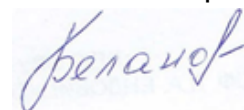


МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ВГУ»)

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий кафедрой физического воспитания и спорта



Беланов А. Э.  
31.08.2018 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.В.04 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**

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

45.05.01 Перевод и переводоведение

**2. Профиль подготовки:**

Лингвистическое обеспечение межгосударственных отношений (английский язык),  
Лингвистическое обеспечение межгосударственных отношений (немецкий язык),  
Лингвистическое обеспечение межгосударственных отношений (итальянский язык).  
Лингвистическое обеспечение межгосударственных отношений (французский язык).

**3. Квалификация (степень) выпускника:** лингвист-переводчик

**4. Форма образования:** очная

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

**6. Составители программы:** старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Чернышев В. А.

**7. Рекомендована:** заседанием кафедры физического воспитания и спорта, протокол № 2511-11 от 27.06.2018 г.

**8. Учебный год:** 2020/2021

**Семестр(ы):** 5-6

## 9. Цель и задачи учебной дисциплины:

Цель данной учебной дисциплины – формирование физической культуры личности и способности направленного использования методов и средств физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Основными задачами учебной дисциплины являются:

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:

Дисциплина Элективные курсы по физической культуре и спорту входит в вариативную часть учебного плана. Для ее успешного освоения студент должен иметь физическую подготовку в соответствии с дисциплиной Б1.Б.39 Физическая культура и спорт. 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-8	способность самостоятельно применять методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, достижения должного уровня физической подготовленности в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>знать: основные средства и методы физического воспитания.</p> <p>уметь: подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств.</p> <p>владеть: методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>
------	--	---

## 12. Объем дисциплины в зачетных единицах/часах в соответствии с учебным планом — 0 /328.

**Форма промежуточной аттестации:** зачет

## 13. Виды учебной работы

Вид учебной работы	Трудоемкость (часы)						
	Всего	По семестрам					
		№ сем. 1	№ сем. 2	№ сем. 3	№ сем. 4	№ сем. 5	№ сем. 6
Аудиторные занятия	328	54	54	54	54	54	58
в том числе:							
практические	328	54	54	54	54	54	58
лабораторные							
Самостоятельная работа							
Зачет		-	-	-	-	+	+
<b>Итого:</b>	<b>328</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>58</b>

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья установлен особый порядок освоения дисциплины с учетом состояния их здоровья. Регламентируется Инструкцией по организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья Воронежского государственного университета (И ВГУ 2.1.11.25 – 2015).

### 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): Техника владения мячом. Техника нападения. Техника защиты. Техника блока.	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 скалкой, серийные, назад-вперед, влево-вправо. Метание набивных мячей на дальность и точность. Акробатические упражнения: кувьрки, прыжок-кувьрок (вперед, назад), старты из положения лежа на спине, животе.
3. Баскетбол		
3.1	Техническая подготовка (обучение и совершенствование): Техника перемещений. Броски мяча в корзину. Техника игры в защите.	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.

		<p>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.</p> <p>Техника перемещений: защитная стойка, перемещение обычными и приставными шагами, спиной вперед, в разных направлениях, противодействия и овладения мячом; вырывание, выбивание, накрывание, перехваты.</p>
3.2	<p>Тактическая подготовка: Обучение тактике нападения Обучение игры в защите</p>	<p>Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча: выбор места, выход на свободное место, заслоны; групповые действия двух, трех и более игроков при численном перевесе 2:1,3:2. Командные действия: системы нападения – быстрый прорыв, варианты позиционного нападения, нападение с центровым, системой заслонов.</p> <p>Индивидуальные действия: выбор места и передвижения защитников, против игрока с мячом и без мяча; взаимодействие двух, трех и более игроков: подстраховка, переключение, проскальзывание, групповой отбор мяча, игра в численном меньшинстве; перехваты мяча, борьба за отскочивший от щита мяч. Командные действия системы защиты: личная, зонная, прессинг и их варианты; учебно-тренировочные двусторонние игры.</p>
3.3	Физическая подготовка	<p>Упражнения для развития силы, быстроты и координации движений, силовой и скоростной выносливости, прыгучести; упражнения с преодолением собственного веса, веса партнера, сопротивления партнера; упражнения с набивными мячами, на гимнастической скамейке, стенке; ускорения на короткие дистанции от 5 до 20 м из разных стартовых положений по звуковым и зрительным сигналам; прыжки толчком одной и двумя ногами, с разбега с доставанием различных предметов, касанием щита, корзины; упражнения со скакалкой; акробатические упражнения, жонглирование мячом.</p>
4. Плавание		
4.1	Обучение и совершенствование	<p>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.</p>
4.2	Техника и тактика плавания	<p>Техника плавания кролем, брассом, баттерфляем, на боку, на спине. Общая характеристика способов, положение тела, движение руками и ногами, дыхание.</p> <p>Совершенствование техники плавания избранным способом. Развитие физических качеств в преодолении разных дистанций (равномерный и повторный метод тренировки); техника стартов и поворотов.</p>
4.3	Основы прикладного плавания	<p>Преодоление водных преград. Нырание в длину. Освобождение от возможных захватов. Способы транспортировки. Развитие выносливости, скоростных и силовых способностей на занятиях плаванием.</p>
5. Самозащита без оружия		
5.1	Приемы самостраховки (безопасного падения)	<p>Самостраховка: при падении на спину перекатом; при падении на бок перекатом; при падении вперед на руки.</p>

