Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Артеменков Михаил Николаевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 16.11.2026 11:57:59
Уникальный программный ключ:
a63b74166e8f4fc17bd1e0462725f79e393bfdf9

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Смоленский государственный университет»

Кафедра физической культуры

«Утверждаю»
Проректор по учебно-
методической деятельности
_____Ю.А. Устименко
«10» сентября 2026 г.

Рабочая программа дисциплины
Б1.О.09 Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направление подготовки: 25.03.01 Техническая эксплуатация летательных аппаратов и двигателей
Направленность (профиль): Конструкция, технология эксплуатации и ремонта авиационной техники

Форма обучения: очная
Курс – 1, 2, 3
Семестр – 1, 2, 3, 4, 5
Всего часов – 328
Форма аттестации – зачет (1 – 5 семестр)

Смоленск
2026

1. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относятся к обязательной части блока Б1 учебного плана. Эта дисциплина направлена на формирование общекультурной компетенции у студентов. Содержательно связана с дисциплинами «Безопасность жизнедеятельности», «Физическая культура и спорт».

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Компетенции	Индикаторы достижения
УК – 7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: определение и составляющие компоненты здорового образа жизни; особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья; роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение физической культуры в формировании общей культуры личности человека, принципы, средства, методы физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. Уметь: выбирать системы физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, применять методы дозирования физических упражнений в зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности. Владеть: техникой выполнения контрольных упражнений и результативно выполнять их в соответствии с требованиями.

3. Содержание дисциплины

Диагностика общефизической подготовки студентов. Сдача контрольных испытаний (нормативов).

1. **Легкая атлетика.** Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов легкой атлетики: бег на короткие дистанции (100, 200, 400 м); виды стартов, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Бег на средние дистанции (от 500 до 3000 м). Высокий старт, стартовое ускорение. Бег по дистанции и финишный рывок. Кроссовый бег. Особенности дыхания в различных видах бега. Прыжки, их виды, техники прыжков. Прыжки в длину с места. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств функциональных возможностей организма в легкой атлетике. Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой. Особенности организации и планирования занятий лёгкой атлетикой в связи с выбранной профессией. Правила соревнований по легкой атлетике. Правила судейства соревнований по кроссу. Знакомство с нормативами ГТО по легкой атлетике.
2. **Спортивные игры**. Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми.

Баскетбол. Занятия включают: общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку (упражнения для развития, силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, скоростной реакции, упражнения для развития ориентировки); освоение техники передвижений, остановки и поворотов без мяча и с мячом, передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и двумя руками, ведения мяча, обводка противника, бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками. Осваиваются: обманные движения (финты); техника защиты; техника перемещений (основная, защитная стойка и все виды перемещений защитника); техника овладения мячом: вырывание и выбивание мяча, перехват; противодействие

ведению, проходам, броскам в корзину; овладение мячом, отскочившим от щита. Тактика игры в баскетбол. Правила игры и основы судейства.

Волейбол. Занятия включают: изучение, овладение основными приемами техники волейбола (перемещение, приём и передача мяча, подачи, нападающие удары, блокирование). Совершенствование навыков игры в волейбол. Общая и специальная подготовка волейболиста. Техника и тактика игры. Правила соревнований, основы судейства.

Настольный теннис. Занятия включают: изучение, овладение основными приемами техники игры (способы держания ракетки, стойка теннисиста, передвижения, удары по мячу, подачи мяча). Совершенствование навыков игры в настольный теннис. Тактика игры. Правила соревнований, основа судейства.

Подвижные игры. Занятия включают: овладение методикой проведения подвижных игр с бегом, прыжками, метаниями для детей и взрослых.

3**. Гимнастика.** Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. Проведение и составление разнообразных комплексов общеразвивающих упражнений (различных видов и направленности воздействия). Упражнения на силу и гибкость.

