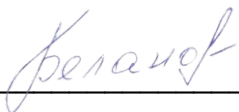


МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ВГУ»)

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий кафедрой  
физического воспитания и спорта

 / Беланов А. Э.

14.06.2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ**

Б1.В.21 ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

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

02.03.01 Математика и компьютерные науки

**2. Профиль подготовки:**

квантовая теория информации

**3. Квалификация выпускника: бакалавр**

**4. Форма обучения: очная**

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

**6. Составители программы:**

Беланов Александр Элдорович, канд. пед. наук, доцент

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

**8. Учебный год: 2022-2023, 2023-2024, 2024-2025 Семестры: 2, 3, 4, 5, 6**

## 9. Цели и задачи модуля

Целями освоения модуля 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 модуля:

- 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

Модуль относится к Блоку 1 (часть, формируемая участниками образовательных отношений).

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

Код	Название компетенции	Код(ы)	Индикатор(ы)	Планируемые результаты обучения
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.4	Понимает роль физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<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	Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь	<b>Владеть:</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры и спорта для успешной социальной и профессиональной деятельности.

			физическими упражнениями.	
--	--	--	---------------------------	--

**12. Объем дисциплины в часах — 328.**

**Форма промежуточной аттестации 2-6 семестры – зачёт.**

### 13. Трудоемкость по видам учебной работы

Вид учебной работы	Трудоемкость					
	Всего	По семестрам				
		2 сем.	3 сем.	4 сем.	5 сем.	6 сем.
Аудиторные занятия	240	48	48	48	48	48
в том числе:	лекции					
	практические	240	48	48	48	48
	лабораторные					
Самостоятельная работа	88	18	18	18	18	16
Зачёт						
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	Реализация раздела дисциплины с помощью онлайн-курса, ЭУМК*
<b>Практические занятия</b>			
2.1	Основы общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания	Общая и специальная физическая подготовка. Особенности общей и специальной физической подготовки разных медицинских групп. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Энергозатраты в процессе занятий физической культурой. Значение мышечной релаксации. Роль оздоровительной физкультуры в коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности студентов. Формы занятий физическими упражнениями. Структура и содержание учебного занятия оздоровительной направленности.	<a href="https://edu.vsu.ru/enrol/index.php?id=7683">https://edu.vsu.ru/enrol/index.php?id=7683</a>
2.2	Самоконтроль занимающихся элективными дисциплинами по физической культуре и спорту	Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы и показатели. Тестирование выносливости сердечно-сосудистой системы (индекс Руфье, проба Штанге, одномоментная функциональная проба), устойчивости к гипоксии (проба Генчи), характеристика вестибулярного аппарата (проба Ромберга, ортостатическая проба). Показания и противопоказания к занятиям физической культурой. Физиологические состояния и отрицательные реакции организма при занятиях физической культурой и спортом, первая помощь при	<a href="https://edu.vsu.ru/enrol/index.php?id=7683">https://edu.vsu.ru/enrol/index.php?id=7683</a>

		некоторых болезненных состояниях и травмах.	
2.3	Легкая атлетика	<p><b>Бег на короткие дистанции</b> 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.</p> <p><b>Бег на дистанции от 400 до 5000 метров</b> 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.</p> <p><b>Прыжки в длину</b> 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.</p>	
2.4	Волейбол	<p><b>Техническая подготовка. Техника нападения. Техника защиты. Техника блока.</b> 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.</p> <p><b>Тактическая подготовка.</b> 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.</p> <p><b>Физическая подготовка.</b> 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.</p>	

		<p>Метание набивных мячей на дальность и точность. Акробатические упражнения: кувырки, прыжок-кувырок (вперед, назад), старты из положения лежа на спине, животе.</p>	
2.5	Бадминтон	<p><b>Техническая подготовка. Техника нападения. Техника защиты.</b>  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 вперёд, стабильное выполнение всех видов подачи в любое поле.</p> <p><b>Тактическая подготовка.</b>  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.</p> <p><b>Физическая подготовка. Упражнения для развития выносливости, ловкости, гибкости.</b>  <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.</p>	
2.6	Баскетбол	<p><b>Техническая подготовка. Техника перемещений. Броски мяча в корзину. Техника игры в защите.</b>  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,</p>	

