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

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой
естественнонаучных и
общеобразовательных дисциплин

С.Е. Зюзин
20.05.2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.В.10 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

1. Код и наименование направления подготовки:

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

2. Профили подготовки: Начальное образование. Дошкольное образование

3. Квалификация выпускника: бакалавр

4. Форма обучения: очная

5. Кафедра, отвечающая за реализацию дисциплины: кафедра естественнонаучных и общеобразовательных дисциплин

6. Составитель программы: С.Е**.** Зюзин, канд. физ-мат наук, доцент

7. Рекомендована: научно-методическим советом Филиала, от 19.05.2026 протокол № 9

8. Учебный год: 2026-2027, 2027-2028, 2028-2029 **Семестры:** 2-6

9. Цели и задачи учебной дисциплины

Целями освоения учебной дисциплины являются:

- формирование физической культуры личности;
- приобретение способности целенаправленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи учебной дисциплины:

- овладение методикой формирования и выполнения комплексов упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, рационального режима труда и отдыха;
- адаптация организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма.

10. Место учебной дисциплины в структуре ООП: дисциплина Элективные дисциплины по физической культуре и спорту относится к дисциплинам части, формируемой участниками образовательных отношений (вариативной) блока Б1.

Дисциплина Элективные дисциплины по физической культуре и спорту включает два модуля, реализуемых по выбору обучающегося (и в зависимости от имеющихся у него ограничений на занятия спортом).

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

Код	Название компетенции	Код(ы)	Индикатор(ы)	Планируемые результаты обучения
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.4	Понимает роль физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	**Знать:** - сущность физиологических и социально-психологических основ физического развития и воспитания личности и особенности их проявления в образовательном процессе; основные здоровьесберегающие технологии в системе педагогического образования; требования охраны труда **Уметь:** **- в**ыбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма; планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности; формировать навыки здорового образа жизни у обучающихся; **Владеть:** - навыками выполнения индивидуально подо-
		УК-7.5	Использует методику самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности в соответствии с нормативными требованиями и условиями будущей профессиональной деятельности.	

		УК-7.6	Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями.	бранных комплексов оздоровительной (или адаптивной) физической культуры; соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

12. Объем дисциплины в час. — 328 час.

Форма промежуточной аттестации - зачёт.

13. Трудоемкость по видам учебной работы

Вид учебной работы		Трудоемкость					
		Всего	По семестрам				
			2	3	4	5	6
Контактная работа		328	72	68	72	60	56
в том числе:	лекции	0	0	0	0	0	0
	практические	328	72	68	72	60	56
Самостоятельная работа		0	0	0	0	0	0
Итого:		328	72	68	72	60	56

13.1. Содержание дисциплины

Модуль «Циклические виды спорта»

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины	Реализация раздела дисциплины с помощью онлайн-курса, ЭУМК *
Практические занятия			
1.	Легкая атлетика	Техника безопасности при проведения занятий по легкой атлетике Изучение техники бега на короткие дистанции Совершенствование техники бега на короткие дистанции Изучение техники бега на средние дистанции Изучение техники эстафетного бега Совершенствование техники бега на средние дистанции Совершенствование техники эстафетного бега Изучение техники выполнения прыжка в длину с разбега. Техника разбега, отталкивания, полёта и приземления Изучение техники выполнения метания гранаты Сдача контрольных нормативов	-
2.	Лыжная подготовка	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Одежда и обувь для занятий Техника ходьбы на лыжах (классический стиль) Техника ходьбы на лыжах (коньковый стиль) Совершенствование техники хождения на лыжах	-

		Сдача контрольных нормативов	
3.	Спортивные игры	Изучение правил игры в волейбол и техники безопасности. Совершенствование техники приема и передачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча. Учебная игра	-
4.	Общая физическая подготовка	Комплексы упражнений для развития силовых качеств. Комплексы упражнений для развития гибкости. Комплексы упражнений для развития быстроты. Сдача контрольных нормативов	-
5.	Профессионально-прикладная физическая культура студентов (ППФКС)	Техника безопасности при проведения занятий ППФКС Формирование двигательных умений Развитие общей выносливости Развитие ловкости Развитие гибкости Сдача контрольных нормативов	-
6.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	Комплекс ГТО как программная и нормативная основа физического воспитания. Физическое воспитание детей и студенческой молодежи. Двигательное развитие студентов. Организация и проведение соревнований по видам легкой атлетики и гимнастики в комплексе ГТО.	-

Модуль «Спортивные игры»

