

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
**(ФГБОУ ВО «ВГУ»)**

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий кафедрой  
физического воспитания и спорта  
\_\_\_\_\_ Беланов А.Э.  
*подпись*

01.06.2020

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ЭЛЕКТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

*Код и наименование дисциплины в соответствии с Учебным планом*

**1. Шифр и наименование специальности:**

37.05.02 Психология служебной деятельности

**2. Специализация:** Психологическое обеспечение служебной деятельности в экстремальных условиях

**3. Квалификация выпускника:** психолог

**4. Форма образования:** очная

**5. Кафедра, отвечающая за реализацию дисциплины:** физического воспитания и спорта

**6. Составители программы:** Беланов Александр Элдорович, канд. пед. наук, Доцент, Беланова Ольга Александровна

*ФИО, ученая степень, ученое звание*

**7. Рекомендована:** заседанием кафедры физического воспитания и спорта, протокол от 30.06.2020, № 2511-11

*наименование рекомендующей структуры, дата, номер протокола*

*отметки о продлении*

**8. Учебный год:** 2020/2021, 2021/2022, 2022/2023, 2023/2024

**Семестр(-ы):** 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8

## 9. Цели и задачи учебной дисциплины:

Цель изучения учебной дисциплины – формирование физической культуры личности и способности направленного использования методов и средств физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Основными задачами учебной дисциплины являются:

- 1) обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- 2) формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- 3) способствование адаптации организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширению функциональных возможностей физиологических систем, повышению сопротивляемости защитных сил организма;
- 4) овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.

## 10. Место учебной дисциплины в структуре ООП:

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту относятся к блоку «Дисциплины (модули)» Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по специальности 37.05.02 Психология служебной деятельности и входят в вариативную часть этого блока.

Приступая к изучению элективных дисциплин по физической культуре и спорту, обучающиеся должны иметь физическую подготовку в объеме программы общеобразовательной школы.

Данная дисциплина является предшествующей для дисциплины «Безопасность жизнедеятельности».

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья установлен особый порядок освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» с учетом состояния их здоровья, который регламентируется Положением о порядке реализации дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту, в том числе для лиц с ограниченными возможностями здоровья (П ВГУ 2.1.27-2017).

## 11. Планируемые результаты обучения по дисциплине (знания, умения, навыки), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями выпускников):

Компетенция		Планируемые результаты обучения
Код	Название	
ОК-9	способность организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни	<b>знать:</b> принципы здорового образа жизни и роль физической культуры и спорта в укреплении здоровья и приобретении устойчивости к значительным физическим нагрузкам, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности, методические принципы спортивной тренировки <b>уметь:</b> применять методы физической культуры для улучшения здоровья, работоспособности <b>владеть:</b> средствами и методами укрепления здоровья, физического самосовершенствования (с выполнением установленных нормативов по общей физической и прикладной подготовке), ценностями физической культуры и спорта для успешной социальной и профессиональной деятельности

**12 Объем дисциплины в зачетных единицах/часах** (в соответствии с учебным планом) — 328 часов.

**Форма промежуточной аттестации** (зачет/экзамен) – зачет.

**13. Виды учебной работы:**

Вид учебной работы	Трудоемкость (часы)								
	Всего	По семестрам							
		1 сем	2 сем	3 сем	4 сем	5 сем	6 сем	7 сем	8 сем
Аудиторные занятия	<b>328</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>54</b>	<b>18</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>94</b>	<b>18</b>
в том числе:									
лекции	0	0	0	0	0	0	0	0	0
практические	328	36	36	54	18	36	36	94	18
лабораторные	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Самостоятельная работа	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Контроль	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Итого:	<b>328</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>54</b>	<b>18</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>94</b>	<b>18</b>

**13.1. Содержание дисциплины:**

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины
<b>Практические занятия</b>		
<b>1. Легкая атлетика</b>		
1.1	Бег на короткие дистанции	Техника низкого старта. Специально-подготовительные и вспомогательные упражнения бегуна по развитию силы мышц ног, подвижности в суставах, координации движений, быстроты, силовой и скоростной выносливости. Совершенствование техники движений рук, ног. Тренировка в беге на короткие дистанции с разной скоростью. Обучение передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег.
1.2	Бег на дистанции от 400 до 5000 метров	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Обучение тактике прохождения дистанции. Упражнения по развитию выносливости в беге (равномерный, повторный и интервальный метод тренировки). Упражнения для восстановления нормального состояния после больших физических нагрузок.
1.3	Прыжки в длину	Прыжки в длину с места толчком двух ног. Прыжки в длину с разбега: совершенствование техники разбега, толчка, движений в фазе полета и приземления. Специальные упражнения прыгуна по развитию силы, быстроты, координации движений, гибкости, прыжковой выносливости.
<b>2. Волейбол</b>		
2.1	Техническая подготовка (обучение и совершенствование): <i>Техника владения мячом.</i> <i>Техника нападения.</i> <i>Техника защиты.</i> <i>Техника блока.</i>	Стойки и перемещения. Стойки: основная и низкая. Перемещения: ходьба, прыжки, выпады, падение, скачок. Прием мяча двумя руками сверху и снизу. Передачи: двумя руками сверху, над собой, снизу, сбоку; в движении, на месте, после перемещения; длинные средние короткие. Подачи: нижняя прямая, нижняя боковая и их разновидности (нацеленная, планирующая); верхняя прямая; подача в прыжке; силовая подача. Нападающие удары: прямой, с переводом, по блоку, в обход блока; удары по передней и задней линиям; удары со второй линии. Блок: одинарный, двойной, тройной.
2.2	Тактическая подготовка	Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении и в защите, взаимодействие в нападении и в защите; тактические комбинации в нападении; тактические системы игры в нападении и в защите; атакующие действия с первой и второй передач через игроков 2-4-3; обучение и совершенствование защит «углом назад», «углом вперед». Учебно-тренировочные игры 6х6, 5х5, 4х4.

