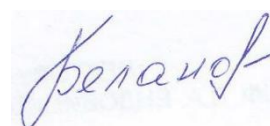


МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО ВГУ)

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
физического воспитания
и спорта



Беланов А.Э.

31.08.2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

- 1. Шифр и наименование специальности:** 30.05.01 Медицинская биохимия
 - 2. Специализация:** Медицинская биохимия
 - 3. Квалификация выпускника:** врач-биохимик
 - 4. Форма обучения:** очная
 - 5. Кафедра, отвечающая за реализацию дисциплины:** физического воспитания и спорта
 - 6. Составители программы:** Беланов Александр Элдорович, канд. пед.наук, доцент
 - 7. Рекомендована:** заседанием кафедры физического воспитания и спорта, протокол №11 от 27.06.2020 г.
 - 8. Учебный год:** 2020-2021
2021-2022
2022-2023
- Семестры: 1,2**
Семестры: 3,4
Семестры: 5,6

9. Цели и задачи учебной дисциплины:

Цель: формирование физической культуры личности и способности направленного использования методов и средств физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи:

1. Обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.
2. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
3. Способствование адаптации организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширению функциональных возможностей физиологических систем, повышению сопротивляемости защитных сил организма.
4. Овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.

10. Место учебной дисциплины в структуре ООП:

Базовая часть Блока 1 – Дисциплины (модули).

Входные знания, умения и навыки: выполнение физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, профилактику заболеваний, развития вредных привычек. Данная дисциплина является предшествующей для дисциплины «Безопасность жизнедеятельности».

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

| Компетенция | | Планируемые результаты обучения |
|-------------|---|---|
| Код | Название | |
| ОК-6 | способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | знать: принципы здорового образа жизни и роль физической культуры в укреплении здоровья и приобретении устойчивости к значительным физическим нагрузкам уметь: применять методы физической культуры для улучшения здоровья, работоспособности владеть: средствами и методами укрепления здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры и спорта для успешной социальной и профессиональной деятельности |

12. Объем дисциплины в зачетных единицах/часах – Элективные дисциплины в объеме не менее 328 академических часов, являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся. **Форма промежуточной аттестации** – зачет.

13. Виды учебной работы

| Вид учебной работы | Трудоемкость | | | | | | |
|------------------------|--------------|--------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | Всего | По семестрам | | | | | |
| | | 1 сем | 2 сем | 3 сем | 4 сем | 5 сем | 6 сем |
| Аудиторные занятия | 328 | 54 | 54 | 54 | 54 | 54 | 58 |
| в том числе: | | | | | | | |
| лекции | | | | | | | |
| практические | 328 | 54 | 54 | 54 | 54 | 54 | 58 |
| Самостоятельная работа | | | | | | | |
| Итого: | 328 | 54 | 54 | 54 | 54 | 54 | 58 |