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины	Реализация раздела дисциплины с помощью онлайн-курса, ЭУМК *
Практические занятия			
1.	Легкая атлетика	Техника безопасности при проведения занятий по легкой атлетике Изучение техники бега на короткие дистанции Изучение техники эстафетного бега Изучение техники выполнения прыжка в длину с разбега. Изучение техники выполнения метания гранаты	-
2.	Лыжная подготовка	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Одежда и обувь для занятий Техника ходьбы на лыжах (классический стиль)	-
3.	Спортивные игры	Изучение правил игры в волейбол и техники безопасности. Совершенствование техники приема и передачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча. Учебная игра. Изучение правил игры в волейбол и техники безопасности. Травмы. Оказание первой медицинской помощи Ведение мяча. Передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками. Учебная игра Изучение правил игры в настольный теннис и техники безопасности. Специальные упражнения для развития координации, скорости, плечевого пояса Техника выполнения подачи и осуществления приема мяча. Техника владения мячом. Вращение, подрезка, накат. Учебная игра. Изучение правил игры в футбол и техники безопасности. Одежда и обувь для занятий. Набивание мяча, его ведение на скорости, пас коллеге, удар по воротам. Учебная игра.	-
4.	Общая физическая подготовка	Комплексы упражнений для развития гибкости. Комплексы упражнений для развития быстроты.	-

5.	Профессионально-прикладная физическая культура студентов (ППФКС)	Техника безопасности при проведения занятий ППФКС Формирование двигательных умений Развитие общей выносливости Развитие ловкости Развитие гибкости	-
6.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	Комплекс ГТО как программная и нормативная основа физического воспитания. Физическое воспитание детей и студенческой молодежи. Двигательное развитие студентов.	-

13.2. Темы (разделы) дисциплины и виды занятий

Модуль «Циклические виды спорта»

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Виды занятий (количество часов)				
		Лекции	Практические	Лабораторные	Самостоятельная работа	Всего
1	Легкая атлетика	0	80	0	0	80
2	Лыжная подготовка	0	60	0	0	60
3	Спортивные игры	0	8	0	0	8
4	Общефизическая подготовка	0	80	0	0	80
5	Профессионально-прикладная физическая культура студентов	0	60	0	0	60
6	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	0	40	0	0	40
	Итого:	0	328	0	0	328

Модуль «Спортивные игры»

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Виды занятий (количество часов)				
		Лекции	Практические	Лабораторные	Самостоятельная работа	Всего
1	Легкая атлетика	0	40	0	0	40
2	Лыжная подготовка	0	8	0	0	8
3	Спортивные игры	0	190	0	0	190
4	Общая физическая подготовка	0	40	0	0	40
5	Профессионально-прикладная физическая культура студентов	0	40	0	0	40
6	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	0	10	0	0	10
	Итого:	0	328	0	0	328

14. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту включают в себя воздействие на физиологические системы организма студентов, совершенствование их физических и морально-волевых качеств и психологической устойчивости на нервно-эмоциональную и умственную сферу занимающихся. Они является процессом планомерного, систематического воздействия на студентов под наблюдением и непосредственным руководством преподавателей, которые должны сформировать у будущих бакалавров компетенции, имеющие понимание социального значения физической культуры и спорта в условиях профессиональной деятельности, и на этой основе сформировать физическую культуру личности.

Функциональная модель педагогической технологии формирования физической культуры личности студента представляет собой сложную многокомпонентную систему, элементы которой взаимообусловлены, взаимосвязаны и дополняют друг друга.

Методико-практические занятия включают перечень направлений (разделов и спортивных дисциплин), ориентирующих студентов на приобретение знаний, умений и навыков в самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности и физическом самосовершенствовании. Особая роль отводится высокой степени готовности к социально-профессиональной деятельности.

Учебная деятельность по дисциплине реализуется в форме методико-практических, учебно-тренировочных и контрольных занятий.

Реализация настоящей рабочей программы по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту осуществляется кафедрой с учётом состояния учебно-спортивной базы, природно-климатических условий, квалификации и специализации профессорско-преподавательского состава, сложившихся традиций и методов работы, физической подготовленности и состояния здоровья студентов, а также современных требований ФГОС к выпускникам.

В отличие от других дисциплин, на занятиях по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту студенты дифференцируются по медицинским показателям и физической подготовленности. Следствием этого становится формирование новых учебных подгрупп, в составе которых находятся студенты, имеющие противопоказания по состоянию здоровья для занятий физической культурой и спортом.