2.3	Физическая подготовка	Упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, выносливости, прыгучести. Упражнения с отягощениями и дополнительным сопротивлением партнера, с использованием гимнастических снарядов. Ускорения на 6-8 м с места, бег скачками на 25-30 м, прыжками: спиной вперед, боком из разных исходных положений. Прыжки: толчком одной и двумя ногами с места, с короткого разбега, с доставанием предмета, в длину, в глубину, с напрыгиванием, со скакалкой, серийные, назад-вперед, влево-вправо. Метание набивных мячей на дальность и точность. Акробатические упражнения: кувырки, прыжок-кувырок (вперед, назад), старты из положения лежа на спине, животе.
<b>3. Баскетбол</b>		
3.1	Техническая подготовка (обучение и совершенствование): <i>Техника перемещений. Броски мяча в корзину. Техника игры в защите.</i>	Ходьба, бег обычный, по дуге с ускорением и с изменением направления, приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановки в два темпа и прыжком. Повороты на месте и в движении. Прыжки на месте: вверх, вперед, в сторону, толчком одной и двумя ногами; в движении. Ловля мяча на месте и в движении, на уровне груди, высоко и низко. Передача мяча на месте и в движении двумя руками: от груди, сверху, снизу, одной рукой: от плеча, сверху, снизу, скрытые передачи. Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении, вперед, назад, в сторону: с изменением скорости, направления, высоты от броска, ритма, с поворотом, с переводами за спиной, под ногами. Броски двумя руками: от груди, снизу, сверху, одной рукой от плеча, снизу, сверху, сбоку (крюком) на месте и в движении, в прыжке после ведения, после поворотов, добивание мяча. Штрафные броски. Заслоны для броска, для перехода, для ухода. Техника перемещений: защитная стойка, перемещение обычными и приставными шагами, спиной вперед, в разных направлениях, противодействия и овладения мячом; вырывание, выбивание, накрывание, перехваты.
3.2	Тактическая подготовка: <i>Обучение тактике нападения Обучение игры в защите</i>	Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча: выбор места, выход на свободное место, заслоны; групповые действия двух, трех и более игроков при численном перевесе 2:1,3:2. Командные действия: системы нападения – быстрый прорыв, варианты позиционного нападения, нападение с центровым, системой заслонов. Индивидуальные действия: выбор места и передвижения защитников, против игрока с мячом и без мяча; взаимодействия двух, трех и более игроков: подстраховка, переключение, проскальзывание, групповой отбор мяча, игра в численном меньшинстве; перехваты мяча, борьба за отскочивший от щита мяч. Командные действия система защиты: личная, зонная, прессинг и их варианты; учебно-тренировочные двусторонние игры.
3.3	Физическая подготовка	Упражнения для развития силы, быстроты и координации движений, силовой и скоростной выносливости, прыгучести; упражнения с преодолением собственного веса, веса партнера, сопротивления партнера; упражнения с набивными мячами, на гимнастической скамейке, стенке; ускорения на короткие дистанции от 5 до 20 м из разных стартовых положений по звуковым и зрительным сигналам; прыжки толчком одной и двумя ногами, с разбега с доставанием различных предметов, касанием щита, корзины; упражнения со скакалкой; акробатические упражнения, жонглирование мячом..
<b>4. Плавание</b>		
4.1	Обучение и совершенствование	Техника безопасности. Овладение техникой упражнений «поплавок», «медуза», скольжения на груди (с буксировкой и толчком ног от стенки бассейна); движения рук и ног в разных исходных положениях, дыхание с выдохом в воду, плавание на груди с задержкой дыхания с частичной и полной координацией движений рук и ног избранным способом, плавание с изменением положения тела на поверхности воды, развитие силовой и общей выносливости с помощью специальных упражнений.

