


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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.В.14 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**

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

45.03.01 Филология

**2. Профиль подготовки/специализация:** Русская филология для иностранных студентов

**3. Квалификация (степень) выпускника:** бакалавр

**4. Форма обучения:** очная

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

**6. Составители программы:** Беланов Александр Элдорович, канд. пед. наук, доцент

**7. Рекомендована:** Заседанием кафедры физического воспитания и спорта, протокол от 28.06.2020 г., № 2511-12

**8. Учебный год:** 2020/2021, 2021/2022, 2022/2023

**Семестр(-ы):** 1,2,3,4,5,6

**9. Цели и задачи учебной дисциплины:** Целью изучения дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

**10. Место учебной дисциплины в структуре ООП:** Дисциплина входит в вариативную часть ООП (Б.1.), Блок 1.

Компетенция		Планируемые результаты обучения
Код	Название	
ОК-8	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p><b>знать:</b> принципы здорового образа жизни и роль физической культуры в укреплении здоровья и приобретении устойчивости к значительным физическим нагрузкам</p> <p><b>уметь:</b> применять методы физической культуры для улучшения здоровья, работоспособности</p> <p><b>владеть:</b> средствами и методами укрепления здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры и спорта для успешной социальной и профессиональной деятельности</p>

**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	2	3	4	5	6
Аудиторные занятия		63	63	66	64	36	36
в том числе:	лекции						
	практические	63	63	66	64	36	36
Форма промежуточной аттестации (зачет – 0 час. / экзамен – час.)							
Итого:	328						

#### 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.
<b>2. Волейбол</b>		
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 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: кувьрки, прыжок-кувырок (вперед, назад), старты из положения лежа на спине, животе.
<b>3. Баскетбол</b>		
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. 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.
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..
<b>4.Плавание</b>		
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.
<b>5. Самозащита без оружия</b>		
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

№	Наименование раздела	Виды занятий (часов)
---	----------------------	----------------------

п/п	дисциплины	Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	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 оформляется в соответствии с требованиями ГОСТ, используется общая сквозная нумерация для всех видов источников)

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

#### б) дополнительная литература:

№ п/п	Источник
3	Спортивные игры в физической культуре студентов вузов : учеб.-метод. пособие / А.Э. Беланов и [др]. – Воронеж : ЛОП ВГУ, 2006. – 22 с. : табл. <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/sep06173.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/sep06173.pdf</a> >.
4	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений : учеб.-метод. пособие / А.Э. Беланов и [др.]. – Воронеж : ВГУ, 2007. – 33 с. <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/may07034.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/may07034.pdf</a> >
5	Физическая культура и спорт в вузе : учеб.-метод. пособие / А.Э.Беланов, О.В.Гришаев.- Воронеж : ИПЦ ВГУ, 2009. – 46 с. <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m09-75.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m09-75.pdf</a> >
6	Ритмическая гимнастика в вузе : учеб.-метод. пособие для вузов / А.Э. Беланов и [др] – Воронеж : ИПЦ ВГУ, 2010. <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m10-96.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m10-96.pdf</a> >.
7	Общая физическая подготовка в системе физического воспитания : учеб.-метод. пособие / И.В.Рубцова [и др.]. – Воронеж : ИПЦ ВГУ, 2013. – 30 с. <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m13-59.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m13-59.pdf</a> >
8	Игровые виды спорта в вузе : учеб.-метод. пособие / А.Э.Беланов [и др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2014. – 30 с. <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-17.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-17.pdf</a> >
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: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-160.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-160.pdf</a> >.
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: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-111.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-111.pdf</a> >

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: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m15-04.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m15-04.pdf</a> >
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: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m15-13.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m15-13.pdf</a> >
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: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m15-03.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m15-03.pdf</a> >
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: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m16-183.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m16-183.pdf</a> >.
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: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m17-79.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m17-79.pdf</a> >.
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: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m18-217.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m18-217.pdf</a> >.
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: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m18-123.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m18-123.pdf</a> >.
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: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m18-225.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m18-225.pdf</a> >.
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. – <UPL: <a href="http://www.biblioclub.ru">http://www.biblioclub.ru</a> >.
2	Электронный каталог Научной библиотеки Воронежского государственного университета. – ( <a href="http://www.lib.vsu.ru/">http // www.lib.vsu.ru/</a> ).
3	Образовательный портал «Электронный университет ВГУ» /LMC Moodle» – <a href="https://edu.vsu.ru/">https://edu.vsu.ru/</a>

## 16. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы (учебно-методические рекомендации, пособия, задачки, методические указания по выполнению практических (контрольных) 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: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m17-79.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m17-79.pdf</a> >.
3	Производственная гимнастика с учетом специфики профессиональной деятельности : учеб.-метод. пособие / сост.: А.Э. Беланов, Л.А. Барсукова, Я.В. Готовцева. – Электрон. текстовые дан. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2018 . – Свободный доступ из интрасети ВГУ.<URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m18-217.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m18-217.pdf</a> >.

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

Программа курса реализуется с применением дистанционных образовательных технологий.

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

Учебная аудитория, специализированная мебель, ноутбук, проектор, экран для проектора настенный, WHDMI-приемник.

## 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-8 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	Раздел 1 Общефизическая подготовка	Тест
		Раздел 4 Легкоатлетическая подготовка	
	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 передач 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
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.	Ныряние в длину (м)	12.5	11.5	10.5
4.	Ныряние в глубину с доставанием предмета со дна на 1,5 м	+	+	+
5.	Транспортировка предмета над водой 25 м	+	+	+
6.	Выполнение приемов помощи пострадавшему	+	+	+
7.	Выполнение в воде приемов по освобождению захватов	+	+	+

**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.	Ныряние в длину (м)	25.0	22.5	20.0
4.	Ныряние в глубину с доставанием предмета со дна на 3,5 м	+	+	+
5.	Транспортировка в воде пострадавшего 25 м	+	+	+

6.	Выполнение приемов помощи пострадавшему	+	+	+
7.	Выполнение в воде приемов по освобождению захватов	+	+	+

### 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
1.	Бег на 100 м (сек.)	16.5	17.0	17.5
2.	Бег на 2000 м (мин., сек)	10.30	11.15	11.35
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	180	170
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	14	12	10
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	20	15	10
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	47	40	34
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+16	+11	+8
<i>Испытания (тесты) по выбору</i>				
1.	Бег на лыжах на 3 км (мин,с)	18.00	19.30	20.20
2.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	1.10	без учета времени	без учета времени

#### Тесты определения общей физической подготовленности (юноши)

№ п/п	Характеристика направленности тестов	Оценка в баллах		
		3	2	1
1.	Бег на 100 м (сек.)	13.5	14.8	15.1
2.	Бег на 3000 м (мин., сек)	12.30	13.30	14.00
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	240	230	215
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	13	10	9
	или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	40	30	20
5.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+13	+7	+6
<i>Испытания (тесты) по выбору</i>				
1.	Бег на лыжах на 5 км (мин,с)	23.30	25.30	26.30
2.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	0.42	без учета времени	без учета времени

#### 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.

Промежуточная аттестация по дисциплинам (модулям) с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий (далее – ЭО, ДОТ) проводится в рамках электронного курса, размещенного в ЭИОС (образовательный портал «Электронный университет ВГУ» (LMS Moodle, <https://edu.vsu.ru/>)).

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в форме зачета.

Обучающиеся, проходящие промежуточную аттестацию с применением ДОТ, должны располагать техническими средствами и программным обеспечением, позволяющим обеспечить процедуры аттестации. Обучающийся самостоятельно обеспечивает выполнение необходимых технических требований для проведения промежуточной аттестации с применением дистанционных образовательных технологий.

Идентификация личности обучающегося при прохождении промежуточной аттестации обеспечивается посредством использования каждым обучающимся индивидуального логина и пароля при входе в личный кабинет, размещенный в ЭИОС образовательной организации.