В *основной состав группы* включаются студенты основной и подготовительной медицинских групп, имеющие хороший и удовлетворительный уровни физической подготовки, а также не имеющие ограничений по состоянию здоровья. Численный состав учебных групп в основном отделении не более 20 человек.

Учебные подгруппы студентов, имеющих противопоказания по состоянию здоровья для занятий физической культурой и спортом и которым рекомендованы занятия в специальной медицинской группе, комплектуются с учётом функциональных возможностей организма студентов и нозологических форм заболеваний. Освобождение от занятий по физической культуре и спорту по состоянию здоровья может носить только временный характер. Студенты, освобождённые от практических занятий на длительный период, самостоятельно овладевают программным материалом под руководством преподавателей кафедры и изучают разделы дисциплины теоретически. Перевод студентов в подгруппу студентов, имеющих противопоказания по состоянию здоровья для занятий физической культурой и спортом, проводится в любое время учебного года, на основе соответствующего медицинского заключения.

К сдаче контрольных нормативов допускаются студенты, регулярно посещавшие учебные занятия и получившие необходимую подготовку. Студенты, освобождённые от практических занятий по физической культуре и спорту на длительный период, выполняют теоретические задания по разделам программы и связанные с характером их заболевания в письменной форме. Студенты, выполнившие все требования учебной программы, допускаются к промежуточной аттестации по физической культуре и спорту.

Для студентов основного состава учебной группы процесс физического воспитания основан на обучении и совершенствовании умений и навыков, следующих базовых видах физкультурной и спортивной деятельности: *общая физическая подготовка, лёгкоатлетическая и кроссовая подготовка, лыжная подготовка, спортивные игры* (волейбол, баскетбол, мини-футбол, настольный теннис, бадминтон), *профессионально-прикладная физическая подготовка и подготовка к ВФСК «ГТО».*

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

а) основная литература:

№ п/п	Источник
1.	Барчуков И.С. Физическая культура: учеб.- 7-е изд., испр.- М.: Академия, 2013.- (Бакалавриат)
2.	Барчуков И.С. Физическая культура: учеб.- 4-е изд., испр.- М.: Академия, 2011.- (Бакалавриат)
3.	Холодов Ж.К. и др. Теория и методика физической культуры и спорта: учеб. пос. для студ. учреждений ВПО.- 9-е изд., испр. и доп.- М.: Академия, 2011

б) дополнительная литература:

№ п/п	Источник
4.	Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания: учеб. пос.: - М.: Просвещение, 1986
5.	Физическое воспитание: учеб./ под ред. В.А. Головина и др.- М.: Высшая школа, 1983
6.	Холодов Ж К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учеб. пос. для вузов.- М.Академия, 2001

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

№ п/п	Ресурс
7.	Физическая культура и спорт. Сборник студенческих работ / под ред. Э.В. Овчаренко. - Москва : Студенческая наука, 2012. - 2299 с. - (Вузовская наука в помощь студенту). - ISBN 978-5-00046-122-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=225696 (04.06.2019).
8.	Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие / Е.Л. Чеснова. - Москва : Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - ISBN 978-5-4458-3076-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945 (08.06.2019).
9.	Чеснова, Е.Л. Практикум по физической культуре : учебно-методическое пособие / Е.Л. Чеснова, В.В. Варинов. - Москва : Директ-Медиа, 2013. - 68 с. - ISBN 978-5-4458-3075-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210956 (08.06.2019).
10.	ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» – http://biblioclub.ru.

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

№ п/п	Источник
1	Григорьева, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки : учебное пособие / И.В. Григорьева, Е.Г. Волкова, Ю.С. Водолазов. - Воронеж : Воронежская государственная лесотехническая академия, 2012. - 87 с. - ISBN 978-5-7994-0518-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=142220 (08.06.2019).
2	Никитушкин, В.Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта : учебник / В.Г. Никитушкин. - Москва : Советский спорт, 2013. - 280 с. - ISBN 978-5-9718-0616-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210448 (08.06.2019).

17. Образовательные технологии, используемые при реализации учебной дисциплины, включая дистанционные образовательные технологии (ДОТ), электронное обучение (ЭО), смешанное обучение):

При реализации дисциплины используются: здоровьесберегающие, игровые, соревновательные технологии.