13.1. Содержание дисциплины

| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Содержание раздела дисциплины |
|---------------------------|--|--|
| 1. Легкая атлетика | | |
| 1.1 | Бег на короткие дистанции | Техника низкого старта. Специально-подготовительные и вспомогательные упражнения бегуна по развитию силы мышц ног, подвижности в суставах, координации движений, быстроты, силовой и скоростной выносливости. Совершенствование техники движений рук, ног. Тренировка в беге на короткие дистанции с разной скоростью. Обучение передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег. |
| 1.2 | Бег на дистанции от 400 до 5000 метров | Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Обучение тактике прохождения дистанции. Упражнения по развитию выносливости в беге (равномерный, повторный и интервальный метод тренировки). Упражнения для восстановления нормального состояния после больших физических нагрузок. |
| 1.3 | Прыжки в длину | Прыжки в длину с места толчком двух ног. Прыжки в длину с разбега: совершенствование техники разбега, толчка, движений в фазе полета и приземления. Специальные упражнения прыгуна по развитию силы, быстроты, координации движений, гибкости, прыжковой выносливости. |
| 2. Волейбол | | |
| 2.1 | Техническая подготовка (обучение и совершенствование): <i>Техника владения мячом. Техника нападения. Техника защиты. Техника блока.</i> | Стойки и перемещения. Стойки: основная и низкая. Перемещения: ходьба, прыжки, выпады, падение, скачок. Прием мяча двумя руками сверху и снизу. Передачи: двумя руками сверху, над собой, снизу, сбоку; в движении, на месте, после перемещения; длинные средние короткие. Подачи: нижняя прямая, нижняя боковая и их разновидности (нацеленная, планирующая); верхняя прямая; подача в прыжке; силовая подача. Нападающие удары: прямой, с переводом, по блоку, в обход блока; удары по передней и задней линиям; удары со второй линии. Блок: одинарный, двойной, тройной. |
| 2.2 | Тактическая подготовка | Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении и в защите, взаимодействие в нападении и в защите; тактические комбинации в нападении; тактические системы игры в нападении и в защите; атакующие действия с первой и второй передач через игроков 2-4-3; обучение и совершенствование защит «углом назад», «углом вперед». Учебно-тренировочные игры 6x6, 5x5, 4x4. |
| 2.3 | Физическая подготовка | Упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, выносливости, прыгучести. Упражнения с отягощениями и дополнительным сопротивлением партнера, с использованием гимнастических снарядов. Ускорения на 6-8 м с места, бег скачками на 25-30 м, прыжками: спиной вперед, боком из разных исходных положений. Прыжки: толчком одной и двумя ногами с места, с короткого разбега, с доставанием предмета, в длину, в глубину, с напрыгиванием, со скакалкой, серийные, назад-вперед, влево-вправо. Метание набивных мячей на дальность и точность. Акробатические упражнения: кувырки, прыжок-кувырок (вперед, назад), старты из положения лежа на спине, животе. |
| 3. Баскетбол | | |
| 3.1 | Техническая подготовка (обучение и совершенствование): <i>Техника перемещений. Броски мяча в корзину. Техника игры в защите.</i> | Ходьба, бег обычный, по дуге с ускорением и с изменением направления, приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановки в два темпа и прыжком. Повороты на месте и в движении. Прыжки на месте: вверх, вперед, в сторону, толчком одной и двумя ногами; в движении. 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. |
| 3.2 | Тактическая подготовка: <i>Обучение тактике нападения</i> <i>Обучение игры в защите</i> | Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча: выбор места, выход на свободное место, заслоны; групповые действия двух, трех и более игроков при численном перевесе 2:1,3:2. Командные действия: системы нападения – быстрый прорыв, варианты позиционного нападения, нападение с центровым, системой заслонов. Индивидуальные действия: выбор места и передвижения защитников, против игрока с мячом и без мяча; взаимодействие двух, трех и более игроков: подстраховка, переключение, проскальзывание, групповой отбор мяча, игра в численном меньшинстве; перехваты мяча, борьба за отскочивший от щита мяч. Командные действия система защиты: личная, зонная, прессинг и их варианты; учебно-тренировочные двусторонние игры. |
| 3.3 | 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.. |
| 4. Плавание | | |
| 4.1 | 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. |
| 4.2 | Техника и тактика плавания | Техника плавания кролем, брассом, баттерфляем, на боку, на спине. Общая характеристика способов, положение тела, движение руками и ногами, дыхание. Совершенствование техники плавания избранным способом. Развитие физических качеств в преодолении разных дистанций (равномерный и повторный метод тренировки); техника стартов и поворотов. |
| 4.3 | Основы прикладного плавания | Преодоление водных преград. Нырание в длину. Освобождение от возможных захватов. Способы транспортировки. Развитие выносливости, скоростных и силовых способностей на занятиях плаванием. |
| 5. Самозащита без оружия | | |
| 5.1 | Приемы самостраховки (безопасного падения) | Самостраховка: при падении на спину перекатом; при падении на бок перекатом; при падении вперед на руки. |
| 5.2 | Защита от ударов Освобождение от захватов | Блоки: предплечьем наружу, внутрь, в локтевой сгиб. Рычаги руки и стопы. Подножки с захватом ног. Броски: подворотом, зацепом, подхватом. Переводы: вращением, скручиванием, рывком. |

