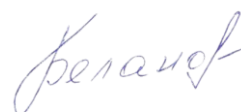


МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО ВГУ)

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий кафедрой  
физического воспитания  
и спорта



Беланов А.Э.  
16.04.2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО МОДУЛЯ**

**Б.1.В.23 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**

1. Шифр и наименование направления подготовки: 42.03.05 Медиакоммуникации
2. Профиль подготовки: Работа с контентом в массмедиа
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: НМС кафедры физического воспитания и спорта 16.04.2024, протокол № 2511-02

8. Учебный год:

2024/2025, 2025/2026, 2026/2027

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	Осуществляет выбор вида спорта или системы физических упражнений для физического самосовершенствования, развития профессионально важных психофизических качеств и способностей в соответствии со своими индивидуальными способностями и будущей профессиональной деятельностью.	<b>Знать:</b> методические основы физического воспитания и спорта, принципы здорового образа жизни и роль физической культуры и спорта в укреплении здоровья и приобретении устойчивости к значительным психическим и физическим нагрузкам
		УК-7.5	Использует методику самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности в соответствии с нормативными требованиями и условиями будущей профессиональной деятельности	<b>Уметь:</b> творчески использовать средства и методы физического воспитания и спорта для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни
		УК-7.6	Приобретает личный опыт повышения двигательных и функциональных возможностей организма, обеспечивающий специальную физическую подготовленность в профессиональной деятельности.	<b>Владеть:</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры и спорта 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: кувьрки, 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, кувьрки 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: <i>толчок, подставка</i>, 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). Подачи: 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. Перевороты. 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 само страховки (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. Темы (разделы) дисциплины и виды занятий

Обучающиеся, осваивающие учебный модуль «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», могут по своему желанию выбрать из имеющихся возможностей университета следующие дисциплины:

№ 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	-	32	-	16	48
2.	Самоконтроль занимающихся элективными дисциплинами по физической культуре и спорту	-	16	-	16	32
3.	Элективная дисциплина: Спортивные игры	-	176	-	72	248
4.	Элективная дисциплина: Легкая атлетика	-	176	-	72	248
5.	Элективная дисциплина: Спортивная аэробика	-	176	-	72	248
6.	Элективная дисциплина: Лыжные гонки	-	176	-	72	248
7.	Элективная дисциплина: Спортивная борьба	-	176	-	72	248
8.	Элективная дисциплина: Плавание	-	176	-	72	248

### 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.
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 <URL: <a href="https://lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m21-75.pdf?st=a2HNJP69yq3Of2qq-UHglw&amp;e=1627025712">https://lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m21-75.pdf?st=a2HNJP69yq3Of2qq-UHglw&amp;e=1627025712</a> >
21	Цандыков В.Э. Классификация и характеристика некоторых спортивных и национальных видов борьбы народов России : учебное пособие / В.Э. Цандыков, А.Э. Беланов ; Воронежский государственный университет. — Воронеж : Научная книга, 2023. — <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m23-28.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m23-28.pdf</a> >
22	Беланов А.Э. Теоретические и практические основы подготовки к сдаче нормативов ВСФК «ГТО» : учебник / А. Э. Беланов, О. В. Родионова. – Воронеж : Научная книга, 2024. – 86 с. <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m24-11.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m24-11.pdf</a> >

**в) информационные электронно-образовательные ресурсы:**

№ п/п	Источник
1	Электронный каталог Научной библиотеки Воронежского государственного университета. – <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/">http://www.lib.vsu.ru/</a> >.
2	Полнотекстовая база «Университетская библиотека» – образовательный ресурс. – <URL: <a href="http://www.biblioclub.ru">http://www.biblioclub.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> >.
4	Базовый фитнес на учебных занятиях физической культурой и спортом в вузах : монография / [А. Э. Беланов, Л. А. Барсукова, Я. В. Готовцева] / под ред. А. Э. Беланова. – Воронеж : Издательско-полиграфический центр ВГУ, 2022. – 93 с. <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m22-171.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m22-171.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.

### 18. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Спортивный зал (г.Воронеж, площадь Университетская, д.1)	Специализированная мебель, гимнастические стенки (4 шт.), брусья (2 шт.), маты гимнастические (10 шт.), гантели (8 шт.), баскетбольные щиты (2 шт.), волейбольная сетка, сетки для игры в бадминтон, баскетбольные и волейбольные мячи (20 шт.), бадминтонные ракетки, воланы и мячи, обручи (25 шт.)
--	---

### 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				<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; 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	8	5	2
4.	Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе) (с)	60	50	40	35	30
5.	Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе) (с)	45	40	35	30	20
6.	Одномоментная функциональная проба (с)	20	30	50	70	80
7.	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см)	193	178	163	150	135
8.	Челночный бег 3x10 (с)	8,2	8,8	9,2	9,6	10,0
9.	Прыжки через скакалку (к-во раз за 1 мин)	150	130	100	80	50
10.	Плавание на 50 м (мин,с)	0.58	1.13	1.28	1.35	1.55
11.	Бег на 60 м (с)	9.5	10.3	11.1	11.4	11.9
	или бег на 100 м (с)	16.2	17.1	18.1	18.3	18.8
12.	Бег на 2000 м (мин,с)	10.40	12.15	13.25	14.00	15.00
13.	Бег на 1000 м (мин,с)	4.00	4.15	4.35	4.50	4.65