4.2	Техника и тактика плавания	Техника плавания кролем, брассом, баттерфляем, на боку, на спине. Общая характеристика способов, положение тела, движение руками и ногами, дыхание. Совершенствование техники плавания избранным способом. Развитие физических качеств в преодолении разных дистанций (равномерный и повторный метод тренировки); техника стартов и поворотов.
4.3	Основы прикладного плавания	Преодоление водных преград. Нырание в длину. Освобождение от возможных захватов. Способы транспортировки. Развитие выносливости, скоростных и силовых способностей на занятиях плаванием.
<b>5. Рукопашный бой</b>		
5.1	Начальный комплекс приемов рукопашного боя (РБ-Н)	Включает приемы боя с автоматом: Укол штыком (тычок стволом) без выпада и с выпадом, Удар прикладом сбоку, Удар прикладом снизу, Удар затыльником приклада, Удар магазином, Защита подставкой автомата, Отбивы автоматом, Освобождение от захвата противником автомата.
5.2	Общий комплекс приемов рукопашного боя (РБ-1)	Включает приемы, предусмотренные комплексом РБ-Н и дополнительно следующие приемы: Удары рукой, Защита от ударов рукой, Удары ногой, Защита от удара ногой, Удары пехотной лопатой, Отбивы пехотной лопатой, Обезоруживание противника при уколе штыком с уходом влево, Обезоруживание противника при уколе штыком с уходом вправо, Обезоруживание противника при ударе пехотной лопатой сверху или справа, Обезоруживание противника при ударе пехотной лопатой наотмашь или тычком.
5.3	Специальный комплекс приемов рукопашного боя (РБ-2)	Включает приемы, предусмотренные комплексом РБ-1, и дополнительно следующие приемы: Колющие удары ножом, Режущие удары ножом, Обезоруживание противника при ударе ножом снизу или прямо, Освобождение от захватов противником шеи сзади, Освобождение от захватов противником шеи (одежды) спереди.
5.4	Специальный комплекс приемов рукопашного боя (РБ-3)	Включает приемы, предусмотренные комплексом РБ-2 и дополнительно следующие приемы: Загиб руки за спину, Рычаг руки наружу, Рычаг руки внутрь, Удушение сзади, Передняя подножка, Бросок через спину, Бросок с захватом ног и удушение, Обезоруживание противника при уколе штыком с уходом вправо, Обезоруживание противника при ударе ножом, Обезоруживание противника при угрозе пистолетом, Освобождение от захватов противником, Связывание противника, Обыск в упоре согнувшись, Обыск лежа на земле, Конвоирование на болевом приеме, Конвоирование под угрозой оружия, Метание ножа хватом за клинок, Метание ножа хватом за рукоятку, Метание пехотной лопаты. Комплекс приемов рукопашного боя без оружия на 8 счетов. Комплекс рукопашного боя с автоматом на 8 счетов.

### 13.2 Темы (разделы) дисциплины и виды занятий:

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Виды занятий (часов)			
		Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	Всего
1	Общефизическая подготовка	0	104	0	104
2	Методические основы овладения умениями и навыками техники в отдельных видах спорта	0	24	0	24
3	Профессионально-прикладная физическая подготовка (рукопашный бой)	0	54	0	54
4	Легкоатлетическая подготовка	0	56	0	56
5	Специальная физическая подготовка (занятия по видам спорта)	0	90	0	90
	Контроль		0		0
	<b>Итого:</b>	<b>0</b>	<b>328</b>	<b>0</b>	<b>328</b>

#### 14. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Освоение элективных дисциплин по физической культуре и спорту предполагает обязательное посещение обучающимся аудиторных занятий (практических занятий) и активную работу на них: выполнение практических заданий по составлению тренировочных занятий физическими упражнениями и спортом, совершенствование специальных физических качеств на самостоятельных тренировочных занятиях, соблюдение недельного режима питания и двигательной активности.

#### 15. Перечень основной и дополнительной литературы, ресурсов интернет, необходимых для освоения дисциплины

а) основная литература:

№ п/п	Источник
1	Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь : [учебник для студ. вузов, изучающих дисциплину «Физическая культура», кроме направлений и специальностей в области физической культуры и спорта] / В.И. Ильинич. – Москва : Гардарики, 2010. – 366 с.
2	Скогорев Д.В. Русский рукопашный бой / Д.В. Скогорев. – Новосибирск : Сибирское университетское издательство, 2008. – 288 с. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=5749">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=5749</a>
3	Чертов Н.В. Физическая культура / Н.В. Чертов. – Ростов-на-Дону : Изд-во Южного федерального университета, 2012. – 118 с. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=24113">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=24113</a>
4	Чеснова Е.Л. Физическая культура / Е.Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 160 с. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945</a>

б) дополнительная литература:

№п/п	Источник
5	Адаптивная физическая культура в высших учебных заведениях : учеб.-метод. пособие / А.Э. Беланов [и др.]. – Воронеж : ВГПУ, 2013. – 28 с.
6	Всероссийский физкультурно-образовательный комплекс «Готов к труду и обороне» : учеб.-метод. пособие / сост. А.Э. Беланов [и др.]. – Воронеж : Изд. дом ВГУ, 2017. – 50 с. – URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m17-79.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m17-79.pdf</a>
7	Евсеев Ю.И. Физическая культура : учеб. пособие / Ю.И. Евсеев. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2008. – 378 с.
8	Здоровье. Здоровый образ жизни студента : учеб.-метод. пособие для вузов / И.В. Рубцова [и др.]. – Воронеж : ИПЦ ВГУ, 2012. – 23 с.
9	Игровые виды спорта в вузе : учеб.-метод. пособие / А.Э. Беланов [и др.]. – Воронеж : Изд. дом ВГУ, 2014. – 30 с. – URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-17.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-17.pdf</a>
10	Из истории Олимпийских игр : учеб.-метод. пособие для вузов / И.В. Рубцова [и др.]. – Воронеж : Изд. дом ВГУ, 2015. – 74 с. – URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m15-03.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m15-03.pdf</a>
11	Избыточный вес тела. Средства и методы профилактики и коррекции : учеб.-метод. пособие для вузов / И.В. Рубцова [и др.]. – Воронеж : Изд. дом ВГУ, 2015. – 25 с. – URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m15-04.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m15-04.pdf</a>
12	Методика составления и проведения комплексов общеразвивающих упражнений с предметом в специальном и основном учебных отделениях : учеб.-метод. указания / сост. А.Э. Беланов [и др.]. – Воронеж : Воронежский государственный педагогический университет, 2013. – 13 с.
13	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности : учеб.-метод. пособие для вузов / сост. Ю.А. Гончарова [и др.]. – Воронеж : Изд. дом ВГУ, 2015. – 34 с. – URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m15-13.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m15-13.pdf</a>
14	Общая физическая подготовка в системе физического воспитания : учеб.-метод. пособие / И.В. Рубцова [и др.]. – Воронеж : ИПЦ ВГУ, 2013. – 30 с. – URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m13-59.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m13-59.pdf</a>
15	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов гуманитарных факультетов / И.В. Рубцова, Т.В. Кубышкина, Н.В. Лукшина. – Воронеж : Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета, 2012. – 24 с. – URL: <a href="https://rucont.ru/efd/236060">https://rucont.ru/efd/236060</a>
16	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания : учеб.-метод. пособие / [сост. А. Э. Беланов [и др.]. – Воронеж : Изд. дом ВГУ, 2015. – 100 с. – URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m15-01.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m15-01.pdf</a>

	др.] – Воронеж : Изд. дом ВГУ, 2016. – 31 с. – URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m16-183.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m16-183.pdf</a> .
17	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений : учеб.-метод. пособие / сост. А.Э. Беланов. – Воронеж : ВГУ, 2007. – 33 с. – URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/may07034.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/may07034.pdf</a>
18	Физическая культура и спорт в вузе : учеб.-метод. пособие / сост. А.Э. Беланов, О.В. Гришаев. – Воронеж : Б.и., 2009. – 46 с. – URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m09-75.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m09-75.pdf</a>
19	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов : учеб.-метод. пособие для вузов / И.В. Рубцова [и др.]. – Воронеж : Изд. дом ВГУ, 2014. – 24 с. – URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-111.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-111.pdf</a>
20	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов / И.В. Рубцова, Т.В. Кубышкина, Л.А. Барсукова, Е.Д. Соловьев, В.А. Чернышев, С.Н. Стародубцев. – Воронеж : Изд. дом ВГУ, 2014. – 25 с. URL: <a href="https://rucont.ru/efd/323373">https://rucont.ru/efd/323373</a>

в) информационные электронно-образовательные ресурсы (официальные ресурсы интернет):

№ п/п	Источник
21	Двигательная активность как составная часть здорового образа жизни [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие для вузов / сост. : И.В. Рубцова [и др.]. – Электрон. текстовые дан. – Воронеж : ИПЦ ВГУ, 2012. – Загл. с титул. экрана. – Свободный доступ из интрасети ВГУ. – Текстовый файл. – Windows 2000; Adobe Acrobat Reader 4.0. – URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m12-08.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m12-08.pdf</a>
22	Здоровье. Здоровый образ жизни студента [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие для вузов : [для студ. и преподавателей физ. воспитания] / [сост. : И.В. Рубцова и др.]. – Электрон. текстовые дан. – Воронеж : Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета, 2012. – 23 с. – Загл. с титул. экрана. – Электрон. версия печ. публикации. – Свободный доступ из интрасети ВГУ. – Текстовый файл. – Windows 2000 ; Adobe Acrobat Reader. – URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m12-199.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m12-199.pdf</a>
23	Игровые виды спорта в вузе [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие для вузов / [сост.: А.Э. Беланов и др.]. – Электрон. текстовые дан. – Воронеж : Изд. дом ВГУ, 2014. – Загл. с титул. экрана. – Свободный доступ из интрасети ВГУ. – Текстовый файл. – Windows 2000 ; Adobe Acrobat Reader 4,0. – URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-17.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-17.pdf</a>
24	Общая физическая подготовка в системе физического воспитания [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие для вузов / сост. : И.В. Рубцова, Т.В. Кубышкина, Л.А. Барсукова. – Электрон. текстовые дан. – Воронеж : Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета, 2013. – Загл. с титул. экрана. – Электрон. версия печ. публикации. – Свободный доступ из интрасети ВГУ. – Текстовый файл. – Windows 2000; Adobe Acrobat Reader. – URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m13-59.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m13-59.pdf</a>
25	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов гуманитарных факультетов [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие для вузов / сост. : И.В. Рубцова, Т.В. Кубышкина, Н.В. Лукшина. – Электрон. текстовые дан. – Воронеж : ИПЦ ВГУ, 2012. – Загл. с титул. экрана. – Свободный доступ из интрасети ВГУ. – Текстовый файл. – Windows 2000; Adobe Acrobat Reader. – URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m12-89.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m12-89.pdf</a>
26	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов гуманитарных факультетов / И.В. Рубцова, Т.В. Кубышкина, Н.В. Лукшина. – Воронеж : Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета, 2012. – 24 с. – URL: <a href="https://rucont.ru/efd/236060">https://rucont.ru/efd/236060</a>
27	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений : учеб.-метод. пособие для вузов / сост. А.Э. Беланов. – Воронеж : ЛОП ВГУ, 2007. – 34 с. – URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/may07034.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/may07034.pdf</a>
28	Физическая культура и спорт в вузе : учеб.-метод. пособие для вузов / сост. А.Э. Беланов, О.В. Гришаев. – Воронеж : ИПЦ ВГУ, 2009. – URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m09-75.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m09-75.pdf</a>
29	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов : учеб.-метод. пособие для вузов / И.В. Рубцова [и др.]. – Воронеж : Изд. дом ВГУ, 2014. – 24 с. – URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-111.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-111.pdf</a>
30	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста : учеб.-метод. пособие / сост. А.Э. Беланов. – Воронеж : ЛОП ВГУ, 2005. – 23 с. – URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/mar05086.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/mar05086.pdf</a>
31	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов /

	И.В. Рубцова, Т.В. Кубышкина, Л.А. Барсукова, Е.Д. Соловьев, В.А. Чернышев, С.Н. Стародубцев. – Воронеж : Изд. дом ВГУ, 2014. – 25 с. URL: <a href="https://rucont.ru/efd/323373">https://rucont.ru/efd/323373</a>
32	Национальный цифровой ресурс «РУКОНТ». – URL: <a href="http://rucont.ru">rucont.ru</a>
33	ЭБС Университетская библиотека онлайн. – URL: <a href="http://biblioclub.ru">http://biblioclub.ru</a>
34	Электронный каталог Научной библиотеки Воронежского государственного университета. – URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru">http://www.lib.vsu.ru</a> .

## 16. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы

№ п/п	Источник
1	Двигательная активность как составная часть здорового образа жизни [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие для вузов / сост. : И.В. Рубцова [и др.]. – Электрон. текстовые дан. – Воронеж : ИПЦ ВГУ, 2012. – Загл. с титул. экрана. – Свободный доступ из интрасети ВГУ. – Текстовый файл. – Windows 2000; Adobe Acrobat Reader 4.0. – URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m12-08.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m12-08.pdf</a>
2	Здоровье. Здоровый образ жизни студента [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие для вузов : [для студ. и преподавателей физ. воспитания] / [сост. : И.В. Рубцова и др.]. – Электрон. текстовые дан. – Воронеж : Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета, 2012. – 23 с. – Загл. с титул. экрана. – Электрон. версия печ. публикации. – Свободный доступ из интрасети ВГУ. – Текстовый файл. – Windows 2000 ; Adobe Acrobat Reader. – URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m12-199.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m12-199.pdf</a>
3	Из истории Олимпийских игр : учеб.-метод. пособие для вузов / И.В. Рубцова [и др.]. – Воронеж : Изд. дом ВГУ, 2015. – 74 с. – Загл. с титул. экрана. – Электрон. версия печ. публикации. – Свободный доступ из интрасети ВГУ. – Текстовый файл. – Windows 2000 ; Adobe Acrobat Reader. – URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m15-03.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m15-03.pdf</a> .
4	Игровые виды спорта в вузе [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие для вузов / [сост.: А.Э. Беланов и др.]. – Электрон. текстовые дан. – Воронеж : Изд. дом ВГУ, 2014. – Загл. с титул. экрана. – Свободный доступ из интрасети ВГУ. – Текстовый файл. – Windows 2000 ; Adobe Acrobat Reader 4,0. – URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-17.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-17.pdf</a>
5	Общая физическая подготовка в системе физического воспитания [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие для вузов / сост. : И.В. Рубцова, Т.В. Кубышкина, Л.А. Барсукова. – Электрон. текстовые дан. – Воронеж : Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета, 2013. – Загл. с титул. экрана. – Электрон. версия печ. публикации. – Свободный доступ из интрасети ВГУ. – Текстовый файл. – Windows 2000; Adobe Acrobat Reader. – URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m13-59.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m13-59.pdf</a>
6	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов гуманитарных факультетов [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие для вузов / сост. : И.В. Рубцова, Т.В. Кубышкина, Н.В. Лукшина. – Электрон. текстовые дан. – Воронеж : ИПЦ ВГУ, 2012. – Загл. с титул. экрана. – Свободный доступ из интрасети ВГУ. – Текстовый файл. – Windows 2000; Adobe Acrobat Reader. – URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m12-89.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m12-89.pdf</a>
7	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов гуманитарных факультетов / И.В. Рубцова, Т.В. Кубышкина, Н.В. Лукшина. – Воронеж : Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета, 2012. – 24 с. – URL: <a href="https://rucont.ru/efd/236060">https://rucont.ru/efd/236060</a>
8	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений : учеб.-метод. пособие для вузов / сост. А.Э. Беланов. – Воронеж : ЛОП ВГУ, 2007. – 34 с. – URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/may07034.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/may07034.pdf</a>
9	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста : учеб.-метод. пособие / сост. А.Э. Беланов. – Воронеж : ЛОП ВГУ, 2005. – 23 с. – URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/mar05086.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/mar05086.pdf</a>
10	Физическая культура и спорт в вузе : учеб.-метод. пособие для вузов / сост. А.Э. Беланов, О.В. Гришаев. – Воронеж : ИПЦ ВГУ, 2009. – URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m09-75.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m09-75.pdf</a>