13.2. Разделы дисциплины и виды занятий

| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Виды занятий (часов) | | |
|-------|--|----------------------|----------------------|-------|
| | | Лекции | Практические занятия | Всего |
| 1 | Общефизическая подготовка | | 104 | 104 |
| 2 | Методические основы овладения умениями и навыками техники в отдельных видах спорта | | 24 | 24 |
| 3 | Профессионально-прикладная физическая подготовка | | 54 | 54 |
| 4 | Легкоатлетическая подготовка | | 66 | 66 |
| 5 | Специальная физическая подготовка (занятия по видам спорта) | | 134 | 134 |
| | Итого: | | 328 | 328 |

14. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Выполнение практических заданий по составлению тренировочных занятий физическими упражнениями и спортом, совершенствование специальных физических качеств на самостоятельных тренировочных занятиях, соблюдение недельного режима питания и двигательной активности.

15. Перечень основной и дополнительной литературы, ресурсов интернет, необходимых для освоения дисциплины (список литературы оформляется в соответствии с требованиями ГОСТ и используется общая сквозная нумерация для всех видов источников)

а) основная литература:

| № п/п | Источник |
|-------|--|
| 1 | Шулятьев В.М. Физическая культура студента / В.М. Шулятьев, Побыванец В.С. – М. : РУДН, 2012 . – 287 с. <URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226786 >. |
| 2 | Шулятьев В.М. Волейбол / В.М. Шулятьев ; Побыванец В. С. – Москва : РУДН, 2012 . – 202 с. – ISBN 978-5-209-04350-8. <URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226787 >. |

б) дополнительная литература:

| № п/п | Источник |
|-------|---|
| 3 | Спортивные игры в физической культуре студентов вузов : учеб.-метод. пособие / А.Э. Беланов и [др]. – Воронеж : ЛОП ВГУ, 2006. – 22 с. : табл. <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/sep06173.pdf >. |
| 4 | Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений : учеб.-метод. пособие / А.Э. Беланов и [др.]. – Воронеж : ВГУ, 2007. – 33 с. <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/may07034.pdf > |
| 5 | Физическая культура и спорт в вузе : учеб.-метод.пособие / А.Э.Беланов, О.В.Гришаев.- |

| | |
|----|--|
| | Воронеж : ИПЦ ВГУ, 2009. – 46 с. <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m09-75.pdf > |
| 6 | Ритмическая гимнастика в вузе : учеб.-метод. пособие для вузов / А.Э. Беланов и [др] – Воронеж : ИПЦ ВГУ, 2010. <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m10-96.pdf >. |
| 7 | Общая физическая подготовка в системе физического воспитания : учеб.-метод. пособие / И.В.Рубцова [и др.]. – Воронеж : ИПЦ ВГУ, 2013. – 30 с. <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m13-59.pdf > |
| 8 | Игровые виды спорта в вузе : учеб.-метод. пособие / А.Э.Беланов [и др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2014. – 30 с. <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-17.pdf > |
| 9 | Программное содержание курса по дисциплине "Физическая культура" для студентов университета, занимающихся в методобъединении спортивной борьбы : учеб.-метод. пособие для вузов / А.Э. Беланов [и др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2014. – 27 с. – <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-160.pdf >. |
| 10 | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов : учеб.-метод. пособие для вузов / И.В.Рубцова [и др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2014. – 24 с. <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-111.pdf > |
| 11 | Избыточный вес тела. Средства и методы профилактики и коррекции : учеб.-метод. пособие для вузов / И.В.Рубцова [и др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2015. – 25 с. <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m15-04.pdf > |
| 12 | Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности : учеб.-метод. пособие для вузов /Ю.А.Гончарова [и др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2015 . – 34 с. <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m15-13.pdf > |
| 13 | Из истории Олимпийских игр : Ритмическая гимнастика учеб.-метод. пособие для вузов / И.В.Рубцова [и др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2015. – 74 с. <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m15-03.pdf > |
| 14 | Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания : учеб.-метод. пособие / А. Э. Беланов [и др.] – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2016. – 31 с. <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m16-183.pdf >. |
| 15 | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" : учеб.-метод. пособие / А.Э. Беланов и [др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2017. – 50 с <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m17-79.pdf >. |
| 16 | Производственная гимнастика с учетом специфики профессиональной деятельности : учеб.-метод. пособие : / сост.: А.Э. Беланов, Л.А. Барсукова, Я.В. Готовцева. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2018. – 34 с. <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m18-217.pdf >. |
| 17 | Беланов А.Э. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе : учеб.-метод. пособие / А.Э. Беланов. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2018. – 73 с. <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m18-123.pdf >. |
| 18 | Беланов А.Э. Физическая культура в вузе : учеб.-метод. пособие / А. Э. Беланов. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2018. – 150 с. – ISBN 978-5-9273-2660-0. <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m18-225.pdf >. |
| 19 | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" : учебное пособие / А. Э. Беланов [др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2019 – 69 с. – ISBN 978-5-9273-2796-6. |