		<p>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.</p> <p>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.</p> <p>Техника перемещений: защитная стойка, перемещение обычными и приставными шагами, спиной вперед, в разных направлениях, противодействия и овладения мячом; вырывание, выбивание, накрывание, перехваты.</p> <p><b>Тактическая подготовка. Обучение тактике нападения. Обучение игре в защите.</b></p> <p>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.</p> <p>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 отскок мяча от щита. Командные действия система защиты: личная, зонная, прессинг и их варианты; учебно-тренировочные двусторонние игры.</p> <p><b>Физическая подготовка.</b></p> <p>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.</p>	
2.7	Мини-футбол	<p><b>Техническая подготовка: Техника владения мячом Техника перемещений. Техника нападения. Техника защиты.</b></p> <p>Передачи мяча в парах, группах. Ведение мяча с остановкой под удар партнеру. Ведение мяча подошвой боком, змейкой, по прямой, спиной и сочетание этих видов.</p> <p>Удары носком стопы. Финты подошвой. Удары по воротам после взаимодействия с партнером.</p> <p><b>Тактическая подготовка: Обучение тактике нападения. Обучение игры в защите. Обучение взаимодействию с партнерами.</b></p> <p>Комбинации в парах, тройках. Удары по воротам в четверках. Формирование комбинаций специфических</p>	

		<p>техничко-тактических действий. Упражнения, направленные на совершенствование быстрых и позиционных атак; навыков контроля и владения мячом; выполнение технико-тактических действий при единоборствах.</p> <p><b>Физическая подготовка.</b> 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.</p>	
2.8	Гандбол	<p><b>Техническая подготовка. Техника владения мячом Техника перемещений. Техника нападения. Техника защиты.</b> 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.</p> <p><b>Тактическая подготовка. Обучение тактике нападения. Обучение игре в защите. Обучение взаимодействию с партнерами.</b> Формирование индивидуальных тактических действий: передвижения, выбор места, выполнение обманных действий и заслонов, передачи, ведение и броски мяча по воротам различными способами. 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. Обучение тактике нападения: 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> <p><b>Физическая подготовка.</b> 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;</p>	

		челночный бег; упражнения со скакалкой; акробатические упражнения, жонглирование мячом. Упражнения для вратарей: повторная, непрерывная ловля мяча, отбивание мяча с падением, когда броски по воротам выполняются с минимальными интервалами.	
2.9	Настольный теннис	<p><b>Техническая подготовка. Техника нападения. Техника защиты.</b>          Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Выбор ракетки и способы держания.          Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.          Типы ударов: толчок, подставка, накаты, подрезки, топ-спины - атакующие приемы для придания мячу сверхсильного верхнего вращения.          Обучение подачам. Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Поддачи: короткие и длинные.          Подача накатом, удары слева, справа, контрнатат.          Игра в ближней и дальней зонах.</p> <p><b>Тактическая подготовка. Обучение тактике нападения и защиты.</b>          Основные тактические комбинации.          При своей подаче:          а) короткая подача; б) длинная подача.          При подаче соперника: а) при длинной подаче – накат по прямой; б) при короткой подаче – несильный кистевой накат в середину стола. Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.          Тактика одиночных игр. Игра в защите.          Атакующие удары (имитационные упражнения).</p> <p><b>Физическая подготовка.</b>          Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).          Способы перемещения: шаги, прыжки, выпады, броски; одношажные и двухшажные перемещения.          Тренировка двигательных реакций.          Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.</p>	
2.10	Лыжные гонки	<p><b>Техническая подготовка.</b>          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»).          Способы переходов с одного лыжного хода на другой.          Способы преодоления подъёмов и спусков, препятствий. Повороты и торможения.</p> <p><b>Физическая подготовка.</b>          Развитие основных двигательных качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости).          Упражнения на длительные передвижения – езда на велосипеде, гребля, плавание, равномерный бег.</p>	
2.11	Плавание	<p><b>Обучение и совершенствование.</b>          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</p>	



		<p>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.</p> <p><b>Техника и тактика плавания.</b> 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.</p> <p><b>Основы прикладного плавания.</b> Преодоление водных преград. Нырание в длину. Освобождение от возможных захватов. Способы транспортировки. Развитие выносливости, скоростных и силовых способностей на занятиях плаванием.</p>	
2.12	Спортивная борьба	<p><b>Техническая подготовка.</b> 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.</p> <p><b>Тактическая подготовка.</b> Тактика проведения технических действий. Тактика ведения схватки. Виды тактики: наступательная, контратакующая, оборонительная. Тактика участия в соревнованиях. Маскировка. Разведка.</p> <p><b>Физическая подготовка.</b> 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.</p>	
2.13	Спортивная аэробика	<p><b>Техническая подготовка.</b> 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.</p> <p><b>Физическая подготовка.</b> Упражнения на развитие силы (динамической и</p>	

