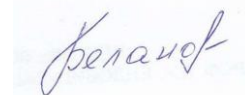


МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО ВГУ)

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
физического воспитания



и спорта
Беланов А.Э.

31.08.2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.25 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

1. Шифр и наименование направления подготовки:

05.03.02 География

2. Профиль подготовки: Физическая география и ландшафтоведение

3. Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

4. Форма обучения: очная

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

6. Составители программы: Беланов Александр Элдорович, канд. пед.наук, доцент

7. Рекомендована: Заседанием кафедры физического воспитания и спорта, протокол от 28.06.2020 г., № 2511-12

8. Учебный год: 2020/2021;2021/2022;2022/2023

Семестр(-ы): 1,2,3,4,5,6

9. Цели и задачи учебной дисциплины:

Цель: формирование физической культуры личности и способности направленного использования методов и средств физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи:

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:

Базовая часть Блока 1 – Дисциплины (модули).

Входные знания, умения и навыки: выполнение физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, профилактику заболеваний, развития вредных привычек. Данная дисциплина является предшествующей для дисциплины «Безопасность жизнедеятельности».

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

Компетенция		Планируемые результаты обучения
Код	Название	
ОК-8	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	знать: принципы здорового образа жизни и роль физической культуры в укреплении здоровья и приобретении устойчивости к значительным физическим нагрузкам уметь: применять методы физической культуры для улучшения здоровья, работоспособности владеть: средствами и методами укрепления здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры и спорта для успешной социальной и профессиональной деятельности

12. Объем дисциплины в зачетных единицах/часах – Элективные дисциплины в объеме не менее 328 академических часов, являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся. **Форма промежуточной аттестации** – зачет.

13. Виды учебной работы

Вид учебной работы	Трудоемкость						
	Всего	По семестрам					
		1 сем	2 сем	3 сем	4 сем	5 сем	6 сем
Аудиторные занятия	328	54	54	54	54	54	58
в том числе: лекции							
практические	328	54	54	54	54	54	58
Самостоятельная работа							

Форма промежуточной аттестации	зачет	зачет	зачет				
Итого:	328	54	54	54	54	54	58

13.1. Содержание дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины
1. Легкая атлетика		
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.
2. Волейбол		
2.1	Техническая подготовка (обучение и совершенствование): <i>Техника владения мячом. Техника нападения. Техника защиты. 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 6x6, 5x5, 4x4.
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.
3. Баскетбол		
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</i> <i>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; взаимодействие 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..
4. Плавание		
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.
5. Самозащита без оружия		
5.1	Приемы самостраховки (безопасного падения)	Самостраховка: при падении на спину перекатом; при падении на бок перекатом; при падении вперед на руки.
5.2	Защита от ударов Освобождение от захватов	Блоки: предплечьем наружу, внутрь, в локтевой сгиб. Рычаги руки и стопы. Подножки с захватом ног. Броски: подворотом, зацепом, подхватом. Переводы: вращением, скручиванием, рывком.

13.2. Разделы дисциплины и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Виды занятий (часов)			
		Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	Всего
1	Общефизическая подготовка		104	+	104
2	Методические основы овладения умениями и навыками техники в отдельных видах спорта		24	+	24
3	Профессионально-прикладная физическая подготовка		54	+	54
4	Легкоатлетическая подготовка		66	+	66
5	Специальная физическая подготовка (занятия по видам спорта)		134	+	134
	Итого:		328		328

14. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

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 (список оформляется в соответствии с требованиями ГОСТ, используется общая сквозная нумерация для всех видов источников)

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: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=5749
3	Чертов Н.В. Физическая культура / Н.В. Чертов. – Ростов-на-Дону : Изд-во Южного федерального университета, 2012. – 118 с. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=24113
4	Чеснова Е.Л. Физическая культура / Е.Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 160 с. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945

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: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m17-79.pdf
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: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-17.pdf
10	Из истории Олимпийских игр : учеб.-метод. пособие для вузов / И.В. Рубцова [и др.]. – Воронеж : Изд. дом ВГУ, 2015. – 74 с. – URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m15-03.pdf
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: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m15-04.pdf
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: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m15-13.pdf
14	Общая физическая подготовка в системе физического воспитания : учеб.-метод. пособие / И.В.Рубцова [и др.]. – Воронеж : ИПЦ ВГУ, 2013. – 30 с. – URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m13-59.pdf
15	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, 2016. – 31 с. – URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m16-183.pdf .
16	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений : учеб.-метод. пособие / сост. А.Э. Беланов. – Воронеж : ВГУ, 2007. – 33 с. – URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/may07034.pdf
17	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: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-111.pdf
18	Физическая культура и спорт в вузе : учеб.-метод. пособие / сост .А.Э. Беланов, О.В. Гришаев. – Воронеж : Б.и., 2009. – 46 с. – URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m09-75.pdf