**17. Информационные технологии, используемые для реализации учебной дисциплины, включая программное обеспечение и информационно-справочные системы (при необходимости) – не имеется.**



## 18. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Спортивный зал, помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования (г.Воронеж, площадь Университетская, д.1, ауд. 300): гимнастические стенки (8 шт.), гимнастические скамейки (11 шт.), 2 баскетбольных щита, 2 волейбольных сетки, 4 сетки для игры в бадминтон, баскетбольные и волейбольные мячи (40 шт.), обручи, бадминтонные ракетки, воланы, обручи, скакалки (60 шт.), ворота для мини-футбола, гимнастические маты (7 шт.), теннисный стол.

Спортивный зал, помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования (г.Воронеж, площадь Ленина, д.10, ауд. 20): борцовский ковер, гимнастические скамейки (4 шт.), теннисный стол, 2 перекладины, 3 штанги с комплектом «блинов», 3 многофункциональных тренажера, 8 разборных гантелей, 2 гимнастические стенки, 12 гирь (16 кг, 24 кг, 32 кг), стол для армспорта, скакалки (30шт.), медицинские весы.

Спортивный зал, помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования (г.Воронеж, ул.Пушкинская, д.16, ауд. 341): борцовский ковер, гимнастические скамейки (5 шт.), гимнастические стенки (4 шт.), шведские стенки (3 шт.), мячи гимнастические (2 шт.), скакалки (10 шт.), гантели (30 шт.) медицинские весы.

## 19. Фонд оценочных средств:

### 19.1 Перечень компетенций с указанием этапов формирования и планируемых результатов обучения:

Код и содержание компетенции (или ее части)	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенции посредством формирования знаний, умений, навыков)	Этапы формирования компетенции (разделы (темы) дисциплины или модуля и их наименование)	ФОС (средства оценивания)
ОК-9 способность организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни	<b>Знать:</b> принципы здорового образа жизни и роль физической культуры и спорта в укреплении здоровья и приобретении устойчивости к значительным физическим нагрузкам, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности, методические принципы спортивной тренировки	1 Общефизическая подготовка 4. Легкоатлетическая подготовка	Комплекс практических упражнений Комплект тестов № 1 (тема 1)
	<b>Уметь:</b> применять методы физической культуры для улучшения здоровья, работоспособности	2. Методические основы овладения умениями и навыками техники в отдельных видах спорта	Комплекс практических упражнений
	<b>Владеть:</b> средствами и методами укрепления здоровья, физического самосовершенствования (с выполнением установленных нормативов по общей физической и прикладной подготовке), ценностями физической культуры	3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (рукопашный бой) 5. Специальная физическая подготовка (занятия по видам спорта)	Комплекс практических упражнений

	туры и спорта для успешной социальной и профессиональной деятельности		
Промежуточная аттестация № 1		КИМ № 1	
Промежуточная аттестация № 2		КИМ № 1	
Промежуточная аттестация № 3		КИМ № 1	
Промежуточная аттестация № 4		КИМ № 1	

## 19.2 Описание критериев и шкалы оценивания компетенций (результатов обучения) при промежуточной аттестации

Для оценивания результатов обучения на зачете используются следующие **показатели**:

- 1) знание учебного материала и категориального аппарата;
- 2) знание принципов здорового образа жизни и роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья и приобретении устойчивости к значительным физическим нагрузкам, правил и способов планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности, методических принципов спортивной тренировки;
- 3) умение применять методы физической культуры для улучшения здоровья, работоспособности;
- 4) владение средствами и методами укрепления здоровья, физического самосовершенствования (с выполнением установленных нормативов по общей физической и прикладной подготовке), ценностями физической культуры и спорта для успешной социальной и профессиональной деятельности.

Для оценивания результатов обучения на зачете используется **шкала**: «зачтено», «не зачтено».

Соотношение показателей, критериев и шкалы оценивания результатов обучения:

Критерии оценивания компетенций	Уровень сформированности компетенций	Шкала оценок
Полное соответствие ответа обучающегося всем перечисленным показателям по каждому из вопросов контрольно-измерительного материала. Продемонстрировано знание учебного материала и категориального аппарата, принципов здорового образа жизни и роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья и приобретении устойчивости к значительным физическим нагрузкам, правил и способов планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности, методических принципов спортивной тренировки; умение применять методы физической культуры для улучшения здоровья, работоспособности; владение средствами и методами укрепления здоровья, физического самосовершенствования (с выполнением установленных нормативов по общей физической и прикладной подготовке), ценностями физической культуры и спорта для успешной социальной и профессиональной деятельности.	Повышенный уровень	Зачтено
Несоответствие ответа обучающегося одному из перечисленных показателей (к одному из вопросов контрольно-измерительного материала) и правильный ответ на дополнительный вопрос в пределах программы. ИЛИ Несоответствие ответа обучающегося любым двум из перечисленных показателей (либо двум к одному вопросу, либо по одному к каждому вопросу контрольно-измерительного материала) и правильные ответы на два	Базовый уровень	Зачтено

