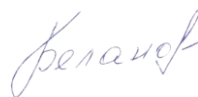


МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ВГУ»)

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий кафедрой  
физического воспитания  
и спорта



Беланов А.Э.

14.06.2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО МОДУЛЯ**

**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**

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

**30.05.01 Медицинская биохимия**

**2. Специализация: медицинская биохимия**

**3. Квалификация выпускника: врач-биохимик**

**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: НМС кафедры физического воспитания и спорта 26.05.2022 г., протокол №2511-05**

**8. Учебный год: 2022/2023; 2023/2024; 2024/2025**

**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:

Относится к вариативной части блока Б1.

## 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 профессионально-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		240	48	48	48	48	48
в том числе:	лекции	-					
	практические	240	48	48	48	48	48
	лабораторные						
Самостоятельная работа		88	18	18	18	18	16
Промежуточная аттестация		-					
Итого:		328	66	66	66	66	64

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья установлен особый порядок освоения дисциплины с учетом состояния их здоровья. 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).

### 13.1. Содержание дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины
<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: <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. Бадминтон</b>		
3.1	Техническая подготовка: <i>Техника нападения.</i> <i>Техника защиты.</i>	Техника выполнения короткого-близкого удара, подставки, короткой подачи, перевода. Техника выполнения высоко-далекой, плоской подачи, откидки, высокого, плоского удара, нападающего удара-смеша, бэкхэнда (удар закрытой стороной ракетки). Техника выполнения короткого-быстрого и блокирующего ударов. Техника выполнения ударов над головой закрытой стороной ракетки. Стойка в бадминтоне. Техника перемещений на корте. Развитие психомоторных способностей: создание устойчивого навыка в выходе на волан вперед, стабильное выполнение всех видов подачи в любое поле.
3.2	Тактическая подготовка	Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении и в защите, взаимодействие в нападении и в защите; тактические системы игры в нападении и в защите. Тактика в одиночной игре. Тактика в парных играх. Тактика игры смешанных пар. Тактические упражнения в условиях, максимально приближенных к условиям соревнований.
3.3	Физическая подготовка	Упражнения для развития выносливости, ловкости, гибкости. <u>Развитие выносливости</u> Специально-подготовительные упражнения: различного рода перемещения на площадке с имитацией различных ударов; перемещения из игрового центра по точкам с ударами по волану, подвешенному на различной высоте; прыжки, метания, повороты, наклоны. <u>Развитие ловкости</u> Упражнения на расслабление; броски с указанием времени и дальности полета, упражнения с закрытыми глазами, жонглирование, кувырки и т. д. Бег типа «бумеранг», «слалом», акробатические упражнения. <u>Развитие гибкости</u> Упражнения на растяжение, выполняемые с предельной амплитудой. Упражнения динамического (пружинные) и статического (удержание позы) характера, выполняемые сериями по 10—12 повторений в каждой.
<b>4. Баскетбол</b>		
4.1	Техническая подготовка: <i>Техника перемещений.</i> <i>Броски мяча в корзину.</i> <i>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. Прыжок на месте вверх, вперед, в сторону, толчком одной и двумя ногами в движении, в сочетании с бегом, с остановками, изворотом. 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.
4.2	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.
4.3	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>5. Мини-футбол</b>		
5.1	Техническая подготовка: <i>Техника владения мячом</i> <i>Техника перемещений.</i> <i>Техника нападения.</i> <i>Техника защиты.</i>	Передачи мяча в парах, группах. Ведение мяча с остановкой под удар партнеру. Ведение мяча подошвой боком, змейкой, по прямой, спиной и сочетание этих видов. Удары носком стопы. Финты подошвой. Удары по воротам после взаимодействия с партнером.
5.2	Тактическая подготовка: <i>Обучение тактике нападения</i> <i>Обучение игры в защите</i> <i>Обучение взаимодействию с партнерами.</i>	Комбинации в парах, тройках. Удары по воротам в четверках. Формирование комбинаций специфических технико-тактических действий. Упражнения, направленные на совершенствование быстрых и позиционных атак; навыков контроля и владения мячом; выполнение технико-тактических действий при единоборствах.
5.3	Физическая подготовка	Упражнения на передвижения по разным направлениям и с изменяющейся скоростью, рывки, остановки, прыжки и т.д.; передачи, ведение, перехваты мяча, обводку фишек и соперника, удары по воротам. Бег спиной вперед, приставными шагами, спиной к боковой линии, боком, змейкой. Прыжки в сторону с перекатом. Упражнения для вратарей: повторная, непрерывная в течение 5-12 минут ловля мяча, отбивание мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3-5 игроками.
<b>6. Гандбол</b>		
6.1	Техническая подготовка: <i>Техника владения мячом</i> <i>Техника перемещений.</i> <i>Техника нападения.</i> <i>Техника защиты.</i>	Передачи мяча в парах, группах. Удары по воротам после взаимодействия с партнером. Техника основных перемещений. Обучение стойке гандболиста. Обучение технике остановки, прыжков, ловле и передаче мяча, ведения мяча, бросков мяча по воротам. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока мяча, бегом в медленном и быстром темпе, с обводкой препятствий, подвижные игры с элементами ведения мяча. Обучение технике вратаря: имитация стойки; перемещение; задерживание мяча руками и ногами; отбивание бросков в различные части ворот.