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 Темы (разделы) дисциплины и виды занятий

№ п/п	Наименование темы(раздела) дисциплины	Виды занятий (часов)			
		Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	Всего
1	Общесфизическая подготовка		54		54
2	Методические основы овладения умениями и навыками техники в отдельных видах спорта		54		54
3	Профессионально-прикладная физическая подготовка		54		54
4	Легкоатлетическая подготовка		54		54
5	Специальная физическая подготовка (занятия по видам спорта)		54		54
	<b>Итого:</b>		<b>328</b>		<b>328</b>

### 14 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Освоение учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» предполагает работу в спортзале, выполнение практических заданий по составлению тренировочных занятий физическими упражнениями и спортом, соблюдение недельного режима двигательной активности.

### 15 Перечень основной и дополнительной литературы, ресурсов интернет, необходимых для освоения дисциплины

а) основная литература:

№ п/п	Источник
1	Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь : [учебник для студ. вузов, изучающих дисциплину «Физическая культура», кроме направлений и специальностей в области физической культуры и спорта] / В.И. Ильинич. – Москва :Гардарики, 2010. –366 с.

2	Чертов, Н.В. Физическая культура : учебное пособие / Н.В. Чертов ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет», Педагогический институт, Факультет физической культуры и спорта. - Ростов : Издательство Южного федерального университета, 2012. - 118 с. [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241131">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241131</a>
3	Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие / Е.Л. Чеснова. - Москва : Директ-Медиа, 2013. - 160 с. [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945</a>

б) дополнительная литература:

№ п/п	Источник
4	Адаптивная физическая культура в высших учебных заведениях : учеб.-метод. пособие / А.Э. Беланов [и др.]. – Воронеж : ВГПУ, 2013 .– 28 с.
5	Всероссийский физкультурно-образовательный комплекс «Готов к труду и обороне» : учеб.- метод. пособие / сост. А.Э. Беланов [и др.]. – Воронеж : Изд. 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>
6	Здоровье. Здоровый образ жизни студента : учеб.-метод. пособие для вузов / И.В. Рубцова [и др.]. – Воронеж : ИПЦ ВГУ, 2012 . – 23 с.
7	Игровые виды спорта в вузе : учеб.-метод. пособие / А.Э. Беланов [и др.]. – Воронеж : Изд. 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>
8	Из истории Олимпийских игр : учеб.-метод. пособие для вузов / И.В. Рубцова [и др.]. – Воронеж : Изд. 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>
9	Избыточный вес тела. Средства и методы профилактики и коррекции : учеб.-метод. пособие для вузов / И.В. Рубцова [и др.]. – Воронеж : Изд. дом ВГУ, 2015. – 25 с. – URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m15-04.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m15-04.pdf</a>
10	Методика составления и проведения комплексов общеразвивающих упражнений с предметом в специальном и основном учебных отделениях : учеб.-метод. указания / сост. А.Э. Беланов [и др.]. – Воронеж : Воронежский государственный педагогический университет, 2013. – 13 с.
11	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности : учеб.-метод. пособие для вузов / сост. Ю.А. Гончарова [и др.]. – Воронеж : Изд. 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>
12	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания : учеб.-метод. пособие / [сост. А. Э. Беланов [и др.]. – Воронеж : Изд. дом ВГУ, 2016. – 31 с. URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m16-183.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m16-183.pdf</a>

