



МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образование
высшего образования
«Волгоградский государственный технический университет»



Факультет транспортных, инженерных систем и техносферной безопасности

УТВЕРЖДЕНО
Факультет транспортных, инженерных систем и
техносферной безопасности
Декан Мензелинцева Надежда Васильевна
г.

Спортивные секции по выбору студента

рабочая программа дисциплины (модуля, практики)

Закреплена за кафедрой Физвоспитание (ИИиС)
Учебный план 08.03.01 Строительство
Профиль Водоснабжение и водоотведение
Квалификация Бакалавр
Срок обучения 4 года

Форма обучения очная
Общая трудоемкость 0 ЗЕТ
Виды контроля в семестрах: зачеты 2, 3, 4, 5, 6

Семестр(Курс.Номер семестра на курсе)	2(1.2)		3(2.1)		4(2.2)		5(3.1)		6(3.2)		Итого	
	УП	ПП	УП	ПП	УП	ПП	УП	ПП	УП	ПП	УП	ПП
Практические	66	66	66	66	66	66	66	66	64	64	328	328
Итого ауд.	66	66	66	66	66	66	66	66	64	64	328	328
Контактная работа	66	66	66	66	66	66	66	66	64	64	328	328
Сам. работа	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Часы на контроль	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Практическая подготовка	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого трудоемкость в часах	66	66	66	66	66	66	66	66	64	64	0	0

ЛИСТ ОДОБРЕНИЯ, СОГЛАСОВАНИЯ И АКТУАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Разработчик(и) программы:

ст. преподаватель Виншу Маргарита Сергеевна

профессор Калинина Надежда Егоровна кбн

Рецензент(ы):

(при наличии)

кпн, доцент, Прыткова Елена Геннадьевна

Рабочая программа дисциплины (модуля, практики)

Спортивные секции по выбору студента

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки
08.03.01 Строительство (приказ Минобрнауки России от 31.05.2017 г. № 481)

составлена на основании учебного плана:

08.03.01 Строительство

Профиль: Водоснабжение и водоотведение

утвержденного учёным советом вуза от 31.05.2023 протокол № 10.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Физвоспитание (ИАиС)

номер протокола 2023 г.

Зав. кафедрой Калинина Надежда Егоровна

СОГЛАСОВАНО:

Факультет транспортных, инженерных систем и техносферной безопасности

Председатель НМС факультета: Мензелинцевой Надежды Васильевны

Протокол заседания НМС от

г. №

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ). ВИД, ТИП ПРАКТИКИ, СПОСОБ И ФОРМА (ФОРМЫ) ЕЕ ПРОВЕДЕНИЯ.	
Цель программы — углублённое изучение спортивной игры волейбол. Популяризация волейбола среди студентов. Подготовка инструкторов и судей по волейболу, развитие профессионально-значимых качеств будущего специалиста.	
Основными задачами программы являются:	
- укрепление здоровья;	
- содействие правильному физическому развитию;	
- приобретение необходимых теоретических знаний;	
- овладение основными приемами техники и тактики игры;	
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма;	
- повышение специальной, физической, тактической подготовки студентов по волейболу;	
- подготовка студентов к соревновательной деятельности,	
- подготовка к будущей профессиональной деятельности.	

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.В.ДВ.05
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Физическая культура и спорт
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Итоговая аттестация.
3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ)	

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.1: Выбор здоровьесберегающих технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма

Результаты обучения: Знает: методику развития общих физических качеств(быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, сила); методику развития специальных физических качеств (скоростно-силовые, прыгучесть, игровую выносливость) технический минимум для начинающих, включая стойки, перемещения, передачи, подачи, нападающий удар, блокирование; простейшую тактику действий в защите и нападении; основные положения правил, оборудование и инвентарь.

УК-7.2: Планирование своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физических и умственных нагрузок и обеспечения работоспособности

Результаты обучения: Умеет: Эффективно выполнять основные игровые приемы: верхнюю и нижнюю передачи мяча, нижнюю и верхнюю прямую подачу, прямой нападающий удар по ходу разбега, одиночное блокирование; применять простейшие тактические действия в нападении и защите; применять в игре правила по волейболу; принимать решения о наиболее целесообразном действии; использовать волейбол в качестве укрепления здоровья, развития физических и профессионально-значимых качеств, активного отдыха.

УК-7.3: Соблюдение и пропагандирование нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

Результаты обучения: Владеет: техникой всех приемов и способами их выполнения, а также высокой степенью надежности техники в сложных условиях игры; владеет индивидуальными тактическими действиями при выполнении технических приемов; способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений, комплексом упражнений, направленных на совершенствование технических элементов; организацией и проведением соревнований по волейболу.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ)				
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Форма контроля
1	Раздел 1. Обучение во 2 семестре.			
1.1	Методико-практический подраздел. /Тема/	2	0	
1.1.1	Методы оценки физического развития и физической подготовленности (стандарты, тесты). /Пр/	2	2	3, Ко
1.1.2	Методы оценки функциональной подготовленности (функциональные пробы). /Пр/	2	2	3, Ко
1.2	Учебно-тренировочный подраздел (волейбол) /Тема/	2	0	