<p>дополнительных вопроса в пределах программы.</p> <p>В ответе на основные вопросы контрольно-измерительного материала содержатся отдельные пробелы в знании учебного материала и категориального аппарата, принципов здорового образа жизни и роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья и приобретении устойчивости к значительным физическим нагрузкам, правил и способов планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности, методических принципов спортивной тренировки; недостаточно продемонстрировано умение применять методы физической культуры для улучшения здоровья, работоспособности; владение средствами и методами укрепления здоровья, физического самосовершенствования (с выполнением установленных нормативов по общей физической и прикладной подготовке), ценностями физической культуры и спорта для успешной социальной и профессиональной деятельности.</p>		
<p>Несоответствие ответа обучающегося любым двум из перечисленных показателей и неправильный ответ на дополнительный вопрос в пределах программы.</p> <p>ИЛИ</p> <p>Несоответствие ответа обучающегося любым трем из перечисленных показателей (в различных комбинациях по отношению к вопросам контрольно-измерительного материала).</p> <p>В ответе на основные вопросы контрольно-измерительного материала содержатся частичные знания учебного материала и категориального аппарата принципов здорового образа жизни и роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья и приобретении устойчивости к значительным физическим нагрузкам, правил и способов планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности, методических принципов спортивной тренировки; допускаются существенные ошибки при демонстрации умения применять методы физической культуры для улучшения здоровья, работоспособности; проявляются серьезные трудности при демонстрации владения средствами и методами укрепления здоровья, физического самосовершенствования (с выполнением установленных нормативов по общей физической и прикладной подготовке), ценностями физической культуры и спорта для успешной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>Пороговый уровень</p>	<p>Зачтено</p>
<p>Несоответствие ответа обучающегося любым четырем из перечисленных показателей (в различных комбинациях по отношению к вопросам контрольно-измерительного материала).</p> <p>В ответе на основные вопросы контрольно-измерительного материала содержатся отрывочные знания учебного материала и категориального аппарата принципов здорового образа жизни и роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья и приобретении устойчивости к значительным физическим нагрузкам, правил и способов планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности, методических принципов спортивной тренировки; допускаются грубые ошибки при демонстрации умения применять методы физической культуры для улучшения здоровья, работоспособности; не демонстрируется владение средствами и методами укрепления здоровья, физического самосовершенствования (с выполнением установленных нормативов по общей физической и прикладной подготовке), ценностями</p>	<p>–</p>	<p>Не зачтено</p>

физической культуры и спорта для успешной социальной и профессиональной деятельности.		
---	--	--

### 19.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

#### 19.3.1 Перечень практических заданий к промежуточной аттестации – зачету:

##### Комплексы практических заданий

##### *Комплексы упражнений легкоатлетической направленности (девушки)*

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка	
		Зачтено	Не зачтено
1.	Бег на 100 м (сек.)	18.8 и меньше	18.9 и больше
2.	Бег на 2000 м (мин., сек)	14.00 и меньше	сошла с дистанции
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160 и больше	159 и меньше

##### *Комплексы упражнений легкоатлетической направленности (юноши)*

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка	
		Зачтено	Не зачтено
1.	Бег на 100 м (сек.)	15.1 и меньше	15.2 и больше
2.	Бег на 3000 м (мин., сек)	15.00 и меньше	сошел с дистанции
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	205 и больше	204 и меньше

##### *Комплексы общеразвивающих упражнений (девушки)*

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка	
		Зачтено	Не зачтено
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	9 и больше	8 и меньше
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	9 и больше	8 и меньше
2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	24 и больше	23 и меньше
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+7 и больше	+6 и меньше

##### *Комплексы общеразвивающих упражнений (юноши)*

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка	
		Зачтено	Не зачтено
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	7 и больше	6 и меньше
	или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	19 и больше	18 и меньше
2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	40 и больше	39 и меньше
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+6 и больше	+5 и меньше

##### *Комплекс упражнений для определения специальной подготовленности по баскетболу*

№ п/п	Контрольные упражнения	Нормативы	
		юноши	девушки
1.	Челночный бег 6x20 м (сек.)	24	30
2.	Прыжки с ноги на ногу на дистанции 6 м (кол-во раз)	8	19
3.	Десять штрафных бросков (кол-во попаданий)	7	7
4.	Ведение мяча от лицевой линии до щита	+	+

5.	Ведение мяча до центральной линии и обратно, бросок левой (два попадания за кол-во сек.)	15	18
6.	Девять бросков с трех точек с расстояния 6 м (кол-во попаданий)	4	3
7.	Участие в соревнованиях	8 игр	8 игр
8.	Судейство 4 игр (2 – в поле; 2 – секретарем)	+	+

**Комплекс упражнений для определения специальной подготовленности по волейболу**

№ п/п	Контрольные упражнения	Нормативы	
		юноши	девушки
1.	Челночный бег 6х5 м (сек.)	9.8	10.2
2.	Челночный бег «Елочка» (сек.)	25.0	26.0
3.	Прыжки в длину с места (см)	255	235
4.	Прыжок в высоту с места (см)	55	60
5.	Десять верхних прямых подач в левую и правую половины площадки (кол-во попаданий)	6	6
6.	Пять нападающих ударов любым способом из зоны 4 и 2 в зону 6 (кол-во попаданий)	2	2
7.	Пять игровых передач из зон 2.3,4 на трехметровую линию (кол-во попаданий)	3	3
8.	Участие в соревнованиях	8 игр	8 игр
9.	Судейство 5 игр (2 – в качестве первого судьи и 2 – второго судьи; 2 – секретарем)	+	+