6.2	<p>Тактическая подготовка:  <i>Обучение тактике нападения</i>  <i>Обучение игры в защите</i>  <i>Обучение взаимодействию с партнерами.</i></p>	<p>Формирование индивидуальных тактических действий: передвижения, выбор места, выполнение обманных действий и заслонов, передачи, ведение и броски мяча по воротам различными способами.</p> <p>Формирование коллективных и групповых тактических действий: выполнение передачи мяча в парах и тройках в быстром передвижении игроков по площадке с применением различных маневров, направленных на эффективное выполнение технического приема; параллельное нападение (на стягивание и без стягивания), скрестное нападение (внутренне и внешнее), заслон (внутренний и внешний), а также малая и большая восьмерки.</p> <p>Обучение <i>тактике нападения</i>: быстрым отрывом (реализуются одним или двумя игроками посредством длинных передач), быстрым прорывом (реализуется атакой в две линии посредством коротких передач) и позиционное нападение (атакующие действия против организованной защиты).</p>
6.3	Физическая подготовка	<p>Упражнения для развития силы, быстроты и координации движений, силовой и скоростной выносливости, прыгучести; упражнения с преодолением собственного веса, веса партнера, сопротивления партнера; ускорения на короткие дистанции из разных стартовых положений; челночный бег; упражнения со скакалкой; акробатические упражнения, жонглирование мячом.</p> <p>Упражнения для вратарей: повторная, непрерывная ловля мяча, отбивание мяча с падением, когда броски по воротам выполняются с минимальными интервалами.</p>
<b>7. Настольный теннис</b>		
7.1	<p>Техническая подготовка:  <i>Техника нападения.</i>  <i>Техника защиты.</i></p>	<p>Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Выбор ракетки и способы держания.</p> <p>Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.</p> <p>Типы ударов: толчок, подставка, накаты, подрезки, топ-спины - атакующие приемы для придачи мячу сверхсильного верхнего вращения.</p> <p>Обучение подачам. Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Поддачи: короткие и длинные. Подача накатом, удары слева, справа, контркат.</p> <p>Игра в ближней и дальней зонах.</p>
7.2	<p>Тактическая подготовка:  <i>Обучение тактике нападения и защиты</i></p>	<p>Основные тактические комбинации.</p> <p>При своей подаче:  а) короткая подача; б) длинная подача.</p> <p>При подаче соперника: а) при длинной подаче – накат по прямой; б) при короткой подаче – несильный кистевой накат в середину стола.</p> <p>Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника. Тактика одиночных игр. Игра в защите.</p> <p>Атакующие удары (имитационные упражнения).</p>
7.3	Физическая подготовка	<p>Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).</p> <p>Способы перемещения: шаги, прыжки, выпады, броски; одношажные и двухшажные перемещения.</p> <p>Тренировка двигательных реакций.</p> <p>Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.</p>
<b>8. Лыжные гонки</b>		
8.1	Техническая подготовка:	<p>Техника и методика обучения попеременным и одновременным классическим ходам («двухшажным» и «четырёхшажным», «бес-», «одно-» и «двухшажным»). Техника и методика обучения попеременным и одновременным коньковым ходам («полуконьковым», «одношажным», «двухшажным»).</p> <p>Способы переходов с одного лыжного хода на другой.</p> <p>Способы преодоления подъёмов и спусков, препятствий. Повороты и торможения.</p>