При реализации дисциплины используются **информационно-справочные системы и профессиональные базы данных**:

–Федеральный портал Российское образование – http://www.edu.ru/

–Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов – http://fcior.edu.ru

–Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека online» – http://biblioclub.ru/

18. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

–Win10 (или Win7), OfficeProPlus 2010

−браузеры: Yandex, Google, Opera, Mozilla Firefox, Explorer
−STDU Viewer version 1.6.2.0
−7-Zip
−GIMP GNU Image Manipulation Program
−Paint.NET
−Tux Paint
Тренажерный зал. Беговая дорожка, велотренажер (8 штук), штанга тренировочная 50 кг (6 штук), штанга тренировочная 120 кг, скамья под штангу 120 кг, скамья силовая (5 штук), тренажер – силовая станция R-0937, стойка для гантелей, гриф гантельный (8 штук), гриф W-образный, гриф Z – образный, гриф - рама, гиря 8 кг (2 штуки), гиря 12 кг (2 штуки), гиря 16 кг (2 штуки), гиря 24 кг (2 штуки), гиря 32 кг (2 штуки), мяч гимнастический (8 штук), весы электронные, пенка гимнастическая (14 штук).

19. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Порядок оценки освоения обучающимися учебного материала определяется содержанием следующих разделов дисциплины:

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Компетенция(и)	Индикатор(ы) достижения компетенции	Оценочные средства
1.	Легкая атлетика	УК-7	УК-7.4. УК-7.5. УК-7.6.	нормативы
	Лыжная подготовка	УК-7	УК-7.4. УК-7.5. УК-7.6.	нормативы
	Спортивные игры	УК-7	УК-7.4. УК-7.5. УК-7.6.	нормативы
	Общая физическая подготовка	УК-7	УК-7.4. УК-7.5. УК-7.6.	нормативы
	Профессионально-прикладная физическая культура студентов	УК-7	УК-7.4. УК-7.5. УК-7.6.	нормативы
	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	УК-7	УК-7.4. УК-7.5. УК-7.6.	нормативы
Промежуточная аттестация форма контроля - зачет				нормативы

20. Типовые оценочные средства и методические материалы, определяющие процедуры оценивания

21.1 Текущий контроль успеваемости

Контроль успеваемости по дисциплине осуществляется с помощью сдачи нормативов:

Вид упражнения	**Пол**	**Оценка**	
		зачтено	**не зачтено**
Бег 100 м (сек.)	**Ю**	15,0 и меньше	14,9 и больше
	Д	18,0 и меньше	17,9 и больше

Бег 3000 м, 2000м(мин. сек.)	**Ю**	15,0 и меньше	14,9 и больше
	Д	12,5 и меньше	12,4 и больше
Прыжок в длину с места(м, см)	**Ю**	1,90 и больше	1,89 и меньше
	Д	1,50 и больше	1,49 и меньше
Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» (м. см.)	**Ю**	3,80 и больше	3,79 и меньше
	Д	3,0 и больше	2,9 и меньше
Метание гранаты 700г, 500 г(м, см.)	**Ю**	23 и больше	22 и меньше
	Д	11 и больше	10 и меньше
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	**Ю**	7 и больше	6 и меньше
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	**Д**	20 и больше	19 и меньше
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	**Ю**	20 и больше	19 и меньше
	Д	6 и больше	5 и меньше
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	**Ю**	6 и больше	5 и меньше
	Д	8 и больше	7 и меньше
Бег на лыжах на 5 км, 3 км	**Ю**	25.50 и меньше	сошел с дистанции
	Д	19.10 и меньше	сошла с дистанции
В висе поднимание прямых ног до касания перекладины	**Ю**	4 и больше	3 и меньше
Приседание на одной ноге без опоры	**Д**	5/5 и больше	4/4 и меньше
Челночный бег 3Х10 сек.	**Ю**	8,7 и меньше	8,8 и больше
	Д	9,7 и меньше	9,8 и больше
Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток)	**Ю**	3 и больше	2 и меньше
	Д	3 и больше	2 и меньше
Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1м)	**Ю**	10 и больше	9 и меньше
	Д	10 и больше	9 и меньше
Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	**Ю**	5 и больше	4 и меньше
	Д	4 и больше	3 и меньше
Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)	**Ю**	4 и больше	3 и меньше
	Д	3 и больше	2 и меньше
Подача теннисного мяча (10 попыток)	**Ю**	5 и больше	4 и меньше
	Д	5 и больше	4 и меньше

Описание технологии проведения задания

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Требования к выполнению задания

В каждом семестре студенты выполняют не более 5 тестов, включая три обязательных теста контроля ОФП.

20.2 Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация по дисциплине осуществляется с помощью следующих оценочных средств:

Контрольно-измерительный материал №1

1. Контрольное тестирование (контрольные нормативы по лёгкой атлетике).