**Комплекс упражнений для определения специальной подготовленности по плаванию (девушки)**

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка в баллах		
		3	2	1
1.	Плавание кролем на 50 м (мин., сек.)	1.00	1.10	1.25
2.	Плавание вольным стилем на 400 м (мин., сек.)	10.30	11.30	без учета времени
3.	Нырание в длину (м)	12.5	11.5	10.5
4.	Нырание в глубину с доставанием предмета со дна на 1,5 м	+	+	+
5.	Транспортировка предмета над водой 25 м	+	+	+
6.	Выполнение приемов помощи пострадавшему	+	+	+
7.	Выполнение в воде приемов по освобождению захватов	+	+	+

**Комплекс упражнений для определения специальной подготовленности по плаванию (юноши)**

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка в баллах		
		3	2	1
1.	Плавание кролем на 50 м (мин., сек.)	0.50	1.00	1.10
2.	Плавание вольным стилем на 400 м (мин., сек.)	09.30	10.30	11.30
3.	Нырание в длину (м)	25.0	22.5	20.0
4.	Нырание в глубину с доставанием предмета со дна на 3,5 м	+	+	+
5.	Транспортировка в воде пострадавшего 25 м	+	+	+
6.	Выполнение приемов помощи пострадавшему	+	+	+
7.	Выполнение в воде приемов по освобождению захватов	+	+	+

**19.3.2 Перечень тестовых заданий к промежуточной аттестации – зачету:**

**Комплект тестовых заданий № 1**

(соответствует VI ступени Всероссийского комплекса ГТО)

**Тема:** «Общефизическая подготовка».

**Тесты определения общей физической подготовленности (девушки)**

№ п/п	Характеристика направленности тестов	Оценка в баллах		
		3	2	1
1.	Бег на 100 м (сек.)	16.4	17.4	17.8
	или бег на 60 м (сек)	9.6	10.5	10.9
2.	Бег на 2000 м (мин., сек)	10.50	12.30	13.10
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	180	170
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	17	12	10
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	18	12	10
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	43	35	32
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+16	+11	+8
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>				
1.	Бег на лыжах на 3 км (мин,с)	18.10	19.40	21.00
2.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	1.00	1.15	1.25

**Тесты определения общей физической подготовленности (юноши)**

№ п/п	Характеристика направленности тестов	Оценка в баллах		
		3	2	1
1.	Бег на 100 м (сек.)	13.1	14.1	14.4
	или бег на 60 м (сек)	7.9	8.6	9.0
2.	Бег на 3000 м (мин., сек)	12.00	13.40	14.30
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	240	225	210
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	15	12	10
	или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	43	25	21
5.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+13	+8	+6
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>				
1.	Бег на лыжах на 5 км (мин,с)	22.00	25.30	27.00
2.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	0.50	1.00	1.10

**19.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций**

Оценка знаний, умений и навыков, характеризующая этапы формирования компетенций в рамках изучения дисциплины осуществляется в ходе текущей и промежуточной аттестаций.

Текущая аттестация проводится в соответствии с Положением о текущей аттестации обучающихся по программам высшего образования Воронежского государственного университета. Текущая аттестация проводится в форме тестирования. В каждом семестре обучающиеся выполняют практические задания, а также тесты, характеризующие физические качества: общую и специальную выносливость, силу, ловкость, быстроту, специальную подготовленность по выбранным видам спорта. Критерии оценивания приведены выше.

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с Положением о промежуточной аттестации обучающихся по программам высшего образования.

Контрольно-измерительные материалы промежуточной аттестации включают в себя комплексы контрольных упражнений и тесты физической подготовленности, позволяющие оценить уровень сформированных умений и навыков.

## ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЙ

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Специальность 37.05.02 Психология служебной деятельности  
шифр и наименование направления/специальности  
Дисциплина Элективные дисциплины по физической культуре и спорту  
код и наименование дисциплины  
Специализация Психологическое обеспечение служебной деятельности в экстремальных условиях  
в соответствии с учебным планом

Форма обучения очная

Учебный год 2018/2019, 2019/2020, 2020/2021, 2021/2022

Ответственный исполнитель

Заведующий кафедрой

физического воспитания и спорта

*должность, подразделение*

\_\_\_\_\_ Беланов А.Э. 27.06.2018

*подпись* *расшифровка подписи*

Исполнитель

Методист кафедры

физического воспитания и спорта

\_\_\_\_\_ Беланова О.А. 27.06.2018

*подпись* *расшифровка подписи*

СОГЛАСОВАНО

Куратор ООП ВО

по направлению/ специальности

\_\_\_\_\_ Гайдар К.М. 29.06.2018

*подпись* *расшифровка подписи*

Начальник отдела

обслуживания ЗНБ

\_\_\_\_\_ Васильченко Л.В. 29.06.2018

*подпись* *расшифровка подписи*

Программа рекомендована кафедрой физического воспитания и спорта  
*наименование факультета, структурного подразделения*

протокол № 2511-11 от 29.06.2018