8.2	Физическая подготовка	Развитие основных двигательных качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости). Упражнения на длительные передвижения – езда на велосипеде, гребля, плавание, равномерный бег.
<b>9. Плавание</b>		
9.1	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.
9.2	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.
9.3	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>10. Спортивная борьба</b>		
10.1	Техническая подготовка.	Обучение основным положениям в борьбе. Стойки (высокая, средняя и низкая — правая, левая и фронтальная). Партер (высокий и низкий). Передвижения. Основные захваты. Переводы: рывком, нырком, вращением, скручиванием. Броски: наклоном, через спину, прогибом. Подхваты. Перевероты. Сваливания. Дожимы, уходы и контрприемы. Способы освобождения от захватов. Профилактика травматизма.
10.2	Тактическая подготовка.	Тактика проведения технических действий. Тактика ведения схватки. Виды тактики: наступательная, контратакующая, оборонительная. Тактика участия в соревнованиях. Маскировка. Разведка.
10.3	Физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения на гибкость, быстроту, ловкость, расслабление для развития силы. Специально-подготовительные (подводящие) и имитационные упражнения. Упражнения на сопротивление. Приемы страховки и самостраховки (безопасного падения): при падении на спину перекатом; при падении на бок перекатом; при падении вперед на руки.
<b>11. Спортивная аэробика</b>		
11.1	Техническая подготовка	Основы техники выполнения базовых упражнений: положения корпуса, рук. Базовые шаги, движения ногами. Техника выполнения элементов различных групп сложности. Техника хореографических упражнений. Техника акробатических элементов и переходов. Техника разновидностей аэробики (степ-аэробика, танцевальная аэробика, пилатес, шейпинг, стретчинг). Методика постановки композиции в оздоровительной аэробике. Музыкальная подготовка. Профилактика травматизма.
11.2	Физическая подготовка	Упражнения на развитие силы (динамической и статической); мышц ног, туловища и плечевого пояса; подвижности в тазобедренных суставах, прыгучести, координации движений, скоростно-силовой выносливости, высокой работоспособности, гибкости.

### 13.2. Разделы дисциплины и виды занятий

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Виды занятий (количество часов)				
		Лекции	Практи-	Лабора-	Самост.	Всего

			ческие	торные	Работа	
1.	Основы общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания	-	32	-	16	48
2.	Самоконтроль занимающихся элективными дисциплинами по физической культуре и спорту	-	16	-	16	32
3.	Элективная дисциплина: Спортивные игры	-	192	-	56	248
4.	Элективная дисциплина: Легкая атлетика	-	192	-	56	248
5.	Элективная дисциплина: Спортивная аэробика	-	192	-	56	248
6.	Элективная дисциплина: Лыжные гонки	-	192	-	56	248
7.	Элективная дисциплина: Спортивная борьба	-	192	-	56	248
8.	Элективная дисциплина: Плавание	-	192	-	56	248

Обучающиеся, осваивающие модуль «Физическая культура и спорт», могут выбрать из имеющихся возможностей университета следующие элективные дисциплины: 1. Спортивные игры. 2. Легкая атлетика. 3. Спортивная аэробика. 4. Лыжные гонки. 5. Спортивная борьба. 6. Плавание.