женщины 18 – 24 лет

Раздел	Наименование контрольного норматива (виды испытаний – тесты)	Критерии оценки		
		«отлично»	«хорошо»	«удовлетв»
ВФСК «ГТО»				
Легкая атлетика	Бег, 100 м (сек.)	16,5	17,0	17,5
	Кросс 2000 м (мин., сек.)	10,30	11,15	11,35
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	195	180	170
	Кросс 3000 м (мин., сек.)	Без учёта времени		
	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	21	17	14

мужчины 18 – 24 лет

Раздел	Наименование контрольного норматива (виды испытаний – тесты)	Критерии оценки		
		«отлично»	«хорошо»	«удовлетв»
ВФСК «ГТО»				
Лёгкая атлетика	Бег, 100 м (сек.)	13,5	14,8	15,1
	Кросс 3000 м (мин., сек.)	12,30	13,30	14,0
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	240	230	215
	Кросс 5000 м (мин., сек.)	Без учёта времени		
	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37

2. Творческое задание (составление конспекта и демонстрация комплекса разминочных упражнений по лёгкой атлетике).

Пример комплекса разминочных легкоатлетических упражнений

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно – методические указания
1.	Семенящий бег	15-20 м	Шаг продвижения на пол стопы, движения рук согнутых в локтях вдоль туловища
2.	Бег с подниманием голени назад	15-20 м	Движения рук согнутых в локтях вдоль туловища
3.	Бег с высоким подниманием бедра вперёд	15-20 м	движения рук согнутых в локтях вдоль туловища
4.	Бег приставными шагами	15-20 м	Руки на пояс
5.	Многоскоки с разноимённым подниманием руки вверх	15-20 м	Подпрыгивать выше
6.	Прыжки на одной ноге поочерёдно, руки на пояс	По 10 прыжков на каждой ноге	Приземляться на носок, мягко
7.	Прыжки из стойки – ноги вместе в стойку – ноги врозь и в и.п. Руки на пояс.	10 -12 повторений	Приземляться мягко на носки
8.	И.п. – о.с. 1-2-3-4 – ходьба на месте.	20-25 шагов	Дыхание ровное

Контрольно-измерительный материал №2

1. Контрольное тестирование (контрольные нормативы по ОФП).

женщины 18 – 24 лет

Раздел	Наименование контрольного норматива (виды испытаний – тесты)	Критерии оценки		
		«отлично»	«хорошо»	«удовлетв»
ВФСК «ГТО»				
ОФП	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	20	15	10
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	14	12	10
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	47	40	34
	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+16	+11	+8
	Стрельба из пневматической винтовки из положения с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	25	20	15

мужчины 18 – 24 лет

Раздел	Наименование контрольного норматива (виды испытаний – тесты)	Критерии оценки		
		«отлично»	«хорошо»	«удовлетв»
ВФСК «ГТО»				
ОФП	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	13	10	9
	Рывок гири 16 кг (кол-во раз)	40	30	20
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 30 сек.)	31	29	27
	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+13	+7	+6
	Стрельба из пневматической винтовки из положения с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	25	20	15

2. Творческое задание (составление конспекта и демонстрация комплекса разминочных общеразвивающих упражнений).

Пример комплекса разминочных общеразвивающих упражнений

№ п/п	Содержание	Дозировка (кол–во раз)	Организационно – методические указания
1.	И.п. (исходное положение) – о.с. (основная стойка) 1 - руки в стороны 2 - руки вверх, подняться на носки 3 - руки вперед, пятки опустить 4 – и. п.	8 – 10 раз	1 – 2 вдох, 3 -4 выдох
2.	И.п. – о. с. 1 – наклон головы вправо 2 – и.п. 3 – наклон головы влево	8 – 10 раз	Соблюдать осанку