#### Юноши

1	Подтягивание из виса на высокой перекладине	14	10	6	4	2
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (к-во раз)	40	25	21	15	10
2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (к-во раз за 1 мин)	50	38	32	30	20
3.	Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе) (с)	60	50	40	35	30
4.	Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе) (с)	45	40	35	30	20
5.	Одномоментная функциональная проба (с)	20	30	50	70	80
6.	Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+13	+8	+6	+4	+2
7.	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см)	240	223	202	190	170
8.	Челночный бег 3x10 (с)	7,1	7,7	8,0	8,5	9,0
9.	Прыжки через скакалку (к-во раз за 1 мин)	150	130	100	80	50
10.	Плавание на 50 м (мин,с)	0.48	0.58	1.15	1.20	1.30
11.	Бег на 60 м (с)	8.0	8.5	9.1	9.4	9.8
	или бег на 100 м (с)	13.9	14.4	15.8	16.0	16.2
12.	Бег на 3000 м (мин,с)	12.00	13.20	14.50	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)	140	130	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	10	8	6	4	2
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (к-во раз)	30	25	20	15	10
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)	200	190	180	175	160
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: практические задания, рефераты, презентации, тестовые задания.

### Тестовые задания для сдачи нормативов испытаний Всероссийского комплекса ГТО

#### ЖЕНЩИНЫ

№ п/п	Характеристика направленности тестов	Оценка в баллах		
		3	2	1
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>				
1.	Бег на 60 м (с)	9.5	10.3	11.1
2.	Бег на 100 м (сек.)	16.2	17.1	18.1
3.	Кросс на 3 км (мин,с)	17.10	18.10	19.35
4.	Бег на 2000 м (мин,с)	10.40	12.15	13.25
5.	Бег на 1000 м (мин,с)	4.00	4.15	4.35
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	18	13	9
7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	19	13	9
8.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+16	+11	+8
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин,с)	17.50	19.20	21.30
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>				
1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	193	178	163
2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	43	37	33
3.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	22	18	13
4.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	0.48	0.58	1.15

#### МУЖЧИНЫ

№ п/п	Характеристика направленности тестов	Оценка в баллах		
		3	2	1
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>				
1.	Бег на 60 м (с)	8.0	8.5	9.1
2.	Бег на 100 м (сек.)	13.9	14.4	15.8
3.	Бег на 3000 м (мин,с)	12.00	13.20	14.50
4.	Кросс на 5 км (мин,с)	21.30	24.30	26.30
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	45	33	27
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	16	13	9

7.	Рывок гири 16 кг (кол-во раз)	44	26	20
8.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+13	+7	+6
9.	Бег на лыжах на 5 км (мин,с)	21.35	25.00	27.30
Испытания (тесты) по выбору				
1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	244	228	207
2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	50	38	32
3.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	38	36	32
4.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	0.48	0.58	1.15

## 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 6х5 м (сек.)	9.8	10.2
2.	Челночный бег «Елочка» (сек.)	25.0	26.0
3.	Прыжки в длину с места (см)	255	235
4.	Прыжок в высоту с места (см)	55	60
5.	Десять верхних прямых подач в левую и правую половины площадки (кол-во попаданий)	6	6
6.	Пять нападающих ударов любым способом из зоны 4 и 2 в зону 6 (кол-во попаданий)	2	2
7.	Пять игровых передач из зон 2,3,4 на трехметровую линию (кол-во попаданий)	3	3

### 3. Бадминтон

№ п/п	Контрольные упражнения	Нормативы	
		юноши	девушки
1.	Челночный бег 6х5 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 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

#### 5. Мини-футбол

№ п/п	Контрольные упражнения	Нормативы	
		юноши	девушки
1.	Челночный бег с ведением мяча 4 x 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.)	1.10	1.20	1.35
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	+	+	+

### Плавание (юноши)

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка в баллах		
		3	2	1
1.	Плавание кролем на 50 м (мин., сек.)	0.55	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	+	+	+

### 10. Спортивная борьба

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка в баллах		
		3	2	1
1.	Бег 100 м (сек.)	13,9	14,4	15,4
2.	Кросс 3000 м (мин., сек.)	13.35	14.00	14.50
3.	Прыжок в длину с места (см)	240	230	210
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	17	12	9
5.	Приседание со своим весом (кол-во раз)	8	6	4
6.	Поднимание ног к перекладине до касания (кол-во раз)	10	8	4
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)	220	170
3.	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (кол-во раз)	25	20
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. Рекомендуемый уровень посещения – не менее 80%.

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. Написание реферата или создание презентации** (для временно освобожденных от практических занятий по медицинским показаниям) на тему тактической подготовки по выбранному виду спорта.

Подготовка реферата или создание презентации – 30 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 VII или VIII ступени: Золотой знак – **20 баллов**; Серебряный знак – **15 баллов**; бронзовый знак – **10 баллов**.

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

70 баллов и более	«зачтено»
менее 70 баллов	«не зачтено»