


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.

30.06.2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.В.18 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**

**1. Код и наименование направления подготовки/специальности:**

05.03.02 География

**2. Профиль подготовки/специализация:** Экономическая и социальная география

**3. Квалификация 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 30.06.2021 г., протокол №2511-12

**8. Учебный год:** 2021/2022; 2022/2023; 2023/2024

**Семестр(ы):** 2,3,4,5,6

## 9. Цели и задачи учебной дисциплины

Целями освоения учебной дисциплины являются:

- формирование физической культуры личности;
- приобретение способности целенаправленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи учебной дисциплины:

- овладение методикой формирования и выполнения комплексов упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, рационального режима труда и отдыха;
- адаптация организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма.

## 10. Место учебной дисциплины в структуре ООП:

Дисциплина относится к блоку Б1 Дисциплины (модули) учебного плана и включена в часть, формируемую участниками образовательных отношений.

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

Код	Название компетенции	Код(ы)	Индикатор(ы)	Планируемые результаты обучения
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.4 УК-7.5 УК-7.6	Понимает роль физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Использует методику самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности в соответствии с нормативными требованиями и условиями будущей профессиональной деятельности Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями	<b>Знать:</b> методические основы физического воспитания, принципы здорового образа жизни и роль физической культуры в укреплении здоровья и приобретении устойчивости к значительным психическим и физическим нагрузкам <b>Уметь:</b> творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионального личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни <b>Владеть:</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры для успешной социальной и профессиональной деятельности

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

### 13. Трудоемкость по видам учебной работы

Вид учебной работы		Трудоемкость					
		Всего	По семестрам				
			2 сем.	3 сем.	4 сем.	5 сем.	6 сем.
Контактная работа			56	64	60	66	56
в том числе:	лекции						
	практические		56	64	60	66	56
	лабораторные						
	курсовая работа						
Самостоятельная работа			10	2	6		8
Промежуточная аттестация							
Итого:			66	66	66	66	64

#### 13.1. Содержание дисциплины

п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины	Реализация раздела дисциплины с помощью онлайн-курса, ЭУМК *
<b>2. Практические занятия</b>			
2.1	Основы общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания	Общая и специальная физическая подготовка. Особенности общей и специальной физической подготовки разных медицинских групп. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Энергозатраты в процессе занятий физической культурой. Значение мышечной релаксации. Роль оздоровительной физкультуры в коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности студентов. Формы занятий физическими упражнениями. Структура и содержание учебного занятия оздоровительной направленности	«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» <a href="https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=7683">https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=7683</a>
2.2	Самоконтроль занимающихся элективными дисциплинами по физической культуре и спорту	Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы и показатели. Тестирование выносливости сердечно-сосудистой системы (индекс Руфье, проба Штанге, одномоментная функциональная проба), устойчивости к гипоксии (проба Генчи), характеристика вестибулярного аппарата (проба Ромберга, ортостатическая проба). Показания и противопоказания к занятиям физической культурой. Физиологические состояния и отрицательные реакции организма при занятиях физической культурой и спортом, первая помощь при некоторых болезненных состояниях и травмах.	«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» <a href="https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=7683">https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=7683</a>
2.3	Спортивные игры	Общефизическая и специальная подготовка. Содержание и краткие правила спортивных игр: волейбол, баскетбол, бадминтон, мини-футбол. Техника безопасности. Организация и проведение соревнований. Волейбол. Техническая подготовка (обучение и совершенствование): Техника владения мячом. Техника нападения. Техника защиты. Техника блока. Тактическая подготовка: обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении и защите,	-