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

№ п/п	Источник
19	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 интранета ВГУ. – Текстовый файл. – Windows 2000; Adobe Acrobat Reader 4.0. – URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m12-08.pdf
20	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 интранета ВГУ. – Текстовый файл. – Windows 2000 ; Adobe Acrobat Reader. – URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m12-199.pdf
21	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 интранета ВГУ. – Текстовый файл. – Windows 2000 ; Adobe Acrobat Reader 4,0. – URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-17.pdf
22	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 интранета ВГУ. – Текстовый файл. – Windows 2000; Adobe Acrobat Reader. – URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m13-59.pdf
23	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 интранета ВГУ. – Текстовый файл. – Windows 2000; Adobe Acrobat Reader. – URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m12-

	89.pdf
24	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: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/may07034.pdf
25	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста : учеб.-метод. пособие / сост. А.Э. Беланов. – Воронеж : ЛОП ВГУ, 2005. – 23 с. – URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/mar05086.pdf
26	Физическая культура и спорт в вузе : учеб.-метод. пособие для вузов / сост. А.Э. Беланов, О.В. Гришаев. – Воронеж : ИПЦ ВГУ, 2009. – URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m09-75.pdf
27	ЭБС Университетская библиотека. – URL: http://biblioclub.ru
28	Электронный каталог Научной библиотеки Воронежского государственного университета. – URL: http://www.lib.vsu.ru .

16. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы (учебно-методические рекомендации, пособия, задачки, методические указания по выполнению практических (контрольных) работ и др.)

№ п/п	Источник
1	Шулятьев В.М. Физическая культура студента / В.М. Шулятьев, Побыванец В.С. – М. : РУДН, 2012. – 287 с. <URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226786 >.
2	Шулятьев В.М. Волейбол / В.М. Шулятьев ; Побыванец В. С. – Москва : РУДН, 2012. – 202 с. – ISBN 978-5-209-04350-8. <URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226787 >.

б) дополнительная литература:

№ п/п	Источник
3	Спортивные игры в физической культуре студентов вузов : учеб.-метод. пособие / А.Э. Беланов и [др]. – Воронеж : ЛОП ВГУ, 2006. – 22 с. : табл. <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/sep06173.pdf >.
4	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений : учеб.-метод. пособие / А.Э. Беланов и [др.]. – Воронеж : ВГУ, 2007. – 33 с. <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/may07034.pdf >
5	Физическая культура и спорт в вузе : учеб.-метод. пособие / А.Э. Беланов, О.В. Гришаев. - Воронеж : ИПЦ ВГУ, 2009. – 46 с. <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m09-75.pdf >
6	Ритмическая гимнастика в вузе : учеб.-метод. пособие для вузов / А.Э. Беланов и [др] – Воронеж : ИПЦ ВГУ, 2010. <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m10-96.pdf >.
7	Общая физическая подготовка в системе физического воспитания : учеб.-метод. пособие / И.В. Рубцова [и др.]. – Воронеж : ИПЦ ВГУ, 2013. – 30 с. <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m13-59.pdf >
8	Игровые виды спорта в вузе : учеб.-метод. пособие / А.Э. Беланов [и др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2014. – 30 с. <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-17.pdf >
9	Программное содержание курса по дисциплине "Физическая культура" для студентов университета, занимающихся в методобъединении спортивной борьбы : учеб.-метод. пособие для вузов / А.Э. Беланов [и др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2014. – 27 с. – <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-160.pdf >.
10	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов : учеб.-метод. пособие для вузов / И.В. Рубцова [и др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2014. – 24 с. <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-111.pdf >
11	Избыточный вес тела. Средства и методы профилактики и коррекции : учеб.-метод. пособие для вузов / И.В. Рубцова [и др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2015. – 25 с. <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m15-04.pdf >
12	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности : учеб.-метод. пособие для вузов / Ю.А. Гончарова [и др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2015. – 34 с. <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m15-13.pdf >
13	Из истории Олимпийских игр : Ритмическая гимнастика учеб.-метод. пособие для вузов / И.В. Рубцова [и др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2015. – 74 с. <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m15-03.pdf >
14	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания : учеб.-метод. пособие / А. Э. Беланов [и др.] – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2016. – 31 с. <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m16-183.pdf >.
15	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" : учеб.-метод. пособие / А.Э. Беланов и [др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2017. – 50 с

	<URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m17-79.pdf >.
16	Производственная гимнастика с учетом специфики профессиональной деятельности : учеб.-метод. пособие : / сост.: А.Э. Беланов, Л.А. Барсукова, Я.В. Готовцева. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2018. – 34 с. <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m18-217.pdf >.
17	Беланов А.Э. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе : учеб.-метод. пособие / А.Э. Беланов. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2018. – 73 с. <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m18-123.pdf >.
18	Беланов А.Э. Физическая культура в вузе : учеб.-метод. пособие / А. Э. Беланов. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2018. – 150 с. – ISBN 978-5-9273-2660-0. <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m18-225.pdf >.
19	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" : учебное пособие / А. Э. Беланов [др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2019 – 69 с. – ISBN 978-5-9273-2796-6.