	4 – и.п.		
3.	И.п. – узкая стойка, правая рука вверх 1-2 – рывки руками назад 3-4 – смена рук	6 – 8 раз	Соблюдать осанку
4.	И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью согнуты в локтях 1-2 – рывки руками в стороны согнутые в локтях 3-4 – рывки прямых рук в стороны	8 – 10 раз	Локти на уровне плечевых суставов
5.	И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1 – наклон туловища вправо, левая рука вытянута над головой 2 – и.п. 3 – наклон туловища влево, правая рука вытянута над головой 4 – и.п.	8 – 10 раз	Рука над головой прямая, прижата к голове
6.	И.п. – широкая стойка, руки на пояс 1 – поворот туловища вправо, правую руку в сторону 2 – и.п. 3 – поворот туловища влево, левую руку в сторону 4 – и.п.	8 – 10 раз	Соблюдать осанку
7.	И.п. – ноги врозь, руки на пояс 1 – руки вверх, подняться на носки 2 – наклон вперед, руки к правой ноге 3 – пружинисто наклон вперед, руки к левой ноге 4 – и.п.	8 – 10 раз	Ноги в коленях не сгибать
8.	И.п. – узкая стойка, руки на пояс 1 – мах левой ногой вперед, руки вперед 2 – и.п. 3 – мах правой ногой вперед, руки вперед 4 – и.п.	8 – 10 раз	Ноги в коленях не сгибать
9.	И.п. – выпад правой ногой вперед, руки на колено 1-2 – пружинистые движения вниз 3-4 – смена ног в прыжке	8 – 10 раз	Выпад делать глубже
10.	И.п. – ноги врозь, руки в стороны 1 – приседание, руки вперед 2 – и.п. 3 – приседание, руки вверх 4 – и.п.	8 – 10 раз	Спина прямая, голову не опускать
11.	И.п. – широкая стойка, руки на пояс 1 – прыжок в стойку ноги вместе, руки вверх 2 – и.п. 3 – прыжок в стойку ноги вместе, руки вверх 4 – и.п.	8 – 10 раз	Руки вверх – вдох, Вниз - выдох
12.	И.п. – основная стойка 1-2 – руки через стороны вверх - вдох 3-4 – в и.п. - выдох	8 – 10 раз	Руки вверх – вдох, Вниз - выдох

Контрольно-измерительный материал №3

1. Контрольное тестирование (контрольные нормативы по спортивным играм).

Вид спорта	Наименование контрольного	Критерии оценки

	норматива (виды испытаний – тесты)	«отлично»	«хорошо»	«удовлетв»
Спортивные игры				
Волейбол	10 подач мяча через сетку (кол-во правильных подач) Женщины / мужчины	9/10	7/8	4/5
Баскетбол	10 бросков мяча со штрафной линии (кол-во попаданий) Женщины / мужчины	9/10	7/8	4/5
Настольный теннис	10 подач мяча через сетку (кол-во правильных подач) Женщины / мужчины	9/10	7/8	4/5
Бадминтон	Приём-передача волана без падения на пол (кол-во раз) Женщины / мужчины	20/30	15/20	10/15

2. Творческое задание (составление конспекта и демонстрация комплекса разминочных упражнений с мячом).

Пример комплекса разминочных упражнений с баскетбольным мячом

№ п/п	Содержание	Дозировка (кол–во раз)	Организационно – методические указания
1.	И.п. (исходное положение) – ноги врозь, мяч в прямых руках вытянутых вперёд перед собой 1 – руки с мячом вверх, правую ногу назад на носок 2 – и.п. 3 – руки с мячом вверх, левую ногу назад на носок 4 – и.п.	8 – 10 раз	Соблюдать осанку
2.	И.п. – ноги врозь, мяч в прямых руках над головой 1 – наклон туловища вправо 2 – и.п. 3 – наклон туловища влево 4 – и.п.	8 – 10 раз	Соблюдать осанку
3.	И.п. – ноги врозь, мяч в правой руке 1-2-3-4 – дриблинг правой рукой 5-6-7-8 – дриблинг левой рукой	20 - 25 раз каждой рукой	Соблюдать осанку, на мяч не смотреть
4.	И.п. – стойка ноги врозь, руки с мячом перед грудью 1-2-3-4 – пружинистые сдавливания мяча ладонями.	15 – 20 раз	Соблюдать осанку, локти в сторону
5.	И.п. – ноги врозь, мяч в правой руке 1 – бросок мяча через верх в левую руку 2 – бросок мяча через верх в правую руку	8 – 10 раз	Соблюдать осанку, на мяч не смотреть
6.	И.п. – ноги в широкой стойке, мяч в правой руке 1-2-3-4 – дриблинг правой рукой, вокруг правой ноги 5-6-7-8 – дриблинг левой рукой, вокруг левой ноги	8 – 10 раз	На мяч не смотреть

Контрольно-измерительный материал №4

1. Контрольное тестирование (контрольные нормативы по лыжной подготовке). женщины 18 – 24 лет

Раздел	Наименование контрольного норматива (виды испытаний – тесты)	Критерии оценки		
		«отлично»	«хорошо»	«удовлетв»
Лыжная подготовка	Ходьба на лыжах 3000 м	19 мин 30с	20 мин 20с	Без учёта времени

мужчины 18 – 24 лет

Раздел	Наименование контрольного норматива (виды испытаний – тесты)	Критерии оценки		
		«отлично»	«хорошо»	«удовлетв»
Лыжная подготовка	Ходьба на лыжах 5000 м	25 мин 30с	26 мин 30с	Без учёта времени

2. Творческое задание (составление конспекта и демонстрация комплекса круговой тренировки по ОФП).