#### 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="#">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. <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m19-98.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m19-98.pdf</a> >.
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-UHqIw&amp;e=1627025712">https://lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m21-75.pdf?st=a2HNJP69yg3Of2qq-UHqIw&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:

Спортивные залы	Специализированная мебель, гимнастические стенки, брусья, маты гимнастические, гантели, баскетбольные щиты, волейбольная сетка, сетки для игры в бадминтон, баскетбольные и волейбольные мячи, бадминтонные ракетки, воланы и мячи, обручи, многофункциональные тренажеры.
-----------------	--

### 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.	Спортивные игры	УК-7	УК -7.4 УК -7.5 УК- 7.6	<i>Практикоориентированные задания/домашние задания Тестовые задания</i>
4.	Легкая атлетика	УК-7	УК -7.4 УК -7.5 УК- 7.6	<i>Практикоориентированные задания/домашние задания Тестовые задания</i>
5.	Спортивная аэробика	УК-7	УК -7.4 УК -7.5 УК- 7.6	<i>Практикоориентированные задания/домашние задания Тестовые задания</i>
6.	Лыжные гонки	УК-7	УК -7.4 УК -7.5 УК- 7.6	<i>Практикоориентированные задания/домашние задания Тестовые задания</i>
7.	Спортивная борьба	УК-7	УК -7.4 УК -7.5 УК- 7.6	<i>Практикоориентированные задания/домашние задания Тестовые задания</i>
8.	Плавание	УК-7	УК -7.4 УК -7.5 УК- 7.6	<i>Практикоориентированные задания/домашние задания Тестовые задания</i>

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Компетенция	Индикатор(ы) достижения компетенции	Оценочные средства
Промежуточная аттестация форма контроля - зачет				Практическое задание

## 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.

Б) 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	22
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)	1.00	1.15	1.25	1.35	1.55
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 3000 м (мин,с)	12.00	13.40	14.30	15.00	15.40

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

#### Девушки

№ п/п	ХАРАКТЕРИСТИКА НАПРАВЛЕННОСТИ ТЕСТОВ	ОЦЕНКА В БАЛЛАХ				
		«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
<b>Юноши</b>						
1	Подтягивание из виса на высокой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (к-во раз)	10	8	6	4	2
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.

### Тестовые задания

#### Комплексы упражнений для определения общей физической подготовленности

Нормативы испытаний Всероссийского комплекса ГТО  
(VI ступень, возрастная группа от 18 до 29 лет)

#### ЖЕНЩИНЫ

№ п/п	Характеристика направленности тестов	Оценка в баллах		
		3	2	1
1.	Бег на 100 м (сек.)	16.5	17.0	17.5
2.	Бег на 2000 м (мин., сек)	10.30	11.15	11.35
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)	14	12	10
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	20	15	10
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	47	40	34
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)	18.00	19.30	20.20
2.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	1.10	без учета времени	без учета времени

#### МУЖЧИНЫ

№ п/п	Характеристика направленности тестов	Оценка в баллах		
		3	2	1
1.	Бег на 100 м (сек.)	13.5	14.8	15.1
2.	Бег на 3000 м (мин., сек)	12.30	13.30	14.00
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	240	230	215
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	13	10	9
	или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	40	30	20

5.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+13	+7	+6
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>				
1.	Бег на лыжах на 5 км (мин,с)	23.30	25.30	26.30
2.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	0.42	без учета времени	без учета времени

## Комплексы упражнений для определения специальной подготовленности (по видам спорта)

### 1. Легкая атлетика (девушки)

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка	
		Зачтено	Не зачтено
1.	Бег на 100 м (сек.)	17.5 и меньше	17.6 и больше
2.	Бег на 2000 м (мин., сек)	11.35 и меньше	сошла с дистанции
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170 и больше	169 и меньше

### Легкая атлетика (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)	14.00 и меньше	сошел с дистанции
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215 и больше	214 и меньше

### 2. Волейбол

№ 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

### 3. Бадминтон

№ п/п	Контрольные упражнения	Нормативы	
		юноши	девушки
1.	Челночный бег 6x5 м (сек.)	9.8	10.2
2.	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (раз)	16	16
3.	Метание теннисного мяча в подушку за 30 с	+	+
4.	Прыжок в длину с места, см	215 и >	170 и >
5.	Высокая / короткая подача (кол-во раз)	9 / 8	9 / 8
6.	Укороченный / высокий удар (кол-во раз)	9 / 8	9 / 8
7.	Смэш	7	7

