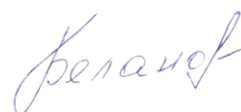


МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО ВГУ)

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой
физического воспитания
и спорта



Беланов А.Э.
16.04.2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО МОДУЛЯ

Б.1.В.12 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

- 1. Код и наименование направления подготовки/специальности:** 41.03.05
Международные отношения
- 2. Профиль подготовки/специализации:** Мировая политика
- 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 от 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. | <p>Знать: 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</p> <p>Уметь: творчески использовать средства и методы физического воспитания и спорта для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни</p> <p>Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры и спорта для успешной социальной и профессиональной деятельности.</p> |
| | | УК-7.5 | Использует методику самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности в соответствии с нормативными требованиями и условиями будущей профессиональной деятельности | |
| | | УК -7.6 | Приобретает личный опыт повышения двигательных и функциональных возможностей организма, обеспечивающий специальную физическую подготовленность в 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 |
|---------------------------|---|---|
| 1. Легкая атлетика | | |
| 1.1 | Бег на короткие дистанции | Техника низкого старта. Специально-подготовительные и вспомогательные упражнения бегуна по развитию силы мышц ног, подвижности в суставах, координации движений, быстроты, силовой и скоростной выносливости. Совершенствование техники движений рук, ног. Тренировка в беге на короткие дистанции с разной скоростью. Обучение передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег. |
| 1.2 | Бег на дистанции от 400 до 5000 метров | Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Обучение тактике прохождения дистанции. Упражнения по развитию выносливости в беге (равномерный, повторный и интервальный метод тренировки). Упражнения для восстановления нормального состояния после больших физических нагрузок. |
| 1.3 | Прыжки в длину | Прыжки в длину с места толчком двух ног. Прыжки в длину с разбега: совершенствование техники разбега, толчка, движений в фазе полета и приземления. Специальные упражнения прыгуна по развитию силы, быстроты, координации движений, гибкости, прыжковой выносливости. |
| 2. Волейбол | | |
| 2.1 | Техническая подготовка: <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 6x6, 5x5, 4x4. |

| | | |
|---------------------|--|--|
| 2.3 | Физическая подготовка | Упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, выносливости, прыгучести. Упражнения с отягощениями и дополнительным сопротивлением партнера, с использованием гимнастических снарядов. Ускорения на 6-8 м с места, бег скачками на 25-30 м, прыжками: спиной вперед, боком из разных исходных положений. Прыжки: толчком одной и двумя ногами с места, с короткого разбега, с доставанием предмета, в длину, в глубину, с напрыгиванием, со скакалкой, серийные, назад-вперед, влево-вправо. Метание набивных мячей на дальность и точность. Акробатические упражнения: кувырки, прыжок-кувырок (вперед, назад), старты из положения лежа на спине, животе. |
| 3. Бадминтон | | |
| 3.1 | Техническая подготовка: <i>Техника нападения. 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. |
| 4. Баскетбол | | |
| 4.1 | Техническая подготовка: <i>Техника перемещений. Броски мяча в корзину. Техника игры в защите.</i> | Ходьба, бег обычный, по дуге с ускорением и с изменением направления, приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановки в два темпа и прыжком. Повороты на месте и в движении. 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.. |
| 5. Мини-футбол | | |
| 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. |
| 6. Гандбол | | |
| 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> |
| 7. Настольный теннис | | |
| 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</i>, <i>подставка</i>, накаты, подрезки, топ-спины - атакующие приемы для придания мячу сверхсильного верхнего вращения.</p> <p>Обучение подачам. Поддача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Поддачи: короткие и длинные. Поддача 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> |
| 8. Лыжные гонки | | |
| 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. |
| 9. Плавание | | |
| 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. |
| 10. Спортивная борьба | | |
| 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. |
| 11. Спортивная аэробика | | |
| 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: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226786 >. |
| 2 | Шулятьев В.М. Волейбол / В.М. Шулятьев ; Побыванец В. С. – Москва : РУДН, 2012. – 202 с. – ISBN 978-5-209-04350-8. <URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226787 >. |

б) дополнительная литература:

| № п/п | Источник |
|-------|---|
| 3 | Спортивные игры в физической культуре студентов вузов : учеб.-метод. пособие / А.Э. Беланов и [др]. – Воронеж : ЛОП ВГУ, 2006. – 22 с. : табл. <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/sep06173.pdf >. |
| 4 | Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений : учеб.-метод. пособие / А.Э. Беланов и [др.]. – Воронеж : ВГУ, 2007. – 33 с. <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/may07034.pdf > |
| 5 | Физическая культура и спорт в вузе : учеб.-метод. пособие / А.Э.Беланов, О.В.Гришаев.- Воронеж : ИПЦ ВГУ, 2009. – 46 с. <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m09-75.pdf > |
| 6 | Ритмическая гимнастика в вузе : учеб.-метод. пособие для вузов / А.Э. Беланов и [др] – Воронеж : ИПЦ ВГУ, 2010. <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m10-96.pdf >. |
| 7 | Общая физическая подготовка в системе физического воспитания : учеб.-метод. пособие / И.В.Рубцова [и др.]. – Воронеж : ИПЦ ВГУ, 2013. – 30 с. <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m13-59.pdf > |
| 8 | Игровые виды спорта в вузе : учеб.-метод. пособие / А.Э.Беланов [и др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2014. – 30 с. <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-17.pdf > |
| 9 | Программное содержание курса по дисциплине «Физическая культура» для студентов университета, занимающихся в методобъединении спортивной борьбы : учеб.-метод. пособие для |

| | |
|----|---|
| | вузов / А.Э. Беланов [и др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2014. – 27 с. – <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-160.pdf >. |
| 10 | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов : учеб.-метод. пособие для вузов / И.В.Рубцова [и др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2014. – 24 с. <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-111.pdf > |
| 11 | Избыточный вес тела. Средства и методы профилактики и коррекции : учеб.-метод. пособие для вузов / И.В.Рубцова [и др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2015. – 25 с. <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m15-04.pdf > |
| 12 | Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности : учеб.-метод. пособие для вузов /Ю.А.Гончарова [и др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2015 . – 34 с. <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m15-13.pdf > |
| 13 | Из истории Олимпийских игр : Ритмическая гимнастика учеб.-метод. пособие для вузов / И.В.Рубцова [и др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2015. – 74 с. <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m15-03.pdf > |
| 14 | Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания : учеб.-метод. пособие / А. Э. Беланов [и др.] – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2016. – 31 с. <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m16-183.pdf >. |
| 15 | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» : учеб.-метод. пособие / А.Э. Беланов и [др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2017. – 50 с <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m17-79.pdf >. |
| 16 | Производственная гимнастика с учетом специфики профессиональной деятельности : учеб.-метод. пособие : / сост.: А.Э. Беланов, Л.А. Барсукова, Я.В. Готовцева. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2018. – 34 с. <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m18-217.pdf >. |
| 17 | Беланов А.Э. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе : учеб.-метод. пособие / А.Э. Беланов. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2018. – 73 с. <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m18-123.pdf >. |
| 18 | Беланов А.Э. Физическая культура в вузе : учеб.-метод. пособие / А. Э. Беланов. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2018. – 150 с. – ISBN 978-5-9273-2660-0. <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m18-225.pdf >. |
| 19 | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» : учебное пособие / А. Э. Беланов [др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2019 – 69 с. – ISBN 978-5-9273-2796-6. |
| 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: https://lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m21-75.pdf?st=a2HNJP69yq3Of2gq-UHglw&e=1627025712 > |
| 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: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m23-28.pdf > |
| 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: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m24-11.pdf > |

в) информационные электронно-образовательные ресурсы:

| № п/п | Источник |
|-------|---|
| 1 | Электронный каталог Научной библиотеки Воронежского государственного университета. – <URL: http://www.lib.vsu.ru/ >. |
| 2 | Полнотекстовая база «Университетская библиотека» – образовательный ресурс. – <URL: http://www.biblioclub.ru >. |

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: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m17-79.pdf >. |
| 3 | Производственная гимнастика с учетом специфики профессиональной деятельности : учеб.- |

| | |
|---|--|
| | метод. пособие / сост.: А.Э. Беланов, Л.А. Барсукова, Я.В. Готовцева. – Электрон. текстовые дан. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2018 . – Свободный доступ из интрасети ВГУ. <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m18-217.pdf >. |
| 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: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m22-171.pdf > |

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 3х10 (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 3х10 (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 |
| Юноши | | | | | | |
| 1. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (к-во раз) | 30 | 25 | 20 | 15 | 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 |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | |
| 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 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | |
| 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 |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | |
| 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» |