в) информационные электронно-образовательные ресурсы:

№ п/п	Источник
1	Полнотекстовая база «Университетская библиотека» – образовательный ресурс. – <URL: http://www.biblioclub.ru >.
2	Электронный каталог Научной библиотеки Воронежского государственного университета. – (http // www.lib.vsu.ru/).
3	Образовательный портал «Электронный университет ВГУ» /LMC Moodle» – https://edu.vsu.ru/

16. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы (учебно-методические рекомендации, пособия, задачки, методические указания по выполнению практических (контрольных) работ и др.)

№ п/п	Источник
1	Методика составления и проведения комплексов общеразвивающих упражнений с предметом в специальном и основном учебных отделениях : учеб.-методич. указания / сост. : А.Э. Беланов [и др.]. – Воронеж : Воронежский государственный педагогический университет, 2013 . – 13 с.
2	Всероссийский физкультурно-образовательный комплекс «Готов к труду и обороне» : учебно-методическое пособие / Беланов А.Э. [и др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2017 . – 50 с. – Тираж 50. 3,1 п.л. <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m17-79.pdf >.
3	Производственная гимнастика с учетом специфики профессиональной деятельности : учеб.-метод. пособие / сост.: А.Э. Беланов, Л.А. Барсукова, Я.В. Готовцева. – Электрон. текстовые дан. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2018 . – Свободный доступ из интрасети ВГУ.<URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m18-217.pdf >.

17. Информационные технологии, используемые для реализации учебной дисциплины, включая программное обеспечение и информационно-справочные

Программа курса реализуется с применением дистанционных образовательных технологий.

18. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Типовое оборудование лекционных аудиторий, спортивных и тренажерных залов.

19. Фонд оценочных средств:

19.1. Перечень компетенций с указанием этапов формирования и планируемых результатов обучения

Код и содержание компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенции посредством формирования знаний, умений, навыков)	Этапы формирования компетенции (разделы дисциплины и их наименование)	ФОС (средства оценивания)
------------------------------	--	---	---------------------------

ОК -8 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональн ой деятельности	Знать принципы здорового образа жизни и роль физической культуры в укреплении здоровья и приобретении устойчивости к значительным физическим нагрузкам	Раздел 1 Общефизическая подготовка	Тест
		Раздел 4 Легкоатлетическая подготовка	
	Уметь: применять методы физической культуры для улучшения здоровья, работоспособности	Раздел 2 Методические основы овладения умениями и навыками техники в отдельных видах спорта	Тест
	Владеть: средствами и методами укрепления здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры и спорта для успешной социальной и профессиональной деятельности	Раздел 3 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Тест
Промежуточная аттестация			КИМ

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 владение понятийным аппаратом, знание влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья; способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правил и способов планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности, методических принципов спортивной тренировки.
- 2) умение связывать теорию с практикой; соблюдать рациональный режим учебы, отдыха и питания; составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх; составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений; осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки.
- 3) владение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и прикладной подготовке); навыком использования физкультурно-спортивной деятельности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Для оценивания результатов обучения на зачете используется – зачтено, не зачтено

Критерии оценивания компетенций	Уровень сформированности компетенций	Шкала оценок
Продемонстрировано знание учебного материала и владение понятийным аппаратом, знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни; умение связывать теорию с практикой; владение средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.	Базовый уровень	Зачтено
Отсутствие представления о принципах здорового образа жизни и роли физической культуры в укреплении здоровья и приобретении устойчивости к значительным физическим нагрузкам. Не умеет применять методы физической культуры для улучшения здоровья, работоспособности и хорошего самочувствия.		Не зачтено

19.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

19.3.4 Тестовые задания

Комплексы упражнений

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 6х20 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 6x5 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.	Ныряние в длину (м)	12.5	11.5	10.5
4.	Ныряние 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.	Ныряние в длину (м)	25.0	22.5	20.0
4.	Ныряние 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	+	+	+

Комплект тестовых заданий

(соответствует VI ступени Всероссийского комплекса ГТО)

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
<i>Испытания (тесты) по выбору</i>				
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
<i>Испытания (тесты) по выбору</i>				
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 не менее 5 тестов, характеризующих физические качества: общую и специальную выносливость, силу, ловкость, быстроту, а также 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.