Пример комплекса круговой тренировки по ОФП

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно – методические указания
1.	Подъём туловища, лёжа на спине. Руки за головой	30 сек	Можно сделать упор ногами под предмет
2.	Приседания в широкой стойке, руки за головой	30 сек	Соблюдать осанку, смотреть вперёд.
3.	Сгибания – разгибания рук в упоре лёжа	30 сек	До касания грудью
4.	Подъёмы туловища, лёжа на животе. Руки за головой.	30 сек	Можно сделать упор ногами под предмет
5.	Прыжки вверх, на месте	30 сек	Выполнять высокие прыжки
6.	Сгибания – разгибания рук в упоре на предмет, сзади. Живот вверх, ноги вперёд, упор пятками в пол	30 сек	Разгибания выполнять до выпрямления рук в локтях
7.	Подъём ног, лёжа на спине. Руки вдоль туловища	30 сек	Ноги в коленях не сгибать
8.	Вис на перекладине.	30 сек	Хват прямой

Отдых после каждого выполнения упражнения – 30 секунд. Комплекс выполнить 3 раза методом круговой тренировки.

Контрольно-измерительный материал №5

1. Контрольное тестирование (контрольные нормативы по ППФП).

женщины 18 – 24 лет

Раздел	Наименование контрольного норматива (виды испытаний – тесты)	Критерии оценки		
		«отлично»	«хорошо»	«удовлетв»
ППФП	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	20	15	10
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	14	12	10
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	47	40	34
	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической ска-	+16	+11	+8

	мье (см)			

мужчины 18 – 24 лет

Раздел	Наименование контрольного норматива (виды испытаний – тесты)	Критерии оценки		
		«отлично»	«хорошо»	«удовлетв»
ППФП	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	13	10	9
	Рывок гири 16 кг (кол-во раз)	40	30	20
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 30 сек.)	31	29	27
	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+13	+7	+6

2. Творческое задание (составление конспекта и демонстрация комплекса по ППФП (малые формы ФК)).

Пример комплекса упражнений по профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП)

Комплекс производственной гимнастики

№ п/п	Содержание	Дозировка (кол–во раз)	Организационно – методические указания
1.	И.п. (исходное положение) – о.с. (основная стойка) 1 – наклон головы вперёд 2 – и.п. 3 – наклон головы назад 4 – и.п.	8 – 10 раз	Соблюдать осанку
2.	И.п. – о. с. 1 – наклон головы вправо 2 – и.п. 3 – наклон головы влево 4 – и.п.	8 – 10 раз	Соблюдать осанку
3.	И.п. – о.с. 1-2-3-4 – вращение плечевыми суставами вперёд 5-6-7-8 – вращение плечевыми суставами назад	8 - 10 раз	Соблюдать осанку
4.	И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны 1-2-3-4 – вращения кистями вперёд 5-6-7-8 – вращения кистями назад	8 – 10 раз	Соблюдать осанку
5.	И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову 1 – наклон туловища вправо 2 – и.п. 3 – наклон туловища влево 4 – и.п.	8 – 10 раз	Локти в стороны, лопатки свести, сохраняем прямую осанку
6.	И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову 1 – поворот туловища вправо 2 – и.п. 3 – поворот туловища влево 4 – и.п.	8 – 10 раз	Локти в стороны, лопатки свести, сохраняем прямую осанку
7.	И.п. – ноги врозь, руки к плечам 1 – руки вверх, подняться на носки	8 – 10 раз	Руками тянуться вверх

	2 – и.п. 3 – руки вверх, подняться на носки 4 – и.п.		
8.	И.п. – о.с. 1-2-3-4 – ходьба на месте.	8 – 10 раз	При подъеме колено поднимать на уровне пояса.

Контрольно-измерительный материал №6

1. Контрольное тестирование (контрольные нормативы по ВФСК «ГТО»).

Пример комплекса общей физической подготовки средствами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно – методические указания
1.	Подъёмы туловища, лёжа на спине	3 подхода по 15-20 раз	Дышать равномерно
2.	Бег отрезками по 50-60 м	5 повторений	Выполнять упражнение темпом 80-85 % от максимального.
3.	Подтягивание на перекладине (мужчины – на высокой, женщины – на низкой)	3 подхода по 10-15 раз	Подтягивание выполнять до касания подбородком перекладины
4.	Прыжки в длину с места	5 повторений	Выполнять прыжки с силой 85-90% от максимальной возможности
5.	Сгибания – разгибания рук в упоре лёжа	3 подхода по 15-20 раз	Сгибание рук – вдох, разгибание – выдох.
6.	Метания гранаты	10 серий	Следить за правильностью техники метания
7.	Равномерный бег	1000 м – 2000 м	Дыхание ровное. Следить за ЧСС.
8.	Наклоны вперёд, до касания пола ладонями с задержкой на 3 - 5 сек	3 подхода по 15-20 раз	Ноги в коленях не сгибать

2. Творческое задание по составлению и демонстрации комплекса корригирующей гимнастики.

Пример комплекса корригирующей гимнастики

Корригирующая гимнастика для глаз

№ п/п	Содержание	Дозировка (кол–во раз)	Организационно – методические указания
1.	И.п. (исходное положение) – о.с. (основная стойка) 1-2-3-4 – круговые вращение зрачками глаз вправо 5-6-7-8 - круговые вращение зрачками глаз влево	8 – 10 раз	Вращения медленные. Соблюдать осанку.
2.	И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1 – закрыть глаза	8 – 10 раз	Упражнение выполнять в медленном темпе.

	2 – открыть глаза 3 – закрыть глаза 4 – открыть глаза		
3.	И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс, глаза закрыть 1 – «яблоки» глаз повернуть вправо 2 – «яблоки» глаз в и.п. 3 - «яблоки» глаз повернуть влево 4 – «яблоки» глаз в и.п.	6 – 8 раз	Глаза закрыты. Упражнение выполнять в медленном темпе.
4.	И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1-2 – посмотреть на предмет в дали 3-4 – посмотреть на предмет в близи	8 – 10 раз	Упражнение выполнять в медленном темпе
5.	И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1 – посмотреть вверх 2 – смотреть вперёд 3 –посмотреть вниз 4 – смотреть вперёд	8 – 10 раз	Головой во время выполнения упражнения не двигать.
6.	И.п. – стойка ноги врозь, указательные, средние и безымянные пальцы рук легко прижать к одноимённым бровям, глаза закрыть 1-2-3-4 – круговые массирующие вращения бровей во внешние стороны 5-6-7-8 - круговые массирующие вращения бровей во внутренние стороны	8 – 10 раз	Сильно на брови не давить.
7.	И.п. – стойка ноги врозь, указательные пальцы рук легко прижать к одноимённым глазницам 1-2-3-4 – круговые массирующие вращения вокруг глаз по внешним окружностям глазниц 5-6-7-8 - круговые массирующие вращения вокруг глаз по внутренним окружностям глазниц	8 – 10 раз	Сильно на глазницы не давить.
8.	И.п. – стойка ноги врозь, руки перед собой ладонями к лицу, глаза открыты 1 – прикрыть ладонями глаза, глаза веками не закрывать 2 – убрать ладони в и.п.	8 – 10 раз	Глаза веками не закрывать, держать открытыми

Описание технологии проведения тестов

На разминку отводится 10 минут, затем обучающиеся приступают к сдаче нормативов. Отдых после каждого выполнения упражнения – 1 - 2 минуты. На подготовку творческого задания отводится 45 минут.

Требования к выполнению теста

Перед тестированием студенты выполняют индивидуальную разминку самостоятельно. Одежда и обувь - спортивная. Во время проведения тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья.

Требования к выполнению заданий, шкалы и критерии оценивания Оценка знаний, умений и навыков, характеризующая этапы формирования компетенций в рамках изучения дисциплины осуществляется в ходе текущей и промежуточной аттестаций.

Текущий контроль успеваемости проводится в соответствии с Положением о текущей аттестации обучающихся по программам высшего образования Воронежского государственного университета. Текущий контроль успеваемости проводится в форме контроля посещаемости, контрольного тестирования физической подготовленности и оценки результатов практической деятельности. 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 контрольные нормативы и творческое задание, позволяющие оценить степень сформированности умений и навыков.

При оценивании используются количественные (для оценки физической подготовленности) или качественные (оценка творческого задания) шкалы оценок. Критерии оценивания приведены выше.