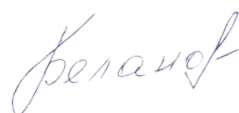


МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО ВГУ)

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий кафедрой  
физического воспитания  
и спорта



Беланов А.А.  
12.05.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО МОДУЛЯ**

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

1. Шифр и наименование направления подготовки: 58.03.01 Востоковедение и африканистика
2. Профиль подготовки: Востоковедные исследования
3. Квалификация выпускника: бакалавр
4. Форма обучения: очная
5. Кафедра, отвечающая за реализацию дисциплины: физического воспитания и спорта
6. Составители программы: Беланов Александр Элдарович, канд. пед. наук, доцент
7. Рекомендована: НМС кафедры физического воспитания и спорта 12.05.2023, протокол № 2511-01
8. Учебный год:  
2023/2024, 2024/2025, 2025/2026
- 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 (части, формируемой 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 | Осуществляет выбор вида спорта или системы физических упражнений для физического самосовершенствования, развития профессионально важных психофизических качеств и способностей в соответствии со своими индивидуальными способностями и будущей профессиональной деятельностью. | <b>Знать:</b> методические основы физического воспитания и спорта, принципы здорового образа жизни и роль физической культуры и спорта в укреплении здоровья и приобретении устойчивости к значительным психическим и физическим нагрузкам |
|      |                                                                                                                                          | УК-7.5 | Использует методику самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности в соответствии с нормативными требованиями и условиями будущей профессиональной деятельности                                                                                     | <b>Уметь:</b> творчески использовать средства и методы физического воспитания и спорта для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни                                    |
|      |                                                                                                                                          | УК-7.6 | Приобретает личный опыт повышения двигательных и функциональных возможностей организма, обеспечивающий специальную физическую подготовленность в профессиональной деятельности.                                                                                                 | <b>Владеть:</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры и спорта для успешной социальной и профессиональной деятельности.                             |

**12. Объем дисциплины в зачетных единицах/час.** – 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.

#### 13.1. Содержание дисциплины

| № п/п                     | Наименование раздела дисциплины                                                                         | Содержание раздела дисциплины                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1. Легкая атлетика</b> |                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 1.1                       | Бег на короткие дистанции                                                                               | Техника низкого старта. Специально-подготовительные и вспомогательные упражнения бегуна по развитию силы мышц ног, подвижности в суставах, координации движений, быстроты, силовой и скоростной выносливости. Совершенствование техники движений рук, ног. Тренировка в беге на короткие дистанции с разной скоростью. Обучение передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег.                                                                                                                                                                                                 |
| 1.2                       | Бег на дистанции от 400 до 5000 метров                                                                  | Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Обучение тактике прохождения дистанции. Упражнения по развитию выносливости в беге (равномерный, повторный и интервальный метод тренировки). Упражнения для восстановления нормального состояния после больших физических нагрузок.                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 1.3                       | Прыжки в длину                                                                                          | Прыжки в длину с места толчком двух ног. Прыжки в длину с разбега: совершенствование техники разбега, толчка, движений в фазе полета и приземления. Специальные упражнения прыгуна по развитию силы, быстроты, координации движений, гибкости, прыжковой выносливости.                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>2. Волейбол</b>        |                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 2.1                       | Техническая подготовка:<br><i>Техника нападения.</i><br><i>Техника защиты.</i><br><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. Поддачи: 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, взаимодействии в нападении и в защите; тактические комбинации в нападении; тактические системы игры в нападении и в защите; атакующие действия с первой и второй передач через игроков 2-4-3; обучение и совершенствование защит «углом назад», «углом вперед». Учебно-тренировочные игры 6х6, 5х5, 4х4.                                                                                                                                                                                               |
| 2.3                       | Физическая подготовка                                                                                   | Упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, выносливости, прыгучести. Упражнения с отягощениями и дополнительным сопротивлением партнера, с использованием гимнастических                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