		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

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Виды занятий (количество часов)				Всего
		Лекции	Практические	Лабораторные	Самостоятельная работа	
1	Основы общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания		32		16	48
2	Самоконтроль занимающихся элективными дисциплинами по физической культуре и спорту		16		16	32
3	Элективная дисциплина: Легкая атлетика		192		56	248
4	Элективная дисциплина: Волейбол		192		56	248
5	Элективная дисциплина: Бадминтон		192		56	248
6	Элективная дисциплина: Баскетбол		192		56	248
7	Элективная дисциплина: Мини-футбол		192		56	248
8	Элективная дисциплина: Гандбол		192		56	248
9	Элективная дисциплина: Настольный теннис		192		56	248
10	Элективная дисциплина: Лыжные гонки		192		56	248
11	Элективная дисциплина: Плавание		192		56	248
12	Элективная дисциплина: Спортивная борьба		192		56	248
13	Элективная дисциплина: Спортивная аэробика		192		56	248
	Итого:		240		88	328

### 14. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины:

Выполнение практических заданий по составлению тренировочных занятий физическими упражнениями и спортом, совершенствование специальных физических качеств на

самостоятельных тренировочных занятиях, соблюдение недельного режима питания и двигательной активности.

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

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	Шулятьев В.М. 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
1	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> >.
2	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> >
3	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> >
4	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> >.
5	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> >
6	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> >
7	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> >.
8	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> >
9	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> >
10	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> >
11	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> >
12	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> >.
13	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> >.
14	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> >.
15	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> >.
16	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> >.
17	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.
18	Беланов А.Э. Применение методики баскетбола на учебных занятиях по физической культуре в вузах учебное пособие / Воронеж. гос. ун-т ; сост.: М. Ю. Янишевская, А. Э. Беланов .— Электрон. текстовые дан. — Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2021 <a href="https://lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m2175.pdf?st=a2HNJP69yg3Of2gq-UHglw&amp;e=1627025712">https://lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m2175.pdf?st=a2HNJP69yg3Of2gq-UHglw&amp;e=1627025712</a>

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

№ п/п	Ресурс
1	ЗНБ ВГУ: <a href="https://lib.vsu.ru/">https://lib.vsu.ru/</a>
2	Электронно-библиотечная система "Университетская библиотека online": <a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>
3	Электронно-библиотечная система "Лань": <a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>

## 16. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы

№ 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» : учебнометодическое 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 : Издательскополиграфический центр ВГУ, 2022. – 93 с. <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m22171.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m22171.pdf</a> >

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

При реализации дисциплины могут использоваться технологии электронного обучения и дистанционные образовательные технологии на базе портала edu.vsu.ru, а также другие доступные ресурсы сети Интернет.

## 18. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Спортивный зал (г. Воронеж, Университетская площадь, 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)	Компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Оценочные средства
1	Основы общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания	УК-7	УК-7.4 УК-7.6	Тестовые задания
2	Самоконтроль занимающихся элективными дисциплинами по физической культуре и спорту	УК-7	УК-7.5 УК-7.6	Практикоориентированные задания/домашние задания Тестовые задания
3	Элективная дисциплина: Легкая атлетика	УК-7	УК-7.4 УК-7.5 УК-7.6	Практикоориентированные задания/домашние задания Тестовые задания
4	Элективная дисциплина: Волейбол	УК-7	УК-7.4 УК-7.5 УК-7.6	Практикоориентированные задания/домашние задания Тестовые задания
5	Элективная дисциплина: Бадминтон	УК-7	УК-7.4 УК-7.5 УК-7.6	Практикоориентированные задания/домашние задания Тестовые задания
6	Элективная дисциплина: Баскетбол	УК-7	УК-7.4 УК-7.5 УК-7.6	Практикоориентированные задания/домашние задания Тестовые задания
7	Элективная дисциплина: Мини-футбол	УК-7	УК-7.4 УК-7.5 УК-7.6	Практикоориентированные задания/домашние задания Тестовые задания
8	Элективная дисциплина: Гандбол	УК-7	УК-7.4 УК-7.5 УК-7.6	Практикоориентированные задания/домашние задания Тестовые задания
9	Элективная дисциплина: Настольный теннис	УК-7	УК-7.4 УК-7.5 УК-7.6	Практикоориентированные задания/домашние задания Тестовые задания
10	Элективная дисциплина: Лыжные гонки	УК-7	УК-7.4 УК-7.5 УК-7.6	Практикоориентированные задания/домашние задания Тестовые задания
11	Элективная дисциплина: Плавание	УК-7	УК-7.4 УК-7.5 УК-7.6	Практикоориентированные задания/домашние задания Тестовые задания
12	Элективная дисциплина: Спортивная борьба	УК-7	УК-7.4 УК-7.5 УК-7.6	Практикоориентированные задания/домашние задания Тестовые задания
13	Элективная дисциплина: Спортивная аэробика	УК-7	УК-7.4 УК-7.5 УК-7.6	Практикоориентированные задания/домашние задания Тестовые задания
Промежуточная аттестация форма контроля – зачёт				Практическое задание

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

## 20.1. Текущий контроль успеваемости

Контроль успеваемости по дисциплине осуществляется с помощью следующих оценочных средств:

1) Практикоориентированные задания для самостоятельной работы.

2) Тестовые задания по определению физического развития и физической подготовленности.

### Девушки

№ п/п	ХАРАКТЕРИСТИКА НАПРАВЛЕННОСТИ ТЕСТОВ	ОЦЕНКА В ОЧКАХ				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (к-во раз за 1 мин)	43	37	33	28	22
2.	Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+16	+11	+8	+6	+3
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (к-во раз)	17	12	10	5	2
4.	12-минутный тест по бегу (по Куперу) (расстояние в км)	2.3	2.1	1.9	1.7	1.5
5.	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	180	165	150	135
6.	Челночный бег 3x10 (с)	8,2	8,8	9,2	9,6	10,0
7.	Прыжки через скакалку (к-во раз за 1 мин)	150	130	100	80	50
8.	Плавание на 50 м (мин,с)	1.00	1.15	1.25	1.35	1.55
9.	Бег на 30 м (с)	5.1	5.7	5.9	6.2	6.5
	или бег на 60 м (с)	9.6	10.5	10.9	11.4.	11.9
	или бег на 100 м (с)	16.4	17.4	17.8	18.3	18.8
10.	Бег на 2000 м (мин,с)	10.50	12.30	13.10	14.00	15.00

### Юноши

1	Подтягивание из виса на высокой перекладине	15	12	10	7	3
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (к-во раз)	44	32	28	24	20
2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (к-во раз за 1 мин)	48	37	33	30	25
3.	12-минутный тест по бегу (по Куперу) (расстояние в км)	2.6	2.4	2.2	2.0	1.8
4.	Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+13	+8	+6	+4	+2
5.	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см)	240	225	210	195	175
6.	Челночный бег 3x10 (с)	7,1	7,7	8,0	8,5	9,0
7.	Прыжки через скакалку (к-во раз за 1 мин)	150	130	100	80	50
8.	Плавание на 50 м (мин,с)	0.50	1.00	1.10	1.20	1.30
9.	Бег на 30 м (с)	4.3	4.6	4.8	5.0	5.4
	или бег на 60 м (с)	7.9	8.6	9.0	9.4	9.8
	или бег на 100 м (с)	13.1	14.1	14.4	14.8	15.4
10.	Бег на 3000 м (мин,с)	12.00	13.40	14.30	15.00	15.40

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

### Девушки

№ п/п	ХАРАКТЕРИСТИКА НАПРАВЛЕННОСТИ ТЕСТОВ	ОЦЕНКА В БАЛЛАХ				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (к-во раз за 1 мин)	35	30	25	15	10

2.	Измерение гибкости из положения сидя (см)	+15	+10	+5	0	-5
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамьи (к-во раз)	10	8	6	4	2
4.	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	125	120	115	110
5.	Прыжки через скакалку (к-во раз за 1 мин)	50	45	35	30	25
<b>Юноши</b>						
1	Подтягивание из виса на высокой перекладине	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)	210	200	190	180	170
5.	Прыжки через скакалку (к-во раз за 1 мин)	70	60	50	40	30

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

## 20.2. Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация по дисциплине осуществляется с помощью оценочных средств: практические задания, рефераты, презентации, тестовые задания.

### Тестовые задания

#### Комплексы упражнений для определения общей физической подготовленности

Нормативы испытаний Всероссийского комплекса ГТО

#### ЖЕНЩИНЫ

№ п/п	Характеристика направленности тестов	Оценка в баллах		
		3	2	1
1.	Бег на 100 м (сек.)	16.5	17.0	17.5
2.	Бег на 2000 м (мин., сек)	10.30	11.15	11.35
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	180	170
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	14	12	10
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	20	15	10
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	47	40	34
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+16	+11	+8
<i>Испытания (тесты) по выбору</i>				
1.	Бег на лыжах на 3 км (мин,с)	18.00	19.30	20.20
2.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	1.10	без учета времени	без учета времени

#### МУЖЧИНЫ

№ п/п	Характеристика направленности тестов	Оценка в баллах		
		3	2	1
1.	Бег на 100 м (сек.)	13.5	14.8	15.1
2.	Бег на 3000 м (мин., сек)	12.30	13.30	14.00
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	240	230	215
4.	Подтягивание из виса на высокой	13	10	9

	перекладине (кол-во раз) или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	40	30	20
5.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+13	+7	+6
<i>Испытания (тесты) по выбору</i>				
1.	Бег на лыжах на 5 км (мин,с)	23.30	25.30	26.30
2.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	0.42	без учета времени	без учета времени

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

### 1. Легкая атлетика (девушки)

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

### Легкая атлетика (юноши)

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка	
		Зачтено	Не зачтено
1.	Бег на 100 м (сек.)	15.1 и меньше	15.2 и больше
2.	Бег на 3000 м (мин., сек)	14.00 и меньше	сошел с дистанции
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215 и больше	214 и меньше

### 2. Волейбол

№ п/п	Контрольные упражнения	Нормативы	
		юноши	девушки
1.	Челночный бег 6x5 м (сек.)	9.8	10.2
2.	Челночный бег «Елочка» (сек.)	25.0	26.0
3.	Прыжки в длину с места (см)	255	235
4.	Прыжок в высоту с места (см)	55	60
5.	Десять верхних прямых подач в левую и правую половины площадки (кол-во попаданий)	6	6
6.	Пять нападающих ударов любым способом из зоны 4 и 2 в зону 6 (кол-во попаданий)	2	2
7.	Пять игровых передач из зон 2, 3, 4 на трехметровую линию (кол-во попаданий)	3	3

### 3. Бадминтон

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



#### 4. Баскетбол

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

#### 6. Гандбол

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

#### 7. Настольный теннис

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

#### 8. Лыжные гонки

№ п/п	Контрольные упражнения	Нормативы	
		юноши	девушки

1.	Прыжок в длину с места (см)	190	167
2.	Гонки, классический стиль 5 км / 3 км (мин., сек.)	21.0	15.20
3.	Гонки, классический стиль 10 км / 5 км (мин., сек.)	44.0	24.0
4.	Гонки, свободный стиль 5 км / 3 км (мин., сек.)	20.0	14.30
5.	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.	Нырание в длину (м)	12.5	11.5	10.5
4.	Нырание в глубину с доставанием предмета со дна на 1,5 м	+	+	+
5.	Транспортировка предмета над водой 25 м	+	+	+
6.	Выполнение приемов помощи пострадавшему	+	+	+
7.	Выполнение в воде приемов по освобождению захватов	+	+	+

### Плавание (юноши)

№ 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.	Нырание в длину (м)	25.0	22.5	20.0
4.	Нырание в глубину с доставанием предмета со дна на 3,5 м	+	+	+
5.	Транспортировка в воде пострадавшего 25 м	+	+	+
6.	Выполнение приемов помощи пострадавшему	+	+	+
7.	Выполнение в воде приемов по освобождению захватов	+	+	+

### 10. Спортивная борьба

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка в баллах		
		3	2	1
1.	Бег 100 м (сек.)	13,9	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 – 40 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»

Пересчет полученной суммы баллов по дисциплине «Физическая культура и спорт» в оценку для обучающихся, временно освобожденных от практических занятий по медицинским показаниям (зачет)

45 баллов и более	«зачтено»
менее 45 баллов	«не зачтено»

### Фонд оценочных средств сформированности компетенций

**УК-7. Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

Период окончания формирования компетенции: 6 семестр

**Перечень дисциплин (модулей), практик, участвующих в формировании компетенции:**

- Дисциплины (модули): (см УП)
  - Физическая культура и спорт (1 семестр);
  - Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (2-6 семестры)

**Перечень заданий для проверки сформированности компетенции:**

1) закрытые задания (тестовые, средний уровень сложности)

**ЗАДАНИЕ 1. Выберите правильный вариант ответа:**

Физическая культура в вузе является... .

- средством активного отдыха
- **обязательной учебной дисциплиной**
- средством отвлечения от дурных привычек и безделья
- делом избранных

**ЗАДАНИЕ 2. Выберите правильный вариант ответа:**

Каким принципом создается необходимая предпосылка освоения движения?

- системности
- **наглядности**
- сознательности и активности
- доступности

**ЗАДАНИЕ 3. Выберите правильный вариант ответа:**

Какая из частей физической культуры является самой объемной?

- двигательная реабилитация
- **физическое воспитание**
- спорт
- физическая рекреация

**ЗАДАНИЕ 4. Выберите правильный вариант ответа:**

Что такое здоровье?

- отсутствие заболеваний
- **состояние физического, психического, социального и душевного благополучия**

- хорошее самочувствие
- состояние нормальной работоспособности

ЗАДАНИЕ 5. Выберите правильный вариант ответа:

Главная задача, решаемая на занятиях по физической культуре?

- стать чемпионом
- получить материальное вознаграждение
- **укрепить здоровье и общее физическое развитие**
- побить рекорд

ЗАДАНИЕ 6. Выберите правильный вариант ответа:

Какая из приведенных целей больше всего присуща спорту высших достижений?

- продление творческого долголетия
- снятие нервно-эмоционального напряжения
- социальная и физическая адаптация в обществе
- **достижение высоких спортивных результатов на крупнейших соревнованиях**

ЗАДАНИЕ 7. Выберите правильный вариант ответа:

Физическая нагрузка увеличивает

- **продолжительность сна**
- прочность суставов
- количество суставов
- длину суставов

ЗАДАНИЕ 8. Выберите правильный вариант ответа:

Целью ГТО является ...

- **укрепление здоровья, гармоничное и всестороннее развитие личности, воспитание патриотизма**
- выполнение спортивных и массовых разрядов
- получение максимального количества населения знаков отличия ГТО
- обучение разным видам спорта и видам физической активности

ЗАДАНИЕ 9. Выберите правильный вариант ответа:

Какие виды спортивных упражнений не входят в тесты ГТО?

- бег
- **сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях**
- бег на лыжах
- плавание

ЗАДАНИЕ 10. Выберите правильный вариант ответа:

От какого фактора больше всего зависит продолжительность жизни человека?

- экология
- наследственность
- **образ жизни**
- питание

ЗАДАНИЕ 11. Выберите правильный вариант ответа:

Специальными средствами воспитания быстроты являются ...

- непрерывный длительный бег
- **спринтерский бег, стартовые ускорения, скоростные спурты**
- прыжки, многоскоки, скачки

- упражнения с гантелями, гирей, штангой

ЗАДАНИЕ 12. Выберите правильный вариант ответа:

Какая группа нижеперечисленных упражнений развивает общую выносливость?

- спринт, прыжки, метания
- акробатические, гимнастические, прыжки на батуте, в воду
- **плавание, лыжные гонки, бег на средние и длинные дистанции**
- спортивные игры, бокс, фехтование

ЗАДАНИЕ 13. Выберите правильный вариант ответа:

За какое время выполняется испытание (тест) по выбору «Поднимание туловища из положения лёжа на спине»?

- 30 секунд
- **1 минута**
- 2 минуты
- без учета времени

ЗАДАНИЕ 14. Выберите правильный вариант ответа:

В комплекс ГТО входят ... испытания.

- обязательные и необязательные
- **обязательные и по выбору**
- обязательные и дополнительные
- только обязательные

ЗАДАНИЕ 15. Выберите правильный вариант ответа:

Что относится к скоростным способностям?

- **время реакции, быстроту одиночного движения, частоту движений**
- способность противостоять утомлению
- способность преодолевать мышечное сопротивление
- подвижность в суставах и позвоночнике

ЗАДАНИЕ 16. Выберите правильный вариант ответа:

Какова масса гири при выполнении норматива «рывок гири» при сдаче ВФСК ГТО VI ступени?

- 10 кг
- **16 кг**
- 18 кг
- 20 кг

ЗАДАНИЕ 17. Выберите правильный вариант ответа:

Кто может проходить тестирование ГТО?

- школьники
- студенты
- женщины и мужчины, достигшие совершеннолетия
- **все вышеперечисленные**

ЗАДАНИЕ 18. Выберите правильный вариант ответа:

На каких принципах основывается Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО?

- **добровольности и обязательности медицинского контроля**
- экономичности проведения соревнований

- равноправия женщин и мужчин
- сознательности и активности

ЗАДАНИЕ 19. Выберите правильный вариант ответа:  
Какая возрастная группа охватывает шестую ступень?

- 6-8 лет
- 9-12 лет
- 15-17 лет
- **18-29 лет**

ЗАДАНИЕ 20. Выберите правильный вариант ответа:  
Кого не допустят до сдачи нормативов ВФСК ГТО?

- пенсионеров
- дошкольников
- **лиц, не имеющих медицинского допуска**
- лиц, не имеющих спортивного разряда

ЗАДАНИЕ 21. Выберите правильный вариант ответа:  
Какой вид спорта в большей степени формируют координацию?

- **спортивная гимнастика**
- стрелковый спорт
- тяжелая атлетика
- шахматы

ЗАДАНИЕ 22. Выберите правильный вариант ответа:  
Кто имеет право принимать нормативы ВФСК ГТО?

- преподаватель физической культуры
- тренер или администрация спортивной школы
- **лица, прошедшие специальное обучение**
- все вышеперечисленные

ЗАДАНИЕ 23. Выберите правильный вариант ответа:  
Может ли иностранный гражданин принять участие в сдаче нормативов ГТО?

- нет
- могут все без исключения
- **могут те иностранные граждане, которые предоставят временную прописку**

ЗАДАНИЕ 24. Выберите правильный вариант ответа:  
Каким стилем необходимо сдавать норматив по плаванию в ВФСК ГТО?

- кроль
- брасс
- **произвольный**
- устанавливает судейская коллегия при сдаче норматива

ЗАДАНИЕ 25. Выберите правильный вариант ответа:  
При какой ошибке во время выполнения норматива метание снаряда на дальность попытка будет засчитана?

- **метание произведено до линии разметки за 2-3 метра**
- снаряд не попал в сектор
- попытка выполнена без команды спортивного судьи
- просрочено время, выделенное на попытку

ЗАДАНИЕ 26. Выберите правильный вариант ответа:

В течение какого времени достаточна фиксация при выполнении норматива «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке»?

- фиксация не нужна
- 1 секунда
- **2 секунды**
- 3 секунды

ЗАДАНИЕ 27. Выберите правильный вариант ответа:

Какие вещества выполняют функцию основного строительного материала для клеток человеческого организма?

- **белки**
- жиры
- углеводы
- витамины

ЗАДАНИЕ 28. Выберите правильный вариант ответа:

Какие вещества являются наиболее подходящим источником для быстрого получения энергии клетками человеческого организма?

- белки
- жиры
- **углеводы**
- витамины

ЗАДАНИЕ 29. Выберите правильный вариант ответа:

По какой формуле можно рассчитать индивидуальную максимальную физическую нагрузку?

- 180 - возраст
- 200 - возраст
- **220 - возраст**
- 300 - возраст

ЗАДАНИЕ 30. Выберите правильный вариант ответа:

Упражнение «Подъем туловища из положения лежа на спине» (количество раз за 1 минуту) выполняется следующим образом:

- Руки сомкнуты в замок за головой, ноги согнуты в коленях. Осуществляется подъем туловища без подпрыгивания таза во время выполнения упражнения
- Руки сомкнуты на груди, ноги выпрямлены. Подъем туловища осуществляется рывком
- **Руки в замке за головой на затылке, ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов, локти во время подъема туловища касаются бедра и разводятся в стороны при опускании туловища в нижнее положение**
- Руки сомкнуты на груди, ноги выпрямлены. Подъем туловища осуществляется, пока угол между ногами и туловищем не будет равняться 90 градусам

ЗАДАНИЕ 31. Выберите правильный вариант ответа:

Интенсивность физической нагрузки можно задать ... .

- скоростью движения
- длиной дистанции
- количеством повторений
- **временем выполнения упражнений**



ЗАДАНИЕ 32. Выберите правильный вариант ответа:

Какая функция не входит в общекультурные социальные функции физической культуры?

- коммуникативная
- воспитательная
- **прагматическая**
- образовательная

ЗАДАНИЕ 33. Выберите правильный вариант ответа:

Воспитание физической культуры личности – это ... .

- привитие чувства превосходства над другими людьми
- воспитание неадекватной мотивации к занятиям физической культурой и спортом
- **воздействие на физические способности человека, на его чувства, сознание, психику и интеллект**
- воздействие на интеллект

ЗАДАНИЕ 34. Выберите правильный вариант ответа:

Какой принцип предусматривает планомерное увеличение объема и интенсивности физической нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма?

- принцип научности
- принцип доступности и индивидуализации
- **принцип непрерывности, систематичности**

ЗАДАНИЕ 35. Выберите правильный вариант ответа:

Какие документы необходимо иметь для прохождения тестирования комплекса ГТО?

- Заявку на соревнования
- Медицинский полис
- СНИЛС
- **Медицинскую справку и документ, удостоверяющий личность**

ЗАДАНИЕ 36. Выберите правильный вариант ответа:

Каковы действия судей, если участник переходит на шаг при выполнении нормативов «бег на 2000 м» и «бег на 3000 м» в ВФСК ГТО?

- **участник снимается с дистанции**
- судья делают устное замечание
- судейский корпус не применяет санкций
- предлагают пересдать данную дисциплину на следующий день

ЗАДАНИЕ 37. Выберите правильный вариант ответа:

Степень владения техникой действия, при которой управление движениями происходит автоматически и отличается надежностью исполнения, называется ... .

- техническим мастерством
- двигательной одаренностью
- двигательным умением
- **двигательным навыком**

ЗАДАНИЕ 38. Выберите правильный вариант ответа:

Какая цель не ставится перед утренней гигиенической зарядкой?

- усилить ток крови в кровяном русле
- способствовать лучшему обмену веществ
- ускорить приведение организма в рабочее состояние

- способствовать развитию абсолютной силы путем применения упражнений статического характера

ЗАДАНИЕ 39. Выберите правильный вариант ответа:

Спортивная тренировка приводит к ... .

- увеличению полостей сердца и сердечной мышцы
- изменению положения сердца
- смещению сердца влево
- уменьшению сердца

ЗАДАНИЕ 40. Выберите правильный вариант ответа:

Какие упражнения необходимо включать в физкультурные занятия после учебного дня, если занятия проводились в малоподвижной позе?

- упражнения статического характера
- упражнения, дающие активную нагрузку на все группы мышц, способствующие активизации сердечно-сосудистой и дыхательной систем
- упражнения на скоростную выносливость
- упражнения с тяжестями предельной величины

2) открытые задания (тестовые, повышенный уровень сложности)

ЗАДАНИЕ 1. Укажите допустимую максимальную величину частоты ударов сердечных сокращений у тренированных людей (ударов в минуту).

(целое число цифрами)

**Ответ: 60**

ЗАДАНИЕ 2. Как переводится на русский язык Олимпийский девиз «Citius, altius, fortius!»?

**Ответ: Быстрее! Выше! Сильнее!**

ЗАДАНИЕ 3. Укажите через запятую пропущенные слова в правильном порядке и правильных падежах:

Физическая рекреация – это использование любых видов двигательной активности (физические упражнения, игры, физический труд и т.п.) в целях ... развития и укрепления

....

**Ответ: физического, здоровья**

ЗАДАНИЕ 4. Какие органы власти присваивают золотой знак отличия комплекса ГТО?

**Ответ: федеральные**

ЗАДАНИЕ 5. Укажите пропущенное слово в правильном падеже:

Гиподинамия – это состояние, когда организм испытывает ... двигательной активности.

**Ответ: дефицит / недостаток**

ЗАДАНИЕ 6. К какой медицинской группе относятся студенты, имеющие те или иные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья?

**Ответ: к специальной**

ЗАДАНИЕ 7. Укажите пропущенное словосочетание в правильном падеже:

За выполнение нормативов, овладение знаниями и умениями определенных ступеней Комплекса ГТО гражданам России вручают ... .

**Ответ: знак отличия**

ЗАДАНИЕ 8. Какая дистанция (в метрах) на выносливость для женщин в обязательных испытаниях (тестах) есть в VI ступени ВФСК ГТО?  
(укажите целое число цифрами)

**Ответ: 2000**

ЗАДАНИЕ 9. Укажите пропущенное слово в правильном падеже:  
Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет ... усилий (напряжений).

**Ответ: мышечных**

ЗАДАНИЕ 10. Какое физическое качество является основой здоровья?

**Ответ: выносливость**

ЗАДАНИЕ 11. Укажите через запятую пропущенные слова в правильном порядке и правильных падежах:

Гибкость как физическое качество – это ... выполнять движения с ... амплитудой.

**Ответ: способность, большой**

ЗАДАНИЕ 12. Какое максимальное количество участников в одном забеге на дистанцию 3000 м при сдаче ГТО?

(укажите целое число цифрами)

**Ответ: 20**

ЗАДАНИЕ 13. Какое количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения «золотого» знака отличия ВФСК ГТО в рамках VI ступени?

(укажите целое число цифрами)

**Ответ: 9**

ЗАДАНИЕ 14. Какой знак отличия Вы получите, если все виды испытаний сданы на золото и одно испытание по выбору на бронзу?

**Ответ: бронзовый знак отличия**

ЗАДАНИЕ 15. Сколько уровней, соответствующих знакам отличия, предусматривает ВФСК ГТО?

(укажите целое число цифрами)

**Ответ: 3**

ЗАДАНИЕ 16. Какое количество попыток дается при выполнении норматива прыжок с места?

(укажите целое число цифрами)

**Ответ: 1**

ЗАДАНИЕ 17. Укажите пропущенное слово в правильном падеже:  
В федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» сказано: выполнять нормы испытаний комплекса ГТО должны ... .

**Ответ: добровольно**

ЗАДАНИЕ 18. Какова гигиеническая норма сна (в часах)?

(укажите целое число цифрами)

**Ответ: 8**

ЗАДАНИЕ 19. Какой город стал столицей XXII Олимпийских зимних игр 2014 года?

**Ответ: Сочи**

ЗАДАНИЕ 20. На каком континенте еще ни разу не проводились Олимпийские игры?

**Ответ: Африка**

### Критерии и шкалы оценивания

Для оценивания выполнения заданий используется балльная шкала:

1) закрытые задания (тестовые, средний уровень сложности):

- 1 балл – указан верный ответ;
- 0 баллов – указан неверный ответ, в том числе частично.

2) открытые задания (тестовые, повышенный уровень сложности):

- 2 балла – указан верный ответ;
- 0 баллов – указан неверный ответ, в том числе частично.