в) информационные электронно-образовательные ресурсы:

| № п/п | Источник |
|-------|--|
| 1 | Полнотекстовая база «Университетская библиотека» – образовательный ресурс. – <URL: http://www.biblioclub.ru >. |
| 2 | Электронный каталог Научной библиотеки Воронежского государственного университета. – (http // www.lib.vsu.ru/). |
| 3 | Образовательный портал «Электронный университет ВГУ» /LMC Moodle» – https://edu.vsu.ru |

16. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы (учебно-методические рекомендации, пособия, задачки, методические указания по выполнению практических (контрольных), курсовых работ и др.)

| № п/п | Источник |
|-------|---|
| 1 | Методика составления и проведения комплексов общеразвивающих упражнений с предметом в специальном и основном учебных отделениях : учеб.-методич. указания / сост. : А.Э. Беланов [и др.]. – Воронеж : Воронежский государственный педагогический университет, 2013 . – 13 с. |
| 2 | Всероссийский физкультурно-образовательный комплекс «Готов к труду и обороне» : учебно-методическое пособие / Беланов А.Э. [и др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2017 . – 50 с. – Тираж 50. 3,1 п.л. <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m17-79.pdf >. |
| 3 | Производственная гимнастика с учетом специфики профессиональной деятельности : учеб.-метод. пособие / сост.: А.Э. Беланов, Л.А. Барсукова, Я.В. Готовцева. – Электрон. текстовые дан. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2018 . – Свободный доступ из интрасети ВГУ.<URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m18-217.pdf >. |

17. Информационные технологии, используемые для реализации учебной дисциплины, включая программное обеспечение и информационно-справочные системы

При проведении занятий в дистанционном режиме обучения используются технические и информационные ресурсы Образовательного портала "Электронный университет ВГУ (<https://edu.vsu.ru>), базирующегося на системе дистанционного обучения Moodle, развернутой в университете.

18. Материально-техническое обеспечение дисциплины

| | |
|---|---|
| Спортивный зал (г.Воронеж, площадь Университетская, д.1, пом.1, ауд. 300) | Специализированная мебель, гимнастические стенки (4 шт.), брусья (2 шт.), маты гимнастические (10 шт.), гантели (8 шт.), баскетбольные щиты (2 шт.), волейбольная сетка, сетки для игры в бадминтон, баскетбольные и волейбольные мячи (20 шт.), бадминтонные ракетки, воланы и мячи, обручи (25 шт.) |
|---|---|

19. Фонд оценочных средств:

19.1. Перечень компетенций с указанием этапов формирования и планируемых результатов обучения

| Код и содержание компетенции | Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенции посредством формирования знаний, умений, навыков) | Этапы формирования компетенции (разделы дисциплины и их наименование) | ФОС (средства оценивания) |
|---|--|---|---------------------------|
| ОК -6 способность использовать методы и средства физической культуры для | Знать принципы здорового образа жизни и роль физической культуры в укреплении здоровья и приобретении устойчивости к значительным физическим нагрузкам | Раздел 1 Общефизическая подготовка | Тест |
| | | Раздел 4 Легкоатлетическая подготовка | |

| | | | |
|--|--|---|------|
| обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Уметь: применять методы физической культуры для улучшения здоровья, работоспособности | Раздел 2 Методические основы овладения умениями и навыками техники в отдельных видах спорта | Тест |
| | Владеть: средствами и методами укрепления здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры и спорта для успешной социальной и профессиональной деятельности | Раздел 3 Профессионально-прикладная физическая подготовка | Тест |
| Промежуточная аттестация | | | КИМ |