|                     |                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                     |                                                                                                                          | снарядов. Ускорения на 6-8 м с места, бег скачками на 25-30 м, прыжками: спиной вперед, боком из разных исходных положений. Прыжки: толчком одной и двумя ногами с места, с короткого разбега, с доставанием предмета, в длину, в глубину, с напрыгиванием, со скакалкой, серийные, назад-вперед, влево-вправо. Метание набивных мячей на дальность и точность. Акробатические упражнения: кувырки, прыжок-кувырок (вперед, назад), старты из положения лежа на спине, животе.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>3. Бадминтон</b> |                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 3.1                 | Техническая подготовка:<br><i>Техника нападения.</i><br><i>Техника защиты.</i>                                           | Техника выполнения короткого-близкого удара, подставки, короткой подачи, перевода. Техника выполнения высоко-далекой, плоской подачи, откидки, высокого, плоского удара, нападающего удара-смеша, бэкхэнда (удар закрытой стороной ракетки). Техника выполнения короткого-быстрого и блокирующего ударов. Техника выполнения ударов над головой закрытой стороной ракетки. Стойка в бадминтоне. Техника перемещений на корте. Развитие психомоторных способностей: создание устойчивого навыка в выходе на волан вперед, стабильное выполнение всех видов подачи в любое поле.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 3.2                 | Тактическая подготовка                                                                                                   | Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении и в защите, взаимодействие в нападении и в защите; тактические системы игры в нападении и в защите. Тактика в одиночной игре. Тактика в парных играх. Тактика игры смешанных пар. Тактические упражнения в условиях, максимально приближенных к условиям соревнований.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 3.3                 | Физическая подготовка                                                                                                    | Упражнения для развития выносливости, ловкости, гибкости.<br><u>Развитие выносливости</u><br>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.<br><u>Развитие ловкости</u><br>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.<br><u>Развитие гибкости</u><br>Упражнения на растяжение, выполняемые с предельной амплитудой. Упражнения динамического (пружинные) и статического (удержание позы) характера, выполняемые сериями по 10—12 повторений в каждой.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>4. Баскетбол</b> |                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 4.1                 | Техническая подготовка:<br><i>Техника перемещений.</i><br><i>Броски мяча в корзину.</i><br><i>Техника игры в защите.</i> | Ходьба, бег обычный, по дуге с ускорением и с изменением направления, приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановки в два темпа и прыжком. Повороты на месте и в движении. Прыжок на месте вверх, вперед, в сторону, толчком одной и двумя ногами в движении, в сочетании с бегом, с остановками, изворотом. Ловля мяча на месте и в движении, на уровне груди, высоко и низко. Передача мяча на месте и в движении двумя руками: от груди, сверху, снизу, одной рукой: от плеча, сверху, снизу, скрытые передачи. Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении, вперед, назад, в сторону: с изменением скорости, направления, высоты от броска, ритма, с поворотом, с переводами за спиной, под ногами. Броски двумя руками: от груди, снизу, сверху, одной рукой от плеча, снизу, сверху, сбоку (крюком) на месте и в движении, в прыжке после ведения, после поворотов, добивание мяча. Штрафные броски. Заслоны для броска, для перехода, для ухода. Техника перемещений: защитная стойка, перемещение обычными и приставными шагами, спиной вперед, в разных направлениях, противодействия и овладения мячом; вырывание, выбивание, накрывание, перехваты. |

|     |                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4.2 | Тактическая подготовка:<br><i>Обучение тактике нападения</i><br><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.<br>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:<br><i>Техника владения мячом</i><br><i>Техника перемещений.</i><br><i>Техника нападения.</i><br><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.<br>Удары носком стопы. Финты подошвой. Удары по воротам после взаимодействия с партнером.                                                                                                                                                                                                                                              |
| 5.2 | Тактическая подготовка:<br><i>Обучение тактике нападения</i><br><i>Обучение игры в защите</i><br><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:<br><i>Техника владения мячом</i><br><i>Техника перемещений.</i><br><i>Техника нападения.</i><br><i>Техника защиты.</i> | Передачи мяча в парах, группах.<br>Удары по воротам после взаимодействия с партнером.<br>Техника основных перемещений. Обучение стойке гандболиста.<br>Обучение технике остановки, прыжков, ловле и передаче мяча, ведения мяча, бросков мяча по воротам.<br>Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока мяча, бегом в медленном и быстром темпе, с обводкой препятствий, подвижные игры с элементами ведения мяча.<br>Обучение технике вратаря: имитация стойки; перемещение; задерживание мяча руками и ногами; отбивание бросков в различные части ворот. |
| 6.2 | Тактическая подготовка:<br><i>Обучение тактике нападения</i><br><i>Обучение игры в защите</i><br><i>Обучение взаимодействию с</i>              | Формирование индивидуальных тактических действий: передвижения, выбор места, выполнение обманных действий и заслонов, передачи, ведение и броски мяча по воротам различными способами.<br>Формирование коллективных и групповых тактических действий: выполнение передачи мяча в парах и тройках в быстром                                                                                                                                                                                                                                                         |