		<p>тактические комбинации в нападении.</p> <p>Баскетбол. Техническая подготовка (обучение и совершенствование):  Техника перемещений.  Броски мяча в корзину.  Техника игры в защите.  Тактическая подготовка:  Обучение тактике нападения  Обучение игры в защите</p> <p>Бадминтон. Техническая подготовка: овладение техникой передвижений, остановок, подач и ударов.  Тактическая подготовка: Тактический план одиночной игры, борьба за инициативу действий в игре.  Развитие психомоторных способностей: создание устойчивого навыка в выходе на волан вперед, стабильное выполнение всех видов подачи в любое поле.</p> <p>Мини-футбол. Техническая подготовка (обучение и совершенствование):  Техника владения мячом  Техника перемещений.  Техника нападения.  Техника защиты.  Тактическая подготовка:  Обучение тактике нападения  Обучение игры в защите  Обучение взаимодействию с партнерами</p>	
2.4	Общефизическая подготовка на основе легкой атлетики	<p>Общефизическая и специальная подготовка.</p> <p>Значение бега и спортивной ходьбы в укреплении здоровья и повышении степени физической подготовленности. Бег на короткие дистанции.  Техника низкого старта. Подготовительные и вспомогательные упражнения бегуна по развитию силы мышц ног, подвижности в суставах, координации движений, быстроты, силовой и скоростной выносливости.  Бег на дистанции от 400 до 3000 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.  Прыжки в длину с места толчком двумя ногами.  Совершенствование техники толчка, движений в фазе полета и приземления. Специальные упражнения прыгуна по развитию силы, быстроты, координации движений, гибкости, прыжковой выносливости.  Метание гранаты 500 граммов (девушки) и 700 граммов (юноши). Эстафеты, бег с ускорением, варианты челночного бега.</p>	
2.5	Общефизическая подготовка на основе видов гимнастики и элементов единоборств	<p>Общефизическая и специальная подготовка.</p> <p>Строевые упражнения на месте и в движении.  Беговые и прыжковые упражнения. Акробатические упражнения: кувырки, стойки, висы на перекладине. Комплексы общеразвивающих упражнений с гимнастическими предметами: скакалкой, гимнастической палкой, обручем.  Ритмическая гимнастика под музыку. Комплекс упражнений корригирующей гимнастики.  Элементы единоборств. Техника безопасности на занятиях спортивной борьбой. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища.</p>	

		Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Техника борьбы в стойке и партере. Защиты и контрприемы. Подвижные игры с элементами борьбы. Силовые упражнения и единоборства в парах. Комплексы упражнений атлетической гимнастики.	
--	--	---	--

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

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Виды занятий (количество часов)				
		Лекции	Практические	Лабораторные	Самост. работа	Всего
1.	Основы общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания		16		4	20
2.	Самоконтроль занимающихся элективными дисциплинами по физической культуре и спорту		8		6	14
3.	Элективная дисциплина: Спортивные игры		94		6	100
4.	Элективная дисциплина: Общефизическая подготовка на основе легкой атлетики		94		6	100
5.	Элективная дисциплина: Общефизическая подготовка на основе видов гимнастики и элементов единоборств		90		4	94
	Итого:		302		26	328

Обучающиеся осваивающие дисциплину «Физическая культура и спорт» могут выбрать из имеющихся возможностей университета следующие элективные дисциплины: 1. Спортивные игры. 2. Общефизическая подготовка на основе легкой атлетики. 3. Общефизическая подготовка на основе видов гимнастики и элементов единоборств.

### 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. Студенты, имеющие инвалидность и освобожденные от практических занятий по медицинским показаниям в каждом семестре, пишут рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры и лечебной физической культуры при их индивидуальных отклонениях в состоянии здоровья.

### 15. Перечень основной и дополнительной литературы, ресурсов интернет, необходимых для освоения дисциплины (список литературы оформляется в соответствии с требованиями ГОСТ и используется общая сквозная нумерация для всех видов источников)

а) основная литература:

№ п/п	Источник
1	Шулятьев В.М. Физическая культура студента / В.М. Шулятьев, Побыванец В.С. – М. : РУДН, 2012. – 287 с. <URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=226786">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=226786</a> >.

2	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=226787">Шулятьев В.М.</a> Волейбол / В.М. Шулятьев ; Побыванец В. С. – Москва : РУДН, 2012 . – 202 с. – ISBN 978-5-209-04350-8. <URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=226787">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=226787</a> >.
---	---

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: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/sep06173.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/sep06173.pdf</a> >.
4	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений : учеб.-метод. пособие / А.Э. Беланов и [др.]. — 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> >
5	Физическая культура и спорт в вузе : учеб.-метод.пособие / А.Э.Беланов, О.В.Гришаев.- Воронеж : ИПЦ ВГУ, 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> >
6	Ритмическая гимнастика в вузе : учеб.-метод. пособие для вузов / А.Э. Беланов и [др] – Воронеж : ИПЦ ВГУ, 2010. <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m10-96.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m10-96.pdf</a> >.
7	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> >
8	Игровые виды спорта в вузе : учеб.-метод. пособие / А.Э.Беланов [и др.]. – Воронеж : Издательский 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> >
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: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-160.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-160.pdf</a> >.
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: <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> >
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: <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	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: <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> >
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: <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> >
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: <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> >.
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: <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> >.
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: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m18-217.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m18-217.pdf</a> >.
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: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m18-123.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m18-123.pdf</a> >.
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: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m18-225.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m18-225.pdf</a> >.
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.
20	Беланов А.Э. Применение методики баскетбола на учебных занятиях по физической культуре в вузах учебное пособие / Воронеж. гос. ун-т ; сост.: М. Ю. Янишевская, А. Э. Беланов . — Электрон. текстовые дан. — Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2021 <a href="https://lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m21-75.pdf?st=a2HNJP69yg3Of2qq-UHglw&amp;e=1627025712">https://lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m21-75.pdf?st=a2HNJP69yg3Of2qq-UHglw&amp;e=1627025712</a>