1.2.1	Развитие ловкости и координационных способностей. Усложненные прыжки (со скакалкой, с различными дополнительными движениями рук, прыжки через различные препятствия); упражнения с мячами – передачи, перебрасывания, ловля, работа с двумя-тремя мячами одновременно и др. /Пр/	2	8	3, Ко
1.2.2	Обучение технике верхней передачи мяча из различных положений, в парах, после перемещений. /Пр/	2	6	3, Ко
1.2.3	Развитие быстроты. Рывки с резким изменением направления движения и мгновенными остановками. Рывки, а также ускорения из разных начальных положений (лежа, сидя, стоя на коленях и т.д.) по зрительному сигналу. /Пр/	2	4	3, Ко
1.2.4	Обучение нижней передаче мяча, из различных положений, в парах, после перемещений. /Пр/	2	6	3, Ко
1.2.5	Развитие силовых качеств. Упражнения с набивными мячами и отягощениями. /Пр/	2	6	3, Ко
1.2.6	Обучение нижней подачи мяча через сетку. /Пр/	2	6	3, Ко
1.2.7	Обучение верхней подачи мяча через сетку /Пр/	2	6	3, Ко
1.2.8	Обучение нижнего приема мяча с подачи. /Пр/	2	6	3, Ко
1.2.9	Обучение н/удару из различных положений /Пр/	2	8	3, Ко
1.3	Промежуточная аттестация /Тема/	2	0	
1.3.1	Зачет /Пр/	2	0	
1.3.2	Контроль физических качеств. Прием тестов на техническую подготовленность. /Пр/	2	5.75	3
1.3.3	Контактная работа с ППС. /Пр/	2	0.25	3
2	Раздел 2. Обучение в 3 семестре.			
2.1	Методико-практический подраздел. /Тема/	3	0	
2.1.1	Основы техники безопасности на занятиях по волейболу. /Пр/	3	2	3, Ко
2.1.2	Контроль и самоконтроль при занятиях волейболом. /Пр/	3	2	3, Ко
2.2	Учебно-тренировочный подраздел (волейбол) /Тема/	3	0	
2.2.1	Развитие ловкости и координационных способностей: упражнения с мячами – передачи, перебрасывания, ловля, работа с двумя-тремя мячами одновременно и др. /Пр/	3	2	3, Ко
2.2.2	Обучение верхней передаче мяча, после перемещения в парах, тройках, четверках и через сетку /Пр/	3	4	3, Ко
2.2.3	Развитие быстроты. Рывки, а также ускорения из разных начальных положений (лежа, сидя, стоя на коленях и т.д.) по зрительному сигналу. /Пр/	3	4	3, Ко
2.2.4	Обучение нижней передачи мяча после перемещений. /Пр/	3	4	3, Ко
2.2.5	Обучение выбора приема мяча летящего через сетку от противника. /Пр/	3	4	3, Ко
2.2.6	Развитие скоростно-силовых качеств. Метод повторного выполнения упражнения и круговой тренировки, прыжки с внешними отягощениями (например, метание набивных мячей). /Пр/	3	4	3, Ко
2.2.7	Обучение взаимодействию игроков на площадке (прием, 2 передача, передача на противоположную сторону). /Пр/	3	4	3, Ко
2.2.8	Развитие силы. Упражнения с набивными мячами и отягощениями /Пр/	3	4	3, Ко
2.2.9	Обучение н/удару через сетку по заданным зонам /Пр/	3	4	3, Ко
2.2.10	Обучение взаимодействию игроков на площадке (прием, 2 передача, н/удар через сетку) /Пр/	3	6	3, Ко
2.2.11	Обучение приема мяча от н/удара /Пр/	3	4	3, Ко
2.2.12	Обучение приема мяча с подачи в зону 2 /Пр/	3	4	3, Ко
2.2.13	Упражнения на развитие ловкости /Пр/	3	4	3, Ко
2.2.14	Обучение одиночному блокированию на месте и после перемещения /Пр/	3	4	3, Ко
2.3	Промежуточная аттестация. /Тема/	3	0	
2.3.1	Зачет /Пр/	3	0	
2.3.2	Контроль физических качеств. Прием тестов на техническую подготовленность. /Пр/	3	5.75	3
2.3.3	Контактная работа с ППС. /Пр/	3	0.25	3
3	Раздел 3. Обучение в 4 семестре.			
3.1	Методико-практический подраздел. /Тема/	4	0	

3.1.1	Методы оценки функционального состояния центральной нервной системы. /Пр/	4	2	3, Ко
3.2	Учебно-тренировочный подраздел (волейбол) /Тема/	4	0	
3.2.1	Развитие ловкости. Ловля двух мячей от стены, отжимание с хлопком, прыжки со скакалкой /Пр/	4	4	3, Ко
3.2.2	Совершенствование верхней передачи мяча после перемещения в парах, тройках, четверках, с перемещением по площадке. /Пр/	4	4	3, Ко
3.2.3	Развитие скоростно-силовых качеств. Метод повторного выполнения упражнения и круговой тренировки, прыжки с внешними отягощениями (например, метание набивных мячей). /Пр/	4	6	3, Ко
3.2.4	Совершенствование нижней передачи мяча в тройках, четверках через сетку. /Пр/	4	6	3, Ко
3.2.5	Совершенствование верхней подачи мяча через сетку, по зонам. /Пр/	4	6	3, Ко
3.2.6	Развитие силы. Упражнения с набивными мячами и отягощениями. /Пр/	4	6	3, Ко
3.2.7	Совершенствование н/удара через сетку /Пр/	4	6	3, Ко
3.2.8	Развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения на растягивание, наклоны сидя и у опоры /Пр/	4	4	3, Ко
3.2.9	Совершенствование приема мяча после подачи через сетку /Пр/	4	8	3, Ко
3.2.10	Совершенствование приема мяча после н/удара /Пр/	4	8	3, Ко
3.3	Промежуточная аттестация. /Тема/	4	0	
3.3.1	Зачет /Пр/	4	0	
3.3.2	Контроль физических качеств. Прием тестов на техническую подготовленность. /Пр/	4	5.75	3
3.3.3	Контактная работа с ППС. /Пр/	4	0.25	3
4	Раздел 4. Обучение в 5 семестре.			
4.1	Методико-практический подраздел. /Тема/	5	0	
4.1.1	Правила игры в волейболу /Пр/	5	2	3, Ко
4.2	Учебно-тренировочный подраздел (волейбол). /Тема/	5	0	
4.2.1	Прыжки в высоту, отжимания, упор присев-упор лежа, находиться в процессе выполнения во второй пульсовой зоне. /Пр/	5	4	3, Ко
4.2.2	Совершенствование верхней передачи мяча в игровых упражнениях, для н/удара. /Пр/	5	8	3, Ко
4.2.3	Развитие быстроты. Рывки, а также ускорения из разных начальных положений (лежа, сидя, стоя на коленях и т.д.) по зрительному сигналу. /Пр/	5	6	3, Ко
4.2.4	Совершенствование взаимодействий игроков задней и передней линий в атакующих действиях на площадке. /Пр/	5	6	3, Ко
4.2.5	Совершенствование взаимодействий игроков задней и передней линий в защите от н/удара противника. /Пр/	5	4	3, Ко
4.2.6	Совершенствование н/удара по различным направлениям и зонам. /Пр/	5	4	3, Ко
4.2.7	Развитие силы. Упражнения с набивными мячами и отягощениями. /Пр/	5	6	3, Ко
4.2.8	Совершенствование приема мяча снизу после н/удара. /Пр/	5	6	3, Ко
4.2.9	Совершенствование всех приемов игры в двусторонней игре. /Пр/	5	14	3, Ко
4.3	Промежуточная аттестация. /Тема/	5	0	
4.3.1	Зачет /Пр/	5	0	
4.3.2	Контроль физических качеств. Прием тестов на техническую подготовленность. /Пр/	5	5.75	3
4.3.3	Контактная работа с ППС. /Пр/	5	0.25	3
5	Раздел 5. Обучение в 6 семестре.			
5.1	Методико-практический подраздел. /Тема/	6	0	
5.1.1	Организация соревнований по волейболу. /Пр/	6	2	3, Ко
5.2	Учебно-тренировочный подраздел (волейбол). /Тема/	6	0	
5.2.1	Совершенствование верхней передачи мяча после перемещения в парах, тройках, четверках, игровые упражнения. /Пр/	6	4	3, Ко
5.2.2	Развитие быстроты. /Пр/	6	4	3, Ко
5.2.3	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту, отжимания, упор присев-упор лежа, находиться в процессе выполнения во второй пульсовой зоне. /Пр/	6	4	3, Ко

5.2.4	Совершенствование нижней передачи мяча в шестерках с перемещениями после розыгрыша. /Пр/	6	4	3, Ко
5.2.5	Развитие силы. Упражнения с набивными мячами и отягощениями. /Пр/	6	4	3, Ко
5.2.6	Совершенствование подачи мяча через сетку по заданию /Пр/	6	4	3, Ко
5.2.7	Совершенствование приема мяча с подачи после перемещения. /Пр/	6	4	3, Ко
5.2.8	Развитие гибкости. Общеобразующие упражнения на растягивание, наклоны сидя и у опоры. /Пр/	6	4	3, Ко
5.2.9	Совершенствование приема мяча после н/удара из зоны 2 и 3 /Пр/	6	6	3, Ко
5.2.10	Совершенствование н/удара из различных зон. /Пр/	6	4	3, Ко
5.2.11	Совершенствование взаимодействия всех игроков на площадке. /Пр/	6	6	3, Ко
5.2.12	Совершенствование всех приемов игры в двухсторонней игре. /Пр/	6	8	3, Ко
5.3	Промежуточная аттестация. /Тема/	6	0	
5.3.1	Зачет /Пр/	6	0	
5.3.2	Контроль физических качеств. Прием тестов на техническую подготовленность. /Пр/	6	5.75	3
5.3.3	Контактная работа с ППС. /Пр/	6	0.25	3

Примечание. Формы контроля: Эк – экзамен, К- контрольная работа, Ко- контрольный опрос, Сз- семестровое задание, З-зачет, ОП -отчет по практике, Зд-задание, Р-реферат.

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Оценочные средства планируемых результатов обучения представлены в виде фондов оценочных средств (ФОС), разработанных в соответствии с локальным нормативным актом университета. ФОС может быть представлен в Приложении к рабочей программе.

Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины:

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Показатели и критерии оценивания компетенции, описание шкал оценивания.

Студенты всех учебных отделений, выполнившие рабочую учебную программу, сдают зачет по дисциплине «Спортивные секции по выбору студента (волейбол)». Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности и выполнение тестов физической подготовленности.

Зачетный уровень средней суммарной оценки в баллах может пересматриваться и изменяться кафедрой физического воспитания.

В целом, студенты, завершающие обучение по дисциплине «Физическая культура и спорт», должны обнаружить знания, общую, специальную физическую подготовленность, соответствующие требованиям Государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования по направлениям подготовки бакалавров.

Оценка тестов общей физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовленности.

Тесты определения физической подготовленности для основного отделения

2 семестр

Женщины

1. Тест на скоростно-силовую подготовленность:

- Бег – 100 м (с).

30 баллов – 15.7, 25 баллов – 16.2, 20 баллов – 17.3, 15 баллов – 17.9, 10 баллов – 18.7, 5 баллов – 19.0, 1 балл – 19.3.

- Прыжок в длину толчком двумя ногами(см).

30 баллов – 190, 27 баллов – 185, 24 балла – 180, 21 балл – 175, 18 баллов – 170, 15 баллов 165, 12 баллов – 160, 9 баллов – 155, 6 баллов – 150, 3 балла – 145, 1 балл – 140.

2. Тест на общую выносливость:

- Бег 2000 (мин/с).

Вес до 70 кг. 30 баллов – 11.30,0, 25 баллов – 11.50,0, 20 баллов – 12.15,0, 15 баллов – 12.30.0, 10 баллов – 12.50,0, 5 баллов – 13.10,0, 1 балл – 13.20,0.

Вес более 70 кг. 30 баллов – 11.50,0, 25 баллов – 12.15,0, 20 баллов – 12.30,0, 15 баллов – 12.50.0, 10 баллов – 13.10,0, 5 баллов – 13.30,0, 1 балл – б/у времени.

3. Тест на силовую подготовленность:

- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)

30 баллов – 20, 25 баллов – 15, 20 баллов – 12, 15 баллов – 10, 10 баллов – 8, 5 баллов – 5, 1 балл – 3.

- Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз):

30 баллов – 60 раз; 25 баллов – 50 раз; 20 баллов -40 раз; 15 баллов – 30 раз; 10 баллов-25 раз; 5 баллов – 20 раз; 1 бал – 15 раз.

4. Тест на двигательную координацию:

- Бег челноком 100 м (сек).

30 баллов – 13,3сек; 25 баллов – 13,8сек; 20 баллов -14,0сек; 15 баллов –14,1сек; 10 баллов – 14,3сек; 5 баллов – 15,0сек; 1 балл – 15,7сек.

5. Тест на гибкость:

- Наклон туловища вперёд сидя на полу (см)

30 баллов – +15см; 25 баллов – +13см; 20 баллов – +10см; 15 баллов – +8см; 10 баллов – + 5 см; 5 баллов – +2см; 1 балл – 0см.

6. Тест на профессиональную психо-физическую готовность (ППГ).

30 баллов – 36,0сек; 25 баллов – 38,0сек; 20 баллов – 40,0сек; 15 баллов – 42,0сек; 10 баллов – 45,0сек; 5 баллов – 48,0сек; 1 балл – 50,0сек.

ППГ- профессиональная психофизическая готовность. Комплексный тест предназначен для комплексной оценки профессионально важных психофизических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, вестибулярной устойчивости, зрительной, слуховой и двигательной памяти, концентрации и переключения внимания, быстроты мышления.

Содержание теста:

Старт по свистку преподавателя

1. Бег 20 м;

2. 5 глубоких приседаний, руки вперед;

3. Подъем-спуск по гимнастической стенке;

4. Упор присев, прыжком упор лежа, прыжком упор присев, встать;

5. Бег спиной вперед;

6. По свистку – 5 поворотов на 360° руки в стороны (в любую сторону);

7. Бег по прямой до линии финиша.

Мужчины:

1. Тест на скоростно-силовую подготовленность:

- Бег – 100 м (с)

30 баллов – 13.5, 25 баллов – 13.8, 20 баллов – 14.0, 15 баллов – 14.3, 10 баллов – 14.6, 5 баллов – 15.0, 1 балл – 15.3.

- Прыжок в длину толчком двумя ногами(см)

30 баллов – 240, 27 баллов – 235, 24 балла – 230, 21 балл – 225, 18 баллов – 220, 15 баллов – 215, 12 баллов – 210, 9 баллов – 205, 6 баллов – 200, 3 балла – 195, 1 балл – 190.

2. Тесты на силовую подготовленность:

- Подтягивание на перекладине (кол-во раз)

Вес до 85 кг

30 баллов – 15, 25 баллов – 13, 20 баллов – 11, 15 баллов – 9, 10 баллов – 7, 5 баллов – 5, 1 балл – 3.

Вес более 85 кг

30 баллов – 12, 25 баллов – 10, 20 баллов – 8, 15 баллов – 6, 10 баллов – 4, 5 баллов – 2, 1 балл – 1.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)

30 баллов – 30, 25 баллов – 25, 20 баллов – 20, 15 баллов – 18, 10 баллов – 15, 5 баллов – 12, 1 балл – 10.

3. Тест на общую выносливость:

- Бег 3000 (мин/с).

Вес до 85 кг. 30 баллов – 14.00,0, 25 баллов – 14.20,0, 20 баллов – 14.30,0, 15 баллов – 14.45,0, 10 баллов – 15.00,0, 5 баллов – 15.15,0, 1 балл – 15.30,0.

Вес более 85 кг. 30 баллов – 14.15,0, 25 баллов – 14.30,0, 20 баллов – 14.45,0, 15 баллов – 15.00,0, 10 баллов – 15.15,0, 5 баллов – 15.30,0, 1 балл – б/у времени.

4. Тест на двигательную координацию:

- Бег челноком 100 м (сек).

30 баллов – 12,5сек; 25 баллов – 13,2сек; 20 баллов – 14,0сек; 15 баллов – 14,7сек; 10 баллов – 15,4сек; 5 баллов – 16,0сек; 1 балл – 16,7сек.

5. Тест на гибкость:

- Наклон туловища вперёд сидя на полу (см).

30 баллов – +13см; 25 баллов – +11см; 20 баллов – +9см; 15 баллов – +7см; 10 баллов – + 5 см; 5 баллов – +2см; 1 балл – 0см.

6. Тест на профессиональную психо-физическую готовность (ППГ).

30 баллов – 33,0сек; 25 баллов – 35,0сек; 20 баллов – 38,0сек; 15 баллов – 40,0сек; 10 баллов – 42,0сек; 5 баллов – 45,0сек; 1 балл – 48,0сек.

ППГ- профессиональная психофизическая готовность. Комплексный тест предназначен для комплексной оценки профессионально важных психофизических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, вестибулярной устойчивости, зрительной, слуховой и двигательной памяти, концентрации и переключения внимания, быстроты мышления.

Содержание теста:

Старт по свистку преподавателя

1. Бег 20 м;

2. 5 глубоких приседаний, руки вперед;

3. Подъем-спуск по гимнастической стенке;

4. Упор присев, прыжком упор лежа, прыжком упор присев, встать;

5. Бег спиной вперед;

6. По свистку – 5 поворотов на 360° руки в стороны (в любую сторону);

7. Бег по прямой до линии финиша.

3 семестр

Женщины

1. Передача мяча сверху над собой с поворотом на 90 градусов(кол-во раз)
30 баллов – 15; 25 баллов – 12; 20 баллов -10; 15 баллов –8; 10 баллов – 6; 5 баллов - 4; 1 балл –2.
2. Передача мяча снизу в стену с продвижением влево (кол-во раз)
30 баллов – 15; 25 баллов – 12; 20 баллов -10; 15 баллов –8; 10 баллов – 6; 5 баллов – 4; 1 балл –2
3. Н/у через сетку с передачи (5 попыток)
30 баллов – 7; 25 баллов – 6; 20 баллов -5; 15 баллов – 4; 10 баллов – 3; 5 баллов – 2; 1 балл –1
4. Верхняя подача мяча через сетку (5 попыток)
30 баллов – 7; 25 баллов –6; 20 баллов -5; 15 баллов –4; 10 баллов – 3; 5 баллов - 2; 1 балл - 1
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)
30 баллов – 25раз; 25 баллов – 20раз; 20 баллов -15раз; 15 баллов –10раз; 10 баллов – 8раз; 5 баллов – 5 раз; 1 балл – 3 раза.
6. Бег 30 м - 6х5 м
30 баллов – 11,3; 25 баллов – 11,5; 20 баллов -11,7; 15 баллов –11,9; 10 баллов – 12,0; 5 баллов – 12,1 ; 1 балл – 12,3

Мужчины

1. Передача мяча сверху над собой с поворотом на 90 градусов(кол-во раз)
30 баллов – 14; 25 баллов – 12; 20 баллов -10; 15 баллов – 8; 10 баллов - 6; 5 баллов - 4; 1 балл –2
2. Передача мяча снизу в стену с продвижением влево (кол-во раз)
30 баллов – 18; 25 баллов – 16; 20 баллов -14; 15 баллов – 12; 10 баллов – 10; 1 балл –8
3. Н/у через сетку с передачи (5 попыток)
30 баллов – 7; 25 баллов – 6; 20 баллов -5; 15 баллов – 4; 10 баллов – 3; 5 баллов – 2; 1 балл –1
4. Верхняя подача мяча через сетку (5 попыток)
30 баллов – 7; 25 баллов – 6; 20 баллов -5; 15 баллов –4; 10 баллов – 3; 5 баллов – 2; 1 балл –1
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)
30 баллов – 35раз; 25 баллов – 30раз; 20 баллов -25раз; 15 баллов –20раз; 10 баллов -15раз; 5 баллов -10 раз; 1 балл - 5раз.
6. Бег 30 м - 6х5 м (с)
30 баллов – 10,0; 25 баллов – 10,2; 20 баллов -10,5; 15 баллов –10,9; 10 баллов – 11,1; 5 баллов – 11,7; 1 балл – 12,0

4 семестр

Женщины

1. Тест на скоростно-силовую подготовленность:
- Бег – 100 м (с).
30 баллов – 15,7, 25 баллов – 16,2, 20 баллов – 17,3, 15 баллов – 17,9, 10 баллов –18,7, 5 баллов – 19,0, 1 балл – 19,3.
- Прыжок в длину толчком двумя ногами(см).
30 баллов – 190, 27 баллов – 185, 24 балла – 180, 21 балл – 175, 18 баллов – 170, 15 баллов 165, 12 баллов – 160, 9 баллов – 155, 6 баллов – 150, 3 балла – 145, 1 балл – 140.
2. Тест на общую выносливость:
- Бег 2000 (мин/с).
Вес до 70 кг. 30 баллов – 11.30,0, 25 баллов – 11.50,0, 20 баллов – 12.15,0, 15 баллов – 12.30,0, 10 баллов – 12.50,0, 5 баллов – 13.10,0, 1 балл – 13.20,0.
Вес более 70 кг. 30 баллов – 11.50,0, 25 баллов – 12.15,0, 20 баллов – 12.30,0, 15 баллов – 12.50,0, 10 баллов – 13.10,0, 5 баллов – 13.30,0, 1 балл – б/у времени.
3. Тест на силовую подготовленность:
- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)
30 баллов – 20, 25 баллов – 15, 20 баллов – 12, 15 баллов – 10, 10 баллов – 8, 5 баллов – 5, 1 балл – 3.
- Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз):
30 баллов – 60 раз; 25 баллов – 50 раз; 20 баллов -40 раз; 15 баллов – 30 раз; 10 баллов-25 раз; 5 баллов – 20 раз; 1 бал – 15 раз.
4. Тест на двигательную координацию:
- Бег челноком 100 м (сек).
30 баллов – 13,3сек; 25 баллов – 13,8сек; 20 баллов -14,0сек; 15 баллов –14,1сек; 10 баллов – 14,3сек; 5 баллов – 15,0сек; 1 балл – 15,7сек.
5. Тест на гибкость:
- Наклон туловища вперёд сидя на полу (см)
30 баллов – +15см; 25 баллов – +13см; 20 баллов - +10см; 15 баллов – +8см; 10 баллов – + 5 см; 5 баллов- +2см; 1 балл - 0см.
6. Тест на профессиональную психо-физическую готовность (ППГ).
30 баллов – 36,0сек; 25 баллов – 38,0сек; 20 баллов -40,0сек; 15 баллов –42,0сек; 10 баллов – 45,0сек; 5 баллов – 48,0сек; 1 балл – 50,0сек.

ППГ- профессиональная психофизическая готовность. Комплексный тест предназначен для комплексной оценки профессионально важных психофизических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, вестибулярной устойчивости, зрительной, слуховой и двигательной памяти, концентрации и переключения внимания, быстроты мышления.

Содержание теста:

Старт по свистку преподавателя

1. Бег 20 м;
2. 5 глубоких приседаний, руки вперед;
3. Подъем-спуск по гимнастической стенке;

4. Упор присев, прыжком упор лежа, прыжком упор присев, встать;
5. Бег спиной вперед;
6. По свистку – 5 поворотов на 360° руки в стороны (в любую сторону);
7. Бег по прямой до линии финиша.

Мужчины:

1. Тест на скоростно-силовую подготовленность:

- Бег – 100 м (с)

30 баллов – 13.5, 25 баллов – 13.8, 20 баллов – 14.0, 15 баллов – 14.3, 10 баллов – 14.6, 5 баллов – 15.0, 1 балл – 15.3.

- Прыжок в длину толчком двумя ногами (см)

30 баллов – 240, 27 баллов – 235, 24 балла – 230, 21 балл – 225, 18 баллов – 220, 15 баллов – 215, 12 баллов – 210, 9 баллов – 205, 6 баллов – 200, 3 балла – 195, 1 балл – 190.

2. Тесты на силовую подготовленность:

- Подтягивание на перекладине (кол-во раз)

Вес до 85 кг

30 баллов – 15, 25 баллов – 13, 20 баллов – 11, 15 баллов – 9, 10 баллов – 7, 5 баллов – 5, 1 балл – 3.

Вес более 85 кг

30 баллов – 12, 25 баллов – 10, 20 баллов – 8, 15 баллов – 6, 10 баллов – 4, 5 баллов – 2, 1 балл – 1.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)

30 баллов – 30, 25 баллов – 25, 20 баллов – 20, 15 баллов – 18, 10 баллов – 15, 5 баллов – 12, 1 балл – 10.

3. Тест на общую выносливость:

- Бег 3000 (мин/с).

Вес до 85 кг. 30 баллов – 14.00,0, 25 баллов – 14.20,0, 20 баллов – 14.30,0, 15 баллов – 14.45,0, 10 баллов – 15.00,0, 5 баллов – 15.15,0, 1 балл – 15.30,0.

Вес более 85 кг. 30 баллов – 14.15,0, 25 баллов – 14.30,0, 20 баллов – 14.45,0, 15 баллов – 15.00,0, 10 баллов – 15.15,0, 5 баллов – 15.30,0, 1 балл – б/у времени.

4. Тест на двигательную координацию:

- Бег челноком 100 м (сек).

30 баллов – 12,5сек; 25 баллов – 13,2сек; 20 баллов – 14,0сек; 15 баллов – 14,7сек; 10 баллов – 15,4сек; 5 баллов – 16,0сек; 1 балл – 16,7сек.

5. Тест на гибкость:

- Наклон туловища вперед сидя на полу (см).

30 баллов – +13см; 25 баллов – +11см; 20 баллов – +9см; 15 баллов – +7см; 10 баллов – + 5 см; 5 баллов – +2см; 1 балл – 0см.

6. Тест на профессиональную психо-физическую готовность (ППГ).

30 баллов – 33,0сек; 25 баллов – 35,0сек; 20 баллов – 38,0сек; 15 баллов – 40,0сек; 10 баллов – 42,0сек; 5 баллов – 45,0сек; 1 балл – 48,0сек.

ППГ- профессиональная психофизическая готовность. Комплексный тест предназначен для комплексной оценки профессионально важных психофизических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, вестибулярной устойчивости, зрительной, слуховой и двигательной памяти, концентрации и переключения внимания, быстроты мышления.

Содержание теста:

Старт по свистку преподавателя

1. Бег 20 м;
2. 5 глубоких приседаний, руки вперед;
3. Подъем-спуск по гимнастической стенке;
4. Упор присев, прыжком упор лежа, прыжком упор присев, встать;
5. Бег спиной вперед;
6. По свистку – 5 поворотов на 360° руки в стороны (в любую сторону);
7. Бег по прямой до линии финиша.

5 семестр

Женщины

1. Передача мяча сверху из зоны 2 в зону 3, 4 (кол-во раз)

30 баллов – 7; 25 баллов – 6; 20 баллов – 5; 15 баллов – 4; 10 баллов – 3; 5 баллов – 2; 1 балл – 1

2. Передача мяча снизу, из 6 зоны во 2 (кол-во раз)

30 баллов – 12; 25 баллов – 10; 20 баллов – 8; 15 баллов – 6; 10 баллов – 5; 5 баллов – 4; 1 балл – 2

3. Н/у через сетку с передачи по зонам (5 попыток)

30 баллов – 8; 25 баллов – 7; 20 баллов – 6; 15 баллов – 5; 10 баллов – 4; 5 баллов – 3; 1 балл – 2

4. Верхняя подача мяча через сетку по заданию (5 попыток)

30 баллов – 8; 25 баллов – 7; 20 баллов – 6; 15 баллов – 5; 10 баллов – 4; 5 баллов – 3; 1 балл – 2

5. Прыжок в длину с/м, толчком двумя ногами (см)

30 баллов – 190 см; 25 баллов – 180 см; 20 баллов – 175 см; 15 баллов – 160 см; 10 баллов – 155 см; 5 баллов – 150 см; 1 балл – 145 см

6. Бег 30 м - 6х5 м (с)

30 баллов – 11,3; 25 баллов – 11,5; 20 баллов – 11,7; 15 баллов – 11,9; 10 баллов – 12,0; 5 баллов – 12,1; 1 балл – 12,3

Мужчины

1. Передача мяча сверху из зоны 2 в зону 3, 4 (кол-во раз)

30 баллов – 9; 25 баллов – 8; 20 баллов – 7; 15 баллов – 6; 10 баллов – 5; 5 баллов – 4; 1 балл – 3

2. Передача мяча снизу, из 6 зоны во 2 (кол-во раз)
30 баллов – 12; 25 баллов – 11; 20 баллов – 10; 15 баллов – 8; 10 баллов – 6; 5 баллов – 4; 1 балл – 2
3. Н/у через сетку с передачи по зонам (5 попыток)
30 баллов – 8; 25 баллов – 7; 20 баллов – 6; 15 баллов – 5; 10 баллов – 4; 5 баллов – 3; 1 балл – 2
4. Верхняя подача мяча через сетку по заданию (5 попыток)
30 баллов – 8; 25 баллов – 7; 20 баллов – 6; 15 баллов – 5; 10 баллов – 4; 5 баллов – 3; 1 балл – 2
5. Прыжок в длину с/м, толчком двумя ногами (см)
30 баллов – 250см; 25 баллов – 240см; 20 баллов – 230см; 15 баллов – 220см; 10 баллов – 210см; 5 баллов – 205см; 1 балл – 200 см.
6. Бег 30 м - 6х5 м (с)
30 баллов – 10,0; 25 баллов – 10,2; 20 баллов – 10,5; 15 баллов – 10,9; 10 баллов – 11,1; 5 баллов – 11,7; 1 балл – 12,0

6 семестр

Женщины

1. Тест на скоростно-силовую подготовленность:
- Бег – 100 м (с).
30 баллов – 15,7, 25 баллов – 16,2, 20 баллов – 17,3, 15 баллов – 17,9, 10 баллов – 18,7, 5 баллов – 19,0, 1 балл – 19,3.
- Прыжок в длину толчком двумя ногами(см).
30 баллов – 190, 27 баллов – 185, 24 балла – 180, 21 балл – 175, 18 баллов – 170, 15 баллов – 165, 12 баллов – 160, 9 баллов – 155, 6 баллов – 150, 3 балла – 145, 1 балл – 140.
2. Тест на общую выносливость:
- Бег 2000 (мин/с).
Вес до 70 кг. 30 баллов – 11.30,0, 25 баллов – 11.50,0, 20 баллов – 12.15,0, 15 баллов – 12.30,0, 10 баллов – 12.50,0, 5 баллов – 13.10,0, 1 балл – 13.20,0.
Вес более 70 кг. 30 баллов – 11.50,0, 25 баллов – 12.15,0, 20 баллов – 12.30,0, 15 баллов – 12.50,0, 10 баллов – 13.10,0, 5 баллов – 13.30,0, 1 балл – б/у времени.
3. Тест на силовую подготовленность:
- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)
30 баллов – 20, 25 баллов – 15, 20 баллов – 12, 15 баллов – 10, 10 баллов – 8, 5 баллов – 5, 1 балл – 3.
- Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз):
30 баллов – 60 раз; 25 баллов – 50 раз; 20 баллов – 40 раз; 15 баллов – 30 раз; 10 баллов – 25 раз; 5 баллов – 20 раз; 1 балл – 15 раз.
4. Тест на двигательную координацию:
- Бег челноком 100 м (сек).
30 баллов – 13,3сек; 25 баллов – 13,8сек; 20 баллов – 14,0сек; 15 баллов – 14,1сек; 10 баллов – 14,3сек; 5 баллов – 15,0сек; 1 балл – 15,7сек.
5. Тест на гибкость:
- Наклон туловища вперёд сидя на полу (см)
30 баллов – +15см; 25 баллов – +13см; 20 баллов – +10см; 15 баллов – +8см; 10 баллов – + 5 см; 5 баллов – +2см; 1 балл – 0см.
6. Тест на профессиональную психо-физическую готовность (ППГ).
30 баллов – 36,0сек; 25 баллов – 38,0сек; 20 баллов – 40,0сек; 15 баллов – 42,0сек; 10 баллов – 45,0сек; 5 баллов – 48,0сек; 1 балл – 50,0сек.
- ППГ- профессиональная психофизическая готовность. Комплексный тест предназначен для комплексной оценки профессионально важных психофизических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, вестибулярной устойчивости, зрительной, слуховой и двигательной памяти, концентрации и переключения внимания, быстроты мышления.
- Содержание теста:
Старт по свистку преподавателя
1. Бег 20 м;
 2. 5 глубоких приседаний, руки вперед;
 3. Подъем-спуск по гимнастической стенке;
 4. Упор присев, прыжком упор лежа, прыжком упор присев, встать;
 5. Бег спиной вперед;
 6. По свистку – 5 поворотов на 360° руки в стороны (в любую сторону);
 7. Бег по прямой до линии финиша.

Мужчины:

1. Тест на скоростно-силовую подготовленность:
- Бег – 100 м (с)
30 баллов – 13,5, 25 баллов – 13,8, 20 баллов – 14,0, 15 баллов – 14,3, 10 баллов – 14,6, 5 баллов – 15,0, 1 балл – 15,3.
- Прыжок в длину толчком двумя ногами(см)
30 баллов – 240, 27 баллов – 235, 24 балла – 230, 21 балл – 225, 18 баллов – 220, 15 баллов – 215, 12 баллов – 210, 9 баллов – 205, 6 баллов – 200, 3 балла – 195, 1 балл – 190.
2. Тесты на силовую подготовленность:
- Подтягивание на перекладине (кол-во раз)
Вес до 85 кг
30 баллов – 15, 25 баллов – 13, 20 баллов – 11, 15 баллов – 9, 10 баллов – 7, 5 баллов – 5, 1 балл – 3.

Вес более 85 кг

30 баллов – 12, 25 баллов – 10, 20 баллов – 8, 15 баллов – 6, 10 баллов – 4, 5 баллов – 2, 1 балл – 1.

- Стигание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)

30 баллов – 30, 25 баллов – 25, 20 баллов – 20, 15 баллов – 18, 10 баллов – 15, 5 баллов – 12, 1 балл – 10.

3. Тест на общую выносливость:

- Бег 3000 (мин/с).

Вес до 85 кг. 30 баллов – 14.00,0, 25 баллов – 14.20,0, 20 баллов – 14.30,0, 15 баллов – 14.45,0, 10 баллов – 15.00,0, 5 баллов – 15.15,0, 1 балл – 15.30,0.

Вес более 85 кг. 30 баллов – 14.15,0, 25 баллов – 14.30,0, 20 баллов – 14.45,0, 15 баллов – 15.00,0, 10 баллов – 15.15,0, 5 баллов – 15.30,0, 1 балл – б/у времени.

4. Тест на двигательную координацию:

- Бег челноком 100 м (сек).

30 баллов – 12,5сек; 25 баллов – 13,2сек; 20 баллов – 14,0сек; 15 баллов – 14,7сек; 10 баллов – 15,4сек; 5 баллов – 16,0сек; 1 балл – 16,7сек.

5. Тест на гибкость:

- Наклон туловища вперёд сидя на полу (см).

30 баллов – +13см; 25 баллов – +11см; 20 баллов – +9см; 15 баллов – +7см; 10 баллов – + 5 см; 5 баллов – +2см; 1 балл – 0см.

6. Тест на профессиональную психо-физическую готовность (ППГ).

30 баллов – 33,0сек; 25 баллов – 35,0сек; 20 баллов – 38,0сек; 15 баллов – 40,0сек; 10 баллов – 42,0сек; 5 баллов – 45,0сек; 1 балл – 48,0сек.

ППГ- профессиональная психофизическая готовность. Комплексный тест предназначен для комплексной оценки профессионально важных психофизических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, вестибулярной устойчивости, зрительной, слуховой и двигательной памяти, концентрации и переключения внимания, быстроты мышления.

Содержание теста:

Старт по свистку преподавателя

1. Бег 20 м;

2. 5 глубоких приседаний, руки вперед;

3. Подъем-спуск по гимнастической стенке;

4. Упор присев, прыжком упор лежа, прыжком упор присев, встать;

5. Бег спиной вперед;

6. По свистку – 5 поворотов на 360° руки в стороны (в любую сторону);

7. Бег по прямой до линии финиша.

Оценка тестов общей физической профессионально-прикладной подготовленности (средняя оценка тестов в баллах):

1 курс 1-15 баллов - удовлетворительно; 16-29 баллов – хорошо; 30-40 баллов – отлично

2 курс 1-15 баллов - удовлетворительно; 16-29 баллов – хорошо; 30-40 баллов – отлично

3 курс 1-15 баллов - удовлетворительно; 16-29 баллов – хорошо; 30-40 баллов – отлично

4 курс 1-15 баллов - удовлетворительно; 16-29 баллов – хорошо; 30-40 баллов – отлично

Дополнительные рейтинговые баллы:

1. Участие в соревнованиях:

20 баллов – областные и всероссийские; 10 баллов - городские; внутри университета, института – 5 баллов.

2. Участие в НИРС:

30 баллов – международная статья; 20 баллов – статья ВАК; 10 баллов – статья в РИНЦ; 5 баллов – участие в конференции.

Пропуск 1 занятия без уважительной причины минус 2 балла.

Тестовые задания для контроля знаний по дисциплинам модуля «Элективные занятия по физической культуре и спорту».

Выберите один правильный ответ

1. Вид воспитания, специфическим содержанием которого является обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных знаниях называется:

а) физическое воспитание б) физическая культура в) физическая рекреация.

2. Основным средством физического воспитания является:

а) тренировочные занятия б) физические упражнения в) гимнастика, спортивные игры, туризм, плавание.

3. Под методами физического воспитания понимаются:

а) организационные формы учебного процесса б) способы применения физических упражнений в) принципы обучения.

4. Как называется использование физических упражнений или видов спорта в упрощенных формах для активного отдыха людей, развлечения, переключения с одного вида деятельности на другой?

а) физическая культура б) физическая релаксация в) физическая рекреация.

5. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:

а) физическую активность б) упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек в) регулярное обращение к врачу.

6. Одним из основных факторов здоровья является:

а) наследственность б) материальные факторы условий жизни в) отсутствие болезни.

7. Назовите один из основных принципов рационального питания:

а) регулярность б) сбалансированность в) систематичность.

8. К комплексным закаляющим процедурам относится:

- а) занятие физкультурой в спортивном зале б) обливание холодной водой в) занятие физкультурой на свежем воздухе.
9. Главная функция белков:
а) основной строительный материал клеток и тканей б) терморегуляция в) основной источник энергии.
10. Что такое «закаливание»?
а) повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды б) переохладение или перегрев организма в) выполнение утренней гигиенической гимнастики.
11. Как называется комплекс упражнений для устранения нарушений
а) атлетическая гимнастика б) корригирующая гимнастика в) утренняя гимнастика.
12. Реабилитация – это...
а) восстановление физиологических процессов б) отдых и оздоровление в) снятие напