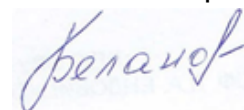


МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ВГУ»)

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой физического воспитания и спорта



Беланов А. Э.
31.08.2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.05 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 27.06.2019 г.

8. Учебный год: 2021/2022

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		-	-	-	-	+	+
Итого:	328	54	54	54	54	54	58

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 система 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	Общефизическая 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
	Итого:		328		328

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: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131
3	Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие / Е.Л. Чеснова. - Москва : Директ-Медиа, 2013. - 160 с. [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945

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: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m17-79.pdf
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: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-17.pdf
8	Из истории Олимпийских игр : учеб.-метод. пособие для вузов / И.В. Рубцова [и др.]. – Воронеж : Изд. дом ВГУ, 2015. – 74 с. – URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m15-03.pdf
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: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m15-04.pdf
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: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m15-13.pdf
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: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m16-183.pdf

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: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-111.pdf
----	--

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

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

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: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m12-199.pdf
2	Из истории Олимпийских игр : учеб.-метод. пособие для вузов / И.В. Рубцова [и др.]. – Воронеж : Изд. дом ВГУ, 2015. – 74 с. – URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m15-03.pdf
3	Игровые виды спорта в вузе : учеб.-метод. пособие / А.Э. Беланов [и др.]. – Воронеж : Изд. дом ВГУ, 2014. – 30 с. – URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-17.pdf

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
Испытания (тесты) по выбору				
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.