в) информационные электронно-образовательные ресурсы:

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

**16. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы** (учебно-методические рекомендации, пособия, задачки, методические указания по выполнению практических (контрольных), курсовых 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: <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> >.
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: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m18-217.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m18-217.pdf</a> >.

**17. Образовательные технологии, используемые при реализации учебной дисциплины, включая дистанционные образовательные технологии (ДОТ), электронное обучение (ЭО), смешанное обучение):**

При проведении занятий в дистанционном режиме обучения используются технические и информационные ресурсы Образовательного портала "Электронный университет ВГУ (<https://edu.vsu.ru>), базирующегося на системе дистанционного обучения Moodle, развернутой в университете «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» <https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=7683>.

**18. Материально-техническое обеспечение дисциплины:**

Типовое оборудование лекционных аудиторий, спортивных и тренажерных залов.

программное обеспечение

WinPro 8 RUS Upgrd OLP NL Acdmc,

OfficeSTD 2013 RUS OLP NL Acdmc,

WinSvrStd 2012 RUS OLP NL Acdmc 2Proc,

Неисключительные права на ПО Dr. Web Enterprise Security Suite Комплексная защита Dr. Web Desktop Security Suite

## 19. Оценочные средства для проведения текущей и промежуточной аттестаций

Порядок оценки освоения обучающимися учебного материала определяется содержанием следующих разделов дисциплины:

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Компетенция	Индикатор(ы) достижения компетенции	Оценочные средства
1.	Основы общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания	УК-7	УК -7.4 УК -7.6	<i>Тестовые задания</i>
2.	Самоконтроль занимающихся элективными дисциплинами по физической культуре и спорту	УК-7	УК -7.5 УК -7.6	<i>Практикоориентированные задания/домашние задания Тестовые задания</i>
3.	Элективная дисциплина: Спортивные игры	УК-7	УК -7.4 УК -7.5 УК -7.6	<i>Практикоориентированные задания/домашние задания Тестовые задания</i>
4.	Элективная дисциплина: Общефизическая подготовка на основе легкой атлетики	УК-7	УК -7.4 УК -7.5 УК -7.6	<i>Практикоориентированные задания/домашние задания Тестовые задания</i>
5.	Элективная дисциплина: Общефизическая подготовка на основе видов гимнастики и элементов единоборств	УК-7	УК -7.4 УК -7.5 УК -7.6	<i>Практикоориентированные задания/домашние задания Тестовые задания</i>
Промежуточная аттестация форма контроля - зачет				<i>Практическое задание</i>

## 20 Типовые оценочные средства и методические материалы, определяющие процедуры оценивания

### 20.1 Текущий контроль успеваемости

Контроль успеваемости по дисциплине осуществляется с помощью следующих оценочных средств: А) Практикоориентированные задания для самостоятельной работы.

В). Тестовые задания по определению физического развития и физической подготовленности  
Девушки

№ п/п	ХАРАКТЕРИСТИКА НАПРАВЛЕННОСТИ ТЕСТОВ	ОЦЕНКА В ОЧКАХ				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (к-во раз за 1 мин)	43	37	33	28	20
2.	Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+16	+11	+8	+6	+3
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (к-во раз)	17	12	10	5	2
4.	12-минутный тест по бегу (по Куперу) (расстояние в км)	2.3	2.1	1.9	1.7	1.5
5.	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	180	165	150	135
6.	Челночный бег 3x10 (с)	8,2	8,8	9,2	9,6	10,0
7.	Прыжки через скакалку (к-во раз за 1 мин)	150	130	100	80	50
8.	Плавание на 50 м (мин,с)	1.10	1.15	1.25	1.35	1.45
9.	Бег на 30 м (с)	5.1	5.7	5.9	6.2	6.5
	или бег на 60 м (с)	9.6	10.5	10.9	11.4.	11.9
	или бег на 100 м (с)	16.4	17.4	17.8	18.3	18.8
10.	Бег на 2000 м (мин,с)	10.50	12.30	13.10	14.00	15.00