### 4. Баскетбол

№ 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

### 5. Мини-футбол

№ п/п	Контрольные упражнения	Нормативы	
		юноши	девушки
1.	Челночный бег с ведением мяча 4 х 5 м (сек.)	10	9
2.	Бег на 3000 м / 2000 м (мин., сек)	14.00	11.35
3.	Прыжки с подниманием коленей до живота за 20 сек (кол-во раз)	32	28
4.	Удары по воздуху в ворота с 20 м (5 попыток) (кол-во попаданий)	4	4
5.	Жонглирование мячом в движении (расстояние, м)	20	20
6.	Передача мяча в парах в касание на расстоянии 6 м за 20 сек (кол-во раз)	14	12

### 6. Гандбол

№ п/п	Контрольные упражнения	Нормативы	
		юноши	девушки
1.	Бег 30 м (сек.)	4,6	5,7
2.	Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (м)	27	20
3.	Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя (м)	11	8,2
4.	Тройной прыжок с места (см)	770	700
5.	Ведение мяча «змейкой» 30 м (сек.)	6,0	6,5
6.	Броски мяча в стену с последующей их ловлей в течение 30 с (кол-во раз)	42	40
7.	Выполнение 5 бросков мяча в ворота с линии свободных бросков (сек)	16	15

### 7. Настольный теннис

№ п/п	Контрольные упражнения	Нормативы	
		юноши	девушки
1.	Бег 20 м (сек.)	4,0	4,4
2.	Перемещение в 3-метровой зоне боком (влево-вправо) за 1 мин (кол-во раз)	60	50
3.	Прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку за 1 мин (кол-во раз)	100	70
4.	Имитация удара «накатом» слева за 1 мин (кол-во раз)	95	75
5.	Имитация удара «накатом» справа за 1 мин (кол-во раз)	85	65
6.	Имитация удара «накатом» справа и слева за 2 мин (кол-во раз)	170	130
7.	Сложные подачи в заданную зону стола (3–4 типа) (количество попаданий из 10 подач)	7	6
8.	Игра различными ударами без потери мяча (мин)	2	2
9.	Выполнить комбинацию: простая подача, накат, завершающий удар (количество раз из 10 повторений)	7	6

### 8. Лыжные гонки

№ п/п	Контрольные упражнения	Нормативы	
		юноши	девушки
3.	Прыжок в длину с места (см)	190	167
4.	Гонки, классический стиль 5 км / 3 км (мин., сек.)	21.0	15.20
5.	Гонки, классический стиль 10 км / 5 км (мин., сек.)	44.0	24.0
6.	Гонки, свободный стиль 5 км / 3 км (мин., сек.)	20.0	14.30
7.	Гонки, свободный стиль 10 км / 5 км (мин., сек.)	42.0	23.30

### 9. Плавание (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	+	+	+

### Плавание (юноши)

№	Контрольные упражнения	Оценка в баллах
---	------------------------	-----------------

п/п		3	2	1
1.	Плавание кролем на 50 м (мин., сек.)	0.46	0.48	0.52
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	+	+	+

### 10. Спортивная борьба

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка в баллах		
		3	2	1
1.	Бег 100 м (сек.)	13,7	13,8	14,1
2.	Кросс 3000 м (мин., сек.)	13.35	13.40	13.45
3.	Прыжок в длину с места (см)	240	230	215
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	17	12	9
5.	Приседание со своим весом (кол-во раз)	10	8	6
6.	Поднимание ног к перекладине до касания (кол-во раз)	16	14	12
7.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (м)	6	5	4
8.	Уметь технически грамотно выполнять: перевороты рычагом, ключом, забеганием, накатом в партере; приемы подворотом, охватом, скручиванием в стойке.			

### 11. Спортивная аэробика

№ п/п	Контрольные упражнения	Нормативы	
		юноши	девушки
1.	Бег 30 м (сек.)	6,7	7,0
2.	Прыжок в длину с места (см)	120	115
3.	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (кол-во раз)	15	12
4.	Челночный бег 3 x 10 м (сек.)	10,1	10,7
5.	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата, см)	45	45
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+8	+11
7.	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол-во раз)	70	100

Для каждого вида спорта необходимо личное участие в соревнованиях различного уровня (не менее 2), а также иметь практику судейства соревнований.

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 VI ступени: Золотой знак – **20 баллов**; Серебряный знак – **15 баллов**; бронзовый знак – **10 баллов**.

**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 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» в оценку (зачет)

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