|                             |                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                             | <i>партнерами.</i>                                                       | передвижении игроков по площадке с применением различных маневров, направленных на эффективное выполнение технического приема; параллельное нападение (на стягивание и без стягивания), скрестное нападение (внутреннее и внешнее), заслон (внутренний и внешний), а также малая и большая восьмерки.<br>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). |
| 6.3                         | Физическая подготовка                                                    | Упражнения для развития силы, быстроты и координации движений, силовой и скоростной выносливости, прыгучести; упражнения с преодолением собственного веса, веса партнера, сопротивления партнера; ускорения на короткие дистанции из разных стартовых положений; челночный бег; упражнения со скакалкой; акробатические упражнения, жонглирование мячом.<br>Упражнения для вратарей: повторная, непрерывная ловля мяча, отбивание мяча с падением, когда броски по воротам выполняются с минимальными интервалами.                                                                         |
| <b>7. Настольный теннис</b> |                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 7.1                         | Техническая подготовка:<br><i>Техника нападения.<br/>Техника защиты.</i> | Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Выбор ракетки и способы держания.<br>Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.<br>Типы ударов: <i>толчок, подставка</i> , накаты, подрезки, топ-спины - атакующие приемы для придания мячу сверхсильного верхнего вращения.<br>Обучение подачам. Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Поддачи: короткие и длинные. Подача накатом, удары слева, справа, контркат.<br>Игра в ближней и дальней зонах.                           |
| 7.2                         | Тактическая подготовка:<br><i>Обучение тактике нападения и защиты</i>    | Основные тактические комбинации.<br>При своей подаче:<br>а) короткая подача; б) длинная подача.<br>При подаче соперника: а) при длинной подаче – накат по прямой; б) при короткой подаче – несильный кистевой накат в середину стола.<br>Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника. Тактика одиночных игр. Игра в защите.<br>Атакующие удары (имитационные упражнения).                                                                                                                                                                                                 |
| 7.3                         | Физическая подготовка                                                    | Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).<br>Способы перемещения: шаги, прыжки, выпады, броски; одношажные и двухшажные перемещения.<br>Тренировка двигательных реакций.<br>Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>8. Лыжные гонки</b>      |                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 8.1                         | Техническая подготовка:                                                  | 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»).<br>Способы переходов с одного лыжного хода на другой.<br>Способы преодоления подъёмов и спусков, препятствий. Повороты и торможения.                                                                                                                                                                                 |
| 8.2                         | Физическая подготовка                                                    | Развитие основных двигательных качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости). Упражнения на длительные передвижения – езда на велосипеде, гребля, плавание, равномерный бег.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>9. Плавание</b>          |                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 9.1                         | Обучение и совершенствование                                             | Техника безопасности. Овладение техникой упражнений «поплавок», «медуза», скольжения на груди (с буксировкой и толчком ног от стенки бассейна); движения рук и ног в разных                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|                                |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                |                             | исходных положениях, дыхание с выдохом в воду, плавание на груди с задержкой дыхания с частичной и полной координацией движений рук и ног избранным способом, плавание с изменением положения тела на поверхности воды, развитие силовой и общей выносливости с помощью специальных упражнений.                                                                                                                                                                         |
| 9.2                            | Техника и тактика плавания  | Техника плавания кролем, брассом, баттерфляем, на боку, на спине. Общая характеристика способов, положение тела, движение руками и ногами, дыхание.<br>Совершенствование техники плавания избранным способом.<br>Развитие физических качеств в преодолении разных дистанций (равномерный и повторный метод тренировки); техника стартов и поворотов.                                                                                                                    |
| 9.3                            | Основы прикладного плавания | Преодоление водных преград. Нырание в длину. Освобождение от возможных захватов. Способы транспортировки. Развитие выносливости, скоростных и силовых способностей на занятиях плаванием.                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>10. Спортивная борьба</b>   |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 10.1                           | Техническая подготовка.     | Обучение основным положениям в борьбе. Стойки (высокая, средняя и низкая — правая, левая и фронтальная). Партер (высокий и низкий). Передвижения. Основные захваты. Переводы: рывком, нырком, вращением, скручиванием. Броски: наклоном, через спину, прогибом. Подхваты. Перевероты. Сваливания. Дожимы, уходы и контрприемы. Способы освобождения от захватов.<br>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.<br>Специально-подготовительные (подводящие) и имитационные упражнения. Упражнения на сопротивление.<br>Приемы страховки и само страховки (безопасного падения): при падении на спину перекатом; при падении на бок перекатом; при падении вперед на руки.                                                                                                                   |
| <b>11. Спортивная аэробика</b> |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 11.1                           | Техническая подготовка      | Основы техники выполнения базовых упражнений: положения корпуса, рук. Базовые шаги, движения ногами. Техника выполнения элементов различных групп сложности. Техника хореографических упражнений. Техника акробатических элементов и переходов.<br>Техника разновидностей аэробики (степ-аэробика, танцевальная аэробика, пилатес, шейпинг, стретчинг). Методика постановки композиции в оздоровительной аэробике. Музыкальная подготовка.<br>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  | -                               | 32           | -            | 16             | 48    |

|    |                                                                                    |   |     |   |    |     |
|----|------------------------------------------------------------------------------------|---|-----|---|----|-----|
|    | подготовки в системе физического воспитания                                        |   |     |   |    |     |
| 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

##### а) основная литература:

| № п/п | Источник                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Лопатин Н. А. Физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / Н. А. Лопатин, А. И. Шульгин ; Кемеровский государственный институт культуры. – Кемерово : Кемеровский государственный институт культуры (КемГИК), 2019. – 99 с. : ил – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=696658">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=696658</a> (дата обращения: 26.03.2025)                                                                                                                   |
| 2     | Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кукарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под ред. А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, М. В. Габова ; Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена. – Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2019. – 372 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=577592">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=577592</a> (дата обращения: 26.03.2023) |

##### б) дополнительная литература:

| № п/п | Источник                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3     | Физическая культура и спорт в вузе : учебное пособие / А. В. Завьялов, М. Н. Абраменко, И. В. Щербаков, И. Г. Евсеева. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 106 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=572425">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=572425</a> (дата обращения: 26.03.2023).                                                 |
| 4     | Чикурова М. А. Организация физической культуры и спорта : учебное пособие : / М. А. Чикурова, А. И. Чикуров ; Сибирский федеральный университет. – Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2023. – 192 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=705226">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=705226</a> (дата обращения: 26.03.2023). |

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

| № п/п | Источник                                                                                                                                                                      |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Электронный каталог Научной библиотеки Воронежского государственного университета. – <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/">http://www.lib.vsu.ru/</a> >.                     |
| 2     | Университетская библиотека online. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=search">http://biblioclub.ru/index.php?page=search</a> |

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

| № п/п | Источник                                                                                                                                                                        |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Витун В. Г. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов : учебное пособие / В. Г. Витун, Е. В. Витун ; Оренбургский государственный университет. – |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2017. – 111 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=481819">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=481819</a> (дата обращения: 26.03.2023).                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 2 | Насырова, Г. Х. Самостоятельные занятия физическими упражнениями студентов специальной медицинской группы : учебное пособие / Г. Х. Насырова ; Казанский национальный исследовательский технологический университет. – Казань : Казанский национальный исследовательский технологический университет (КНИТУ), 2020. – 136 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=699974">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=699974</a> (дата обращения: 26.03.2023). |

## 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:

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

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

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

| № п/п | Наименование раздела дисциплины (модуля)                                           | Компетенция | Индикатор(ы) достижения компетенции | Оценочные средства                                                           |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| 1.    | Основы общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания  | УК-7        | УК -7.4<br>УК -7.6                  | <i>Тестовые задания</i>                                                      |
| 2.    | Самоконтроль занимающихся элективными дисциплинами по физической культуре и спорту | УК-7        | УК -7.5<br>УК -7.6                  | <i>Практикоориентированные задания/домашние задания<br/>Тестовые задания</i> |
| 3.    | Спортивные игры                                                                    | УК-7        | УК -7.4<br>УК -7.5<br>УК- 7.6       | <i>Практикоориентированные задания/домашние задания<br/>Тестовые задания</i> |
| 4.    | Легкая атлетика                                                                    | УК-7        | УК -7.4<br>УК -7.5<br>УК- 7.6       | <i>Практикоориентированные задания/домашние задания<br/>Тестовые задания</i> |
| 5.    | Спортивная аэробика                                                                | УК-7        | УК -7.4<br>УК -7.5<br>УК- 7.6       | <i>Практикоориентированные задания/домашние задания<br/>Тестовые задания</i> |
| 6.    | Лыжные гонки                                                                       | УК-7        | УК -7.4<br>УК -7.5<br>УК- 7.6       | <i>Практикоориентированные задания/домашние задания<br/>Тестовые задания</i> |
| 7.    | Спортивная борьба                                                                  | УК-7        | УК -7.4<br>УК -7.5<br>УК- 7.6       | <i>Практикоориентированные задания/домашние задания<br/>Тестовые задания</i> |
| 8.    | Плавание                                                                           | УК-7        | УК -7.4<br>УК -7.5<br>УК- 7.6       | <i>Практикоориентированные задания/домашние задания<br/>Тестовые задания</i> |

| № п/п                                              | Наименование раздела дисциплины (модуля) | Компетенция | Индикатор(ы) достижения компетенции | Оценочные средства          |
|----------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------|-------------------------------------|-----------------------------|
| Промежуточная аттестация<br>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 или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (к-во раз) | 14    | 10    | 6     | 4     | 2     |
| 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  |
| <b>Юноши</b> |                                                                                                           |     |     |     |     |     |
| 1            | Подтягивание из виса на высокой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (к-во раз) | 10  | 8   | 6   | 4   | 2   |
|              |                                                                                                           | 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

| №<br>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

| №<br>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

| №<br>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

| №<br>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

| №<br>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

| №<br>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

| №<br>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)

| №<br>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)

| №<br>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

| №<br>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

| №<br>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» |