Юноши						
1	Подтягивание из виса на высокой перекладине	15	12	10	7	3
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (к-во раз)	44	32	28	24	20
2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (к-во раз за 1 мин)	48	37	33	30	25
3.	12-минутный тест по бегу (по Куперу) (расстояние в км)	2.6	2.4	2.2	2.0	1.8
4.	Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+13	+8	+6	+4	+2
5.	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см)	240	225	210	195	175
6.	Челночный бег 3x10 (с)	7,1	7,7	8,0	8,5	9,0
7.	Прыжки через скакалку (к-во раз за 1 мин)	150	130	100	80	50
8.	Плавание на 50 м (мин,с)	0.50	1.00	1.10	1.20	1.30
9.	Бег на 30 м (с)	4.3	4.6	4.8	5.0	5.4
	или бег на 60 м (с)	7.9	8.6	9.0	9.4	9.8
	или бег на 100 м (с)	13.1	14.1	14.4	14.8	15.4
10.	Бег на 2000 м (мин,с)	12.00	13.40	14.30	15.00	15.40

С). Тестовые задания по определению физического развития и физической подготовленности для обучающихся, отнесенных к **специальной медицинской группе**

#### Девушки

№ п/п	ХАРАКТЕРИСТИКА НАПРАВЛЕННОСТИ ТЕСТОВ	ОЦЕНКА В ОЧКАХ				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (к-во раз за 1 мин)	35	30	25	15	10
2.	Измерение гибкости из положения сидя (см)	+15	+10	+5	0	-5
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамьи (к-во раз)	10	8	6	4	2
4.	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	125	120	115	110
5.	Прыжки через скакалку (к-во раз за 1 мин)	50	45	35	30	25
Юноши						
1	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10	8	6	4	2
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (к-во раз)	30	25	20	15	1
2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (к-во раз за 1 мин)	35	30	25	15	10
3.	Измерение гибкости из положения сидя (см)	+15	+10	+5	0	-5
4.	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см)	210	200	190	180	170
5.	Прыжки через скакалку (к-во раз за 1 мин)	70	60	50	40	30

Студенты специальной медицинской группы выполняют тесты с учетом особенностей индивидуальных отклонений в состоянии здоровья.

## 20.2 Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация по дисциплине осуществляется с помощью оценочных средств в виде тестовых заданий.

Программа оценивания учебной деятельности по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

### 1. Практические занятия

Посещение практических занятий в течение семестра: 1 занятие – 2 балла.

Выполнение тестовых заданий по определению физического развития и физической подготовленности — от 1 до 25 баллов (по итогам семестра может быть засчитано успешное выполнение не более 5 нормативов).

### 2. Самостоятельная работа

Подготовка реферата – 5 баллов

Подготовка и представление презентации по проведению «утренней гигиенической гимнастики» – 5 баллов

Демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений (для специальной медицинской группы) или проведение отдельной части профильного учебно-тренировочного занятия с группой студентов – 8 баллов

### **3. Другие виды спортивно-массовой деятельности**

Участие в межфакультетских соревнованиях: одна спортивная дисциплина – 5 баллов.

Участие в межвузовских соревнованиях: одна спортивная дисциплина – 10 баллов.

Помощь в организации соревнований: в одной спортивной дисциплине – 2 балла.

Наличие знака Всероссийского ФСК ГТО V ступени: Золотой знак – 10 баллов; Серебряный знак – 8 баллов; бронзовый знак – 6 балла.

Примерная тематика рефератов и презентаций для обучающихся, имеющих инвалидность или освобожденных от практических занятий по медицинским показаниям

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
3. Лечебная физическая культура и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
4. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).
5. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профильного учебно-тренировочного занятия с группой студентов.

Перечень обязательных методико-практических занятий для самостоятельного освоения

1. Методика обучения эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, скандинавская ходьба, передвижение на лыжах, езда на велосипеде, катание на роликах и коньках).
2. Основные методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
3. Методика специальной гимнастики для глаз.
4. Методика оценки и коррекции осанки и телосложения.
5. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.
6. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.
7. Методика самостоятельного составления и проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

Пересчет полученной суммы баллов по дисциплине «Физическая культура и спорт» в оценку (зачет)

55 баллов и более	«зачтено»
менее 55 баллов	«не зачтено»