19.2 Описание критериев и шкалы оценивания компетенций (результатов обучения) при промежуточной аттестации

Для оценивания результатов обучения на зачете используются следующие показатели:

1) знание учебного материала и владение понятийным аппаратом, знание влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья; способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правил и способов планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности, методических принципов спортивной тренировки.

2) умение связывать теорию с практикой; соблюдать рациональный режим учебы, отдыха и питания; составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх; составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений; осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки.

3) владение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и прикладной подготовке); навыком использования физкультурно-спортивной деятельности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Для оценивания результатов обучения на зачете используется – зачтено, не зачтено

| Критерии оценивания компетенций | Уровень сформированности компетенций | Шкала оценок |
|--|--------------------------------------|--------------|
| Продемонстрировано знание учебного материала и владение понятийным аппаратом, знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни; умение связывать теорию с практикой; владение средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования. | Базовый уровень | Зачтено |
| Отсутствие представления о принципах здорового образа жизни и роли физической культуры в укреплении здоровья и приобретении устойчивости к значительным физическим нагрузкам. Не умеет применять методы физической культуры для улучшения здоровья, работоспособности и хорошего самочувствия. | | Не зачтено |

19.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

19.3.4 Тестовые задания

Комплексы упражнений

Комплексы упражнений легкоатлетической направленности (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 |

Комплексы упражнений легкоатлетической направленности (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 |

Комплексы общеразвивающих упражнений (девушки)

| № п/п | Контрольные упражнения | Оценка | |
|-------|--|-------------|-------------|
| | | Зачтено | Не зачтено |
| 1. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 10 и больше | 9 и меньше |
| | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | 10 и больше | 9 и меньше |
| 2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) | 34 и больше | 33 и меньше |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | +8 и больше | +7 и меньше |

Комплексы общеразвивающих упражнений (юноши)

| № п/п | Контрольные упражнения | Оценка | |
|-------|--|-------------|-------------|
| | | Зачтено | Не зачтено |
| 1. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 9 и больше | 8 и меньше |
| | или рывок гири 16 кг (кол-во раз) | 20 и больше | 19 и меньше |
| 2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) | 40 и больше | 39 и меньше |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | +6 и больше | +5 и меньше |

Комплекс упражнений для определения специальной подготовленности по баскетболу

| № 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 |
| 7. | Участие в соревнованиях | 8 игр | 8 игр |
| 8. | Судейство 4 игр (2 – в поле; 2 – секретарем) | + | + |

Комплекс упражнений для определения специальной подготовленности по волейболу

| № 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 | 6 | 6 |

| | | | |
|----|--|-------|-------|
| | половины площадки (кол-во попаданий) | | |
| 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 |
| 8. | Участие в соревнованиях | 8 игр | 8 игр |
| 9. | Судейство 5 игр (2 – в качестве первого судьи и 2 – второго судьи; 2 – секретарем) | + | + |

Комплекс упражнений для определения специальной подготовленности по плаванию (девушки)

| № п/п | Контрольные упражнения | Оценка в баллах | | |
|-------|--|-----------------|-------|-------------------|
| | | 3 | 2 | 1 |
| 1. | Плавание кролем на 50 м (мин., сек.) | 1.00 | 1.10 | 1.25 |
| 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 | + | + | + |

Комплекс упражнений для определения специальной подготовленности по плаванию (юноши)

| № п/п | Контрольные упражнения | Оценка в баллах | | |
|-------|--|-----------------|-------|-------|
| | | 3 | 2 | 1 |
| 1. | Плавание кролем на 50 м (мин., сек.) | 0.46 | 0.48 | 0.52 |
| 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 | + | + | + |