4. Тематический план и виды образовательной деятельности

№ п/п	Разделы и темы	Всего часов	Формы занятий	
			практические занятия	самостоятельная работа
1.	**Диагностика общефизического состояния студента**	**18**	**18**	**-**
1.1	Подготовка к диагностическому обследованию	14	14	-
1.2	Диагностическое обследование	4	4	-
2.	**Легкая атлетика**	**120**	**60**	**60**
2.1	Бег на короткие дистанции	18	18	-
2.2	Бег на средние и длинные дистанции	32	32	-
2.3	Прыжки в длину с места	10	10	-
3.	**Спортивные игры**	**128**	**60**	**64**
3.1	Баскетбол	38	22	-
3.2	Волейбол	36	22	-
3.3	Настольный теннис	32	16	-
4.	**Гимнастика**	**44**	**22**	**22**
4.1	Упражнения на силу	12	12	-
4.2	Гибкость	10	10	-
5.	**Подвижные игры**	**22**	-	**22**
	ИТОГО	**328**	**160**	**168**

5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации (перечень)

1) Гимнастика. ОРУ. Комплекс общеразвивающих упражнений проводится на каждом учебном занятии независимо от его направленности. Студент, проводящий комплекс перед учебной группой, оценивается как преподавателем, так и студентами. Критериями выступают: правильный рассказ, показ и счет, знание гимнастической терминологии.

Отлично \ зачтено ставится, если:

1) Студент дает правильное определение выполняемого упражнения и обозначает исходное положение тела;

2) Последовательно и правильно указывает на совершаемые движения;

3) Выполняет движения под счет согласованно, громко и четко;

4) не допускает ошибок в гимнастической терминологии.

Хорошо \ зачтено ставится, если:

1) Студент дает правильное определение выполняемого упражнения и обозначает исходное положение тела;

2) Немного сбиваясь, указывает на совершаемые движения;

3) Наблюдаются незначительные рассогласования в движениях под счет;

4) ошибок практически нет в использовании гимнастической терминологии.

удовлетворительно \ зачтено ставится, если:

1) Студент в большинстве случаев дает правильное определение выполняемого упражнения и обозначает исходное положение тела;

2) Сбиваясь, но правильно, указывает на совершаемые движения;

3) Наблюдаются явные рассогласования в движениях под счет;

4) увеличивается количество ошибок в использовании гимнастической терминологии.

«Не зачтено» заслуживает студент, который:

1) Студент не может дать правильное определение выполняемого упражнения и исходное положение тела;

2) Постоянно сбивается при указании на совершаемые движения;

3) Наблюдаются значительные рассогласования в движениях под счет;

4) Грубые ошибки в использовании гимнастической терминологии.

1курс, 1 семестр

1) Тесты по спортивно-технической подготовке

Волейбол: подачи (из 5 подач): 3 балла – 3 попадания в площадку;
4 балла – 4 попадания;
5 баллов – 5 попаданий.

Настольный теннис: набивание теннисным мячом (жонглирование) разными сторонами ракетки поочередно: 3 балла – 10 раз;
4 балла – 20 раз;
5 баллов – 30 раз.

2) Тесты по общефизической подготовке

Основная медицинская группа

	Показатели и шкала оценок						**Показатели и шкала оценок**					
	Мужчины	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**Женщины**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
1.	Подтягивание из виса на	4	6	8	10	13	Подтягивание из виса лежа на	7	9	11	13	19

	высокой перекладине (к-во раз)						низкой перекладине (к-во раз)					
	или рывок гири 16 кг (к-во раз)	5	10	15	25	35	*или* сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (к-во раз)	5	7	9	10	16
2.	Наклон вперед, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см)	2	4	6	8	13	Наклон вперед, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см)	3	5	7	9	16
3.	Прыжок в длину с места (см)	180	190	200	210	230	Поднимание туловища из положения лежа на спине (к-во раз в 1 мин).	25	30	35	40	50

Подготовительная медицинская группа

№	Показатели и шкала оценок						Показатели и шкала оценок					
	Мужчины	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**Женщины**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (к-во раз)	2	4	6	8	10	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (к-во раз)	3	6	9	11	15
	или рывок гири 16 кг (к-во раз)	3	7	10	20	30	*или* сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (к-во раз)	3	5	7	9	13
2.	Наклон вперед, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см).	1	3	5	7	11	Наклон вперед, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см)	2	4	6	8	13
3.	Прыжок в длину с места (см).	170	180	190	200	210	Поднимание туловища из положения лежа на спине (к-во раз за 1 мин)	20	25	30	35	40

Специальная медицинская группа

№	Показатели и шкала оценок							Показатели и шкала оценок						
	Мужчины	**курс**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**Женщины**	**курс**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
1.	**Гибкость:** стоя на ска-	**1-3**	2	6	10	12	16	**Гибкость:** стоя на	**1-3**	5	9	12	15	18

	мейке достать руками как можно ниже уровня ног (см)							скамейке достать руками как можно ни-же уровня ног (см)						
2.	**Бадминтон:** – передача в паре (сек);	**1**	20	30	40	50	60	**Бадминтон** – передача в паре сек);	**1**	20	30	40	50	60
	– набивание (к-во раз);	**2**	15	20	30	40	50	– набивание (к-во раз);	**2**	15	20	30	40	50
	– передача в паре (сек).	**3**	40	50	80	90	100	– передача в паре (сек)	**3**	40	50	80	90	100
3.	**Отжимания:** сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	**1 2 3**	4 5 7	6 8 9	8 10 14	10 12 16	12 15 20	**Вращение обруча** в обе стороны (сек)	**1 2-3**	20 40	30 50	40 70	50 80	60 90

1 курс, 2 семестр

3) Тесты по спортивно-технической подготовке

Баскетбол: штрафные броски (из 5 бросков): 3 балла – 2 попадания;
4 балла – 3 попадания;
5 баллов – 4 попаданий.

Настольный теннис: игра в паре без потери мяча: 3 балла – 20 сек;
4 балла – 30 сек;
5 баллов – 50 сек.

4) Тесты по общефизической подготовке

Основная медицинская группа

№	Показатели и шкала оценок						Показатели и шкала оценок					
	Мужчины	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**Женщины**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
1.	Бег на 100 м (сек)	15.2	14.9	14.6	14.3	13.8	Бег на 100 м (сек)	19.0	18.5	18,0	17,6	16.3
2.	Бег на 3000 м (мин,сек)	15.10	14.40	14,10	13,40	13.10	Бег на 2000 м (мин, сек)	13.15	12.45	12.15	11,35	10,50
3.	Из положе-ния виса	1	2	3	5	7	Прыжок в длину с места	140	150	160	170	185

	подъем ног до касания перекладины (кол-во раз)						(см)					

Подготовительная медицинская группа

№	Показатели и шкала оценок						Показатели и шкала оценок					
	Мужчины	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**Женщины**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
1.	Бег на 100 м (сек)	15.5	15.2	14.9	14.6	14.3	Бег на 100 м (сек)	19.2	18.7	18.2	17.8	16.5
2.	Бег на 3000 м (мин, сек)	15.40	15.10	14.40	14.10	13.40	Бег на 2000 м (мин, сек)	13.20	12.50	12.20	11.50	11.00
3.	Из положения виса подъем ног до касания перекладины (кол-во раз)	1	2	3	4	5	Прыжок в длину с места (см)	130	140	150	160	170

Специальная медицинская группа

№	Показатели и шкала оценок							Показатели и шкала оценок						
	Мужчины	**курс**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**Женщины**	**курс**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
1.	**Тест Купера** ходьба и бег (км/-круги)	**1-3**	1.54.0 кр	*1.84.8 кр*	*2.26,0 кр*	*2.56,8 кр*	*2.77.3 кр*	**Тест Купера** ходьба и бег (км/-круги)	**1-3**	*1.33,5 кр*	1,64,3 *кр*	*1.95,1 кр*	2,15.7 *кр*	*2.36,2 кр*
2.	**Волейбол** – передача в парах (сек);	**1**	20	30	40	50	60	**Волейбол:** – передача в парах (сек)	**1**	20	30	40	50	60
	– подачи (раз)	**2**	1	2	3	4	5	– подачи (раз)	**2**	1	2	3	4	5
	– передачи ч/з	**3**	20	30	40	50	60	– передачи ч/з	**3**	20	30	40	50	60

	сетку (сек)							сетку (сек)						
3.	«Выкрут» в зависи-мости от длины скакалки (см)	**1-3**	120	110	100	90	80	«Выкрут» в зависи-мости от длины скакалки (см)	**1-3**	120	110	100	90	80

2 курс, 3 семестр

5) Тесты по спортивно-технической подготовке

Волейбол: передачи мяча в парах через сетку без его потери:

3 балла – 30 сек,
4 балла – 40 сек,
5 баллов – 50 сек.

Настольный теннис: удержание мяча в паре справа-направо **или** слева-налево: 3 балла – 10 сек;
4 балла – 20 сек;
5 баллов – 40 сек.

6) Тесты по общефизической подготовке

Основная медицинская группа

№	**Показатели и шкала оценок**						**Показатели и шкала оценок**					
	Мужчины	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**Женщины**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (к-во раз)	5	7	9	10	13	Подтягивание из виса на низкой перекладине (к-во раз)	5	7	10	15	20
	или рывок гири 16 кг (к-во раз)	5	10	20	30	40	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (к-во раз)	6	8	10	12	14
2.	Наклон вперед, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см)	3	5	6	7	13	Наклон вперед, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см)	6	7	8	11	16
3.	Прыжок в длину с места (см)	195	205	215	230	240	Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине (к-во раз в 1 мин)	25	30	35	40	50

Подготовительная медицинская группа

№	**Показатели и шкала оценок**						**Показатели и шкала оценок**					
	Мужчины	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**Женщины**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**

1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (к-во раз)	3	5	7	9	10	Подтягивание из виса на низкой перекладине (к-во раз)	3	5	7	10	15
	или рывок гири 16 кг (к-во раз)	5	7	10	20	30	*или* сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (к-во раз)	4	6	8	10	12
2.	Наклон вперед, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см)	1	3	5	6	10	Наклон вперед, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см)	4	6	7	8	11
3.	Прыжок в длину с места (см)	185	195	205	215	230	Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине (к-во раз в 1 мин).	20	25	30	35	40

Специальная медицинская

№	Показатели и шкала оценок							Показатели и шкала оценок						
	Мужчины	**курс**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**Женщины**	**курс**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
1.	**Гибкость:** стоя на скамейке достать руками как можно ниже уровня ног (см)	**1-3**	2	6	10	12	16	**Гибкость:** стоя на скамейке достать руками как можно ни-же уровня ног (см)	**1-3**	5	9	12	15	18
2.	**Бадминтон:** – передача в паре (сек);	**1**	20	30	40	50	60	**Бадминтон** – передача в паре сек);	**1**	20	30	40	50	60
	– набивание (к-во раз);	**2**	15	20	30	40	50	– набивание (к-во раз);	**2**	15	20	30	40	50
	– передача в паре (сек).	**3**	40	50	80	90	100	– передача в паре (сек)	**3**	40	50	80	90	100
3.	**Отжимания:** сгибание	**12**	45	68	81	10	12 15	**Вращение обруча** в	**12-3**	20	30	40	50	60 90

	и разгибание рук в упоре лежа (раз)	**3**	7	9	0 1 4	1 2 1 6	20	обе стороны (сек)		4 0	5 0	7 0	8 0	

2 курс, 4 семестр

7) Тесты по спортивно-технической подготовке

Баскетбол: броски по кольцу в движении (из 5 попыток):

3 балла – 3 попадания;
4 балла – 4 попадания;
5 баллов – 5 попаданий.

Настольный теннис: удержание мяча в паре справа - направо и слева - налево:

3 балла – 20 сек;
4 балла – 30 сек;
5 баллов – 50 сек.

8) Тесты по общефизической подготовке

Основная медицинская группа

№	Показатели и шкала оценок						Показатели и шкала оценок					
	Мужчины	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**Женщины**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
1.	Бег на 100 м (сек)	15.7	15.4	15,1	14,8	13,5	Бег на 100 м (сек)	18.5	18.0	17,5	17,0	16,5
2.	Бег на 3000 м (мин, сек)	15.00	14.30	14,00	13.30	12,30	Бег на 2000 м (мин, сек)	12.15	11.55	11.35	11,15	10,30
3.	Из положения виса подъем ног до касания перекладины (кол-во раз)	2	3	5	7	9	Прыжок в длину с места (см)	150	160	170	180	195

Подготовительная медицинская группа

№	Показатели и шкала оценок						Показатели и шкала оценок					
	Мужчины	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**Женщины**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
1.	Бег на 100 м (сек)	16.0	15.7	15,4	15,1	14,8	Бег на 100 м (сек)	19.0	18.5	18,0	17,5	17,0
2.	Бег на 3000 м (мин, сек)	15,30	15.00	14.30	14,00	13.30	Бег на 2000 м (мин, сек)	12.30	12.15	11.55	11,35	11,15

3.	Из поло-жения виса подъ-ем ног к перекладине (кол-во раз)	1	2	3	5	7	Прыжок в длину с места (см).	140	150	160	170	180

Специальная медицинская группа

№	Показатели и шкала оценок							Показатели и шкала оценок						
	Мужчины	**курс**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**Женщины**	**курс**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
1.	**Тест Купера** ходьба и бег (км/-круги)	**1-3**	1.54.0 кр	*1.84.8 кр*	2.26,0 *кр*	2.56,8 *кр*	2.77.3 *кр*	**Тест Купера** ходьба и бег (км/-круги)	**1-3**	1.33,5 *кр*	1,64,3 *кр*	1.95,1 *кр*	2,15.7 *кр*	2.36,2 *кр*
2.	**Волейбол** – переда-ча в парах (сек);	**1**	20	30	40	50	60	**Волейбол:** – передача в парах (сек)	**1**	20	30	40	50	60
	– подачи (раз)	**2**	1	2	3	4	5	– подачи (раз)	**2**	1	2	3	4	5
	– переда-чи ч/з сетку (сек)	**3**	20	30	40	50	60	– переда-чи ч/з сетку (сек)	**3**	20	30	40	50	60
3.	«Выкрут» в зависи-мости от длины скакалки (см)	**1-3**	120	110	100	90	80	«Выкрут» в зависи-мости от длины скакалки (см)	**1-3**	120	110	100	90	80

3 курс, 5 семестр

9) Тесты по спортивно-технической подготовке

Настольный теннис: участие в соревнованиях на первенство учебной группы. За участие в соревнованиях студентам начисляются баллы, в зависимости от занятых мест. Первые 3 места – 5 баллов, а дальше в зависимости от количества студентов в учебной группе.

Подвижные игры: проведение двух игр в учебной группе.

Волейбол: участие в соревнованиях на первенство учебных групп в потоке и судейство соревнований.

10) Тесты по общефизической подготовке

Основная медицинская группа

№	Показатели и шкала оценок	Показатели и шкала оценок

	Мужчины	1	2	3	4	5	Женщины	1	2	3	4	5
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (к-во раз)	5	7	9	10	13	Подтягивание из виса на низкой перекладине (к-во раз)	5	7	10	15	20
	или рывок гири 16 кг (к-во раз)	5	10	20	30	40	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (к-во раз)	6	8	10	12	14
2.	Наклон вперед, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см)	3	5	6	7	13	Наклон вперед, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см)	6	7	8	11	16
3.	Прыжок в длину с места (см)	195	205	215	230	240	Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине (к-во раз в 1 мин)	25	30	35	40	50

Подготовительная медицинская группа

№	Показатели и шкала оценок						Показатели и шкала оценок					
	Мужчины	1	2	3	4	5	Женщины	1	2	3	4	5
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (к-во раз)	3	5	7	9	10	Подтягивание из виса на низкой перекладине (к-во раз)	3	5	7	10	15
	или рывок гири 16 кг (к-во раз)	5	7	10	20	30	*или* сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (к-во раз)	4	6	8	10	12
2.	Наклон вперед, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см)	1	3	5	6	10	Наклон вперед, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см)	4	6	7	8	11
3.	Прыжок в длину с места (см)	185	195	205	215	230	Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине (к-во раз в 1 мин).	20	25	30	35	40

Специальная медицинская группа

№	Показатели и шкала оценок							Показатели и шкала оценок						
	Мужчины	кур	1	2	3	4	5	Женщин	кур	1	2	3	4	5

		с						**ы**	**с**					
1.	**Гибкость:** стоя на скамейке достать руками как можно ниже уровня ног (см)	**1-3**	2	6	10	12	16	**Гибкость:** стоя на скамейке достать руками как можно ни-же уровня ног (см)	**1-3**	5	9	12	15	18
2.	**Бадминтон:** – передача в паре (сек);	**1**	20	30	40	50	60	**Бадминтон** – передача в паре сек);	**1**	20	30	40	50	60
	– набивание (к-во раз);	**2**	15	20	30	40	50	– набивание (к-во раз);	**2**	15	20	30	40	50
	– передача в паре (сек).	**3**	40	50	80	90	100	– передача в паре (сек)	**3**	40	50	80	90	100
3.	**Отжимания:** сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	**1 2 3**	4 5 7	6 8 9	8 10 14	10 12 16	12 15 20	**Вращение обруча** в обе стороны (сек)	**1 2-3**	20 40	30 50	40 70	50 80	60 90

Студенты, полностью или временно освобожденные от практических занятий, по физической культуре и спорту самостоятельно работают над темой реферата, определенной преподавателем и защищают его на зачете.

Критерии выставления зачета

«Зачтено» выставляется студенту, который

- сдает контрольные испытания
- регулярно посещает практические занятия
- сдает тесты по спортивно-технической подготовке не ниже 3-х баллов
- сдает тесты по общефизической подготовке не ниже 9 баллов, при условии выполнения каждого теста не менее чем на 1 балл.
- Успешно защищает реферат на выбранную тему

«Не зачтено» выставляется студенту, который

- не сдает контрольные испытания
- не регулярно посещает занятия
- сдает тесты по спортивно-технической подготовке ниже 3-х баллов
- сдает тесты по общефизической подготовке ниже 9 баллов.

6. Перечень основной и дополнительной литературы

6.1 Основная литература

1. Никитушкин В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания: учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Никитушкин, Н. Н.

Чесноков, Е. Н. Чернышева. – М.: Издательство Юрайт, 2025. – 246 с. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: https://biblio-online.ru/bcode/438400

2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие для вузов / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. – М.: Издательство Юрайт, 2025; Омск : Изд-во ОмГТУ. – 110 с. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: https://biblio-online.ru/bcode/446107

3. Письменский И. А. Физическая культура: учебник для бакалавриата и специалитета / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. – М.: Издательство Юрайт, 2024. – 493 с. –Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: https://biblio-online.ru/bcode/431427

4. Стриханов М. Н. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. – М.: Издательство Юрайт, 2023. – 160 с. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: https://biblio-online.ru/bcode/430716

5. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.]; под редакцией С. Е. Шивринской. – М.: Издательство Юрайт, 2025. – 189 с. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/438824

6. Ямалетдинова Г. А. Педагогика физической культуры и спорта: учебное пособие для академического бакалавриата / Г. А. Ямалетдинова; под научной редакцией И. В. Еркомайшвили. – М.: Издательство Юрайт, 2023. – 244 с. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: https://biblio-online.ru/bcode/441686

6.2 Дополнительная литература

1. Алхасов Д. С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре: учебник для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 176 с. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/444497

2. Дворкин Л. С. Тяжелая атлетика: методика подготовки юного тяжелоатлета: учебное пособие для вузов / Л. С. Дворкин. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 335 с. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: https://biblio-online.ru/bcode/438414

3. Жданкина Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под научной редакцией С. В. Новаковского. – М.: Издательство Юрайт, 2019; Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та. – 125 с. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: https://biblio-online.ru/bcode/429446

4. Женская борьба самбо. Учебно-методическое пособие для студентов вузов не физкультурного профиля. Катцин Ю.П.: Смоленск, СмолГУ, 2011.

5. Замараев В. А. Анатомия: учебное пособие для вузов / В. А. Замараев. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 268 с. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: https://biblio-online.ru/bcode/437343

6. Иванков Ч.Т. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях / Ч. Т. Иванков, С. А. Литвинов. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 103 с. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: https://biblio-online.ru/bcode/445290

7. Серова Л.К. Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте: учебное пособие для вузов / Л.К. Серова. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 147 с. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/438412

8. Спортивная метрология: учебник для вузов / В. В. Афанасьев, И. А. Осетров, А. В. Муравьев, П. В. Михайлов; ответственный редактор В. В. Афанасьев. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 209 с. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: https://biblio-online.ru/bcode/437252

9. Технология обучения волейболу: учебно-методическое пособие / П.В. Пустошило. – Смоленск: изд-во СмолГУ, 2015. – 56с.

10. Технология развития прыгучести на основе современных подходов: учебно-методическое пособие / П.В. Пустошило. – Смоленск: изд-во СмолГУ, 2016. – 56с.

11. Туревский И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО: учебное пособие для вузов / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 146 с. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: https://biblio-online.ru/bcode/444505

6.3 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. https://www.aviaport.ru/news/601939/ - АвиаПОРТ.
2. https://viam.ru/reference_book - ВИАМ.
3. https://scientificrussia.ru/articles/mechty-o-nebe-kak-razvivalos-aviastroenie-i-materialovedenie – Научная Россия.
4. https://strana-rosatom.ru/2025/03/03/uskorenie-v-cifre-kak-rosatom-ra/ - Страна РОСАТОМ.
5. https://urait.ru/book/tehnologiya-konstrukcionnyh-materialov-563830 - ЮРАЙТ.

7. Материально - техническое обеспечение

Спортивный зал, включающий: сектор для игры в баскетбол (баскетбольные щиты (2 шт.), баскетбольные мячи (5 шт.)), волейбол (волейбольная сетка (1 шт.), волейбольные мячи (5 шт.)), мини-футбол (ворота футбольные «мини-футбол» (2 шт.), футбольные мячи (5 шт.); тренажерный сектор (беговые дорожки BRONZE GYM T1000M PRO TURBO (2 шт.), мультистанция Hasttings HastPower 250 (1 шт.), грузоблочный тренажер на нижнюю часть тела Precor Discovery Line DSL 619 (1 шт.)); сектор атлетической гимнастики (конь гимнастический прыжковый с механизмом подъема (1 шт.); шведская стенка Рекорд Монолит №3 - турник фиксированный (3 шт.).

8. Программное обеспечение

Microsoft Open License (Windows XP, 7, 8, 10, Server, Office 2003-2016), лицензия 66975477 от 03.06.2016 (бессрочно).

Обучающимся обеспечен доступ к ЭБС «Юрайт», а также доступ в электронную информационно-образовательную среду университета.