бег 1000 м, мин.	ю	4,00-4,14	4,15-4,34	4,35-4,54	4,55-4,59	5,00

Бег 400 м, мин.		1.00,00	1.03,00	1.06,00	1.13,00	1.17,00
Бег 2км, мин.	д	10.30	10,45	11,05	11,20	11.35
Бег 3 км, мин.	ю	12,30	12,45	13,15	13,30	14,0
Метание гранаты, м	д	21	20-18	17-15	14	13
	ю	38	37-34	32-33	28-31	27

Упражнение	**Количество баллов**		
	1	**2**	**3**
Эстафетный бег 4х100 метров	Задание выполнено с двумя ошибками	Задание выполнено с одной ошибкой	Передача и прием эстафетной палочки выполнен без ошибок на всех этапах

Атлетическая гимнастика

Упражнение		**Баллы**				
		5	**4**	**3**	**2**	**1**
Жим штанги лежа на горизонтальной скамье (в % соотношении от собственного веса)	**д**	50	45	40	30	20
	ю/1 курс	60	55	50	45	40
	ю/2 курс	80	70	65	60	55
	ю/3 курс	100	80	70	65	65

Скандинавская ходьба

Техника передвижения в скандинавской ходьбе	**Кол-во ошибок**	**Баллы**
	0	**4**
	1	**3**
	2	**2**
	3	**1**

Упражнение		**Баллы**				
		5	**4**	**3**	**2**	**1**
Прохождение дистанции 800 метров	**д**	5,50-6,00	6,01-6,10	6,11-6,21	6,22-6,35	6,36
	ю	5,30-5,50	5,51-6,00	6,01-6,10	6,11-6,20	6,21

Подвижные игры

Упражнение	**Количество баллов**		
	1	**2**	**3**
Подготовка и проведение подвижных игр	Нечеткое объяснение правил игры, игра не соответствует теме занятия	Ошибки в размещении играющих на площадке	Игра соответствует теме, задачам занятия, четкое объяснение правил, умелое руководство группой

Примерный список проведения подвижных игр: «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Пятнашки маршем», «Салки простые», «Стой-беги», «Ловля парами», «Белые медведи», «Передал-садись», «Веревочка под ногами», «Охотники и утки», «Защита булав», «Ловкие и меткие», «Попади в мяч», «Подвижная цель», «Мяч в кольцо», «25 передач», «Нападают пятерки», «Футбол раков», «Зайцы в огороде», «Волк во рву», «Чехарда», «Два стула и веревочка», «Проворные мотальщики», «Меткий футболист», «Точный прыжок», «Две из трех», «Сбей отскоком», «Удержи палку» и другие.

Участие в соревнованиях

Участие в спортивных соревнованиях, является дополнительной возможностью повышения рейтинга. Согласно календарю проведения спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы на естественно-технологическом факультете, в университете и городских соревнованиях студент может принять, как активное участие, так и пассивное (болельщик). А также оказать помощь в судействе проведения соревнований.

Уровень соревнований	***Баллы***
Внутрифакультетские соревнования	3
Внутривузовские соревнования	4
"Внешние" соревнования	5
Группа поддержки	1
Судейство соревнований по видам спорта (помощь в судействе)	2