13	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов: учеб.-метод. пособие для вузов / И.В. Рубцова [и др.]. – Воронеж: Изд. 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>
----	--

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

№ п/п	Источник
4	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
5	<a href="https://edu.vsu.ru/enrol/index.php?id=4376">https://edu.vsu.ru/enrol/index.php?id=4376</a>

## 16 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы

№ п/п	Источник
1	Здоровье. Здоровый образ жизни студента : учеб.-метод. пособие для вузов / И.В. Рубцова [и др.]. – Воронеж : ИПЦ ВГУ, 2012 . – 23 с. URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m12-199.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m12-199.pdf</a>
2	Из истории Олимпийских игр : учеб.-метод. пособие для вузов / И.В. Рубцова [и др.]. – Воронеж : Изд. 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>
3	Игровые виды спорта в вузе : учеб.-метод. пособие / А.Э. Беланов [и др.]. – Воронеж : Изд. 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>

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

1. Неисключительные права на ПО Dr. Web Enterprise Security Suite Комплексная защита Dr. Web Desktop Security Suite.
2. Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах Антиплагиат. ВУЗ
3. Программное обеспечение Microsoft Windows
4. При реализации дисциплины используются элементы электронного обучения и дистанционные образовательные технологии.

## 18 Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Спортивные и тренажерные залы.

## 19 Фонд оценочных средств:



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

Код и содержание компетенции (или ее части)	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенции посредством формирования знаний, умений, навыков)	Этапы формирования компетенции (разделы (темы) дисциплины или модуля и их наименование)	ФОС* (средства оценивания)
ОК-8 способность самостоятельно применять методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, достижения должного уровня физической подготовленности в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>знать: основные средства и методы физического воспитания.</p> <p>уметь: подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств.</p> <p>владеть: методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	Тема 1. Общефизическая подготовка Тема 2. Легкоатлетическая подготовка Тема 3. Методические основы овладения умениями и навыками техники в отдельных видах спорта Тема 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка Тема 5. Специальная физическая подготовка (занятия по видам спорта)	Тесты
Промежуточная аттестация			КИМ

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

Для оценивания результатов обучения на экзамене используются следующие показатели (ЗУНы из 19.1):

- 1) знание основных средств и методов физического воспитания;
- 2) умение подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств;
- 3) владение методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Для оценивания результатов обучения на зачете используется «зачет», «незачет».

Соотношение показателей, критериев и шкалы оценивания результатов обучения.

Критерии оценивания компетенций	Уровень сформированности компетен-	Шкала оценок
---------------------------------	------------------------------------	--------------

	ций	
Продемонстрировано 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	Зачет
Ответ на контрольно-измерительный материал не соответствует любым трем из перечисленных показателей. Обучающийся не владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.	-	Незачет

**19.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

**19.3.1 Перечень тем к зачету:**

1. Физическая культура
2. Физическая рекреация
3. Физическая подготовленность
4. Гиподинамия
5. Медицинские группы
6. ЦНС
7. Тренировка
8. Пульс
9. Здоровье
10. Гигиена
11. Рацион питания
12. Спортивные разряды

**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 6x20 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 6x5 м (сек.)	9.8	10.2
2.	Челночный бег «Елочка» (сек.)	25.0	26.0
3.	Прыжки в длину с места (см)	255	235
4.	Прыжок в высоту с места (см)	55	60
5.	Десять верхних прямых подач в левую и правую половины площадки (кол-во попаданий)	6	6
6.	Пять нападающих ударов любым способом из зоны 4 и 2 в зону 6 (кол-во попаданий)	2	2
7.	Пять игровых передач из зон 2,3,4 на трехметровую линию (кол-во попаданий)	3	3
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
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
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>				
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 и (или) опыта деятельности, 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.

Промежуточная аттестация проводится в форме тестирования.

Контрольно-измерительные материалы промежуточной аттестации включают в себя теоретические вопросы, позволяющие оценить уровень полученных знаний. Критерии оценивания приведены выше.