Комплект тестовых заданий

(соответствует VI ступени Всероссийского комплекса ГТО)

Тесты определения общей физической подготовленности (девушки)

| № п/п | Характеристика направленности тестов | Оценка в баллах | | |
|---------------------------------------|--|-----------------|-------|-------|
| | | 3 | 2 | 1 |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | |
| 1. | Бег на 30 м (сек.) | 5.1 | 5.7 | 5.9 |
| | или бег на 60 м (сек.) | 9.6 | 10.5 | 10.9 |
| | или бег на 100 м (сек.) | 16.4 | 17.4 | 17.8 |
| 2. | Бег на 2000 м (мин., сек.) | 10.50 | 12.30 | 13.10 |
| 3. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол. раз) | 18 | 12 | 10 |
| | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол. раз) | 17 | 12 | 10 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см) | +16 | +11 | +8 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | |
| 5. | Челночный бег 3х10 (сек.) | 8.2 | 8.8 | 9.0 |
| 6. | Прыжок в длину с разбега (см) | | | |
| | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 195 | 180 | 170 |
| 7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол. раз за 1 мин) | 43 | 35 | 32 |

| | | | | |
|-----|---|-------|-------|-------|
| 8. | Метание спортивного снаряда весом 500 г (м) | 21 | 17 | 14 |
| 9. | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) | 18.10 | 19.40 | 21.00 |
| 10. | Плавание на 50 м (мин., сек.) | 1.00 | 1.15 | 1.25 |

Тесты определения общей физической подготовленности (юноши)

| № п/п | Характеристика направленности тестов | Оценка в баллах | | |
|---------------------------------------|--|-----------------|-------|-------|
| | | 3 | 2 | 1 |
| <i>Обязательные испытания (тесты)</i> | | | | |
| 1. | Бег на 30 м (сек.) | 4,8 | 4,6 | 4,3 |
| | или бег на 60 м (сек.) | 9,0 | 8,8 | 7,9 |
| | или бег на 100 м (сек.) | 14,4 | 14,1 | 13,1 |
| 2. | Бег на 3000 м (мин., сек) | 14.30 | 13.40 | 12.00 |
| 3. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол. раз) | 10 | 12 | 15 |
| | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол. раз) | 28 | 32 | 44 |
| | или рывок гири 16 кг (кол-во раз) | 21 | 25 | 43 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см) | +6 | +8 | +13 |
| <i>Испытания (тесты) по выбору</i> | | | | |
| 5. | Челночный бег 3x10 (сек.) | 8,0 | 7,7 | 7,1 |
| 6. | Прыжок в длину с разбега (см) | 370 | 380 | 430 |
| | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 210 | 225 | 240 |
| 7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол. раз за 1 мин) | 33 | 37 | 48 |
| 8. | Метание спортивного снаряда весом 500 г (м) | 33 | 35 | 37 |
| 9. | Бег на лыжах на 5 км (мин, с) | 27.00 | 25.30 | 22.00 |
| 10. | Плавание на 50 м (мин., сек.) | 1.10 | 1.00 | 0.50 |

19.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций

Оценка знаний, умений и навыков, характеризующая этапы формирования компетенций в рамках изучения дисциплины осуществляется в ходе текущей и промежуточной аттестаций.

Текущая аттестация проводится в соответствии с Положением о текущей аттестации обучающихся по программам высшего образования Воронежского государственного университета. Текущая аттестация проводится в форме тестирования. *В каждом семестре обучающиеся выполняют не менее 5 тестов, характеризующих физические качества: общую и специальную выносливость, силу, ловкость, быстроту, а также специальную подготовленность по выбранным видам спорта.* Критерии оценивания приведены выше.

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с Положением о промежуточной аттестации обучающихся по программам высшего образования.

Контрольно-измерительные материалы промежуточной аттестации включают в себя комплексы контрольных упражнений и тесты физической подготовленности, позволяющие оценить уровень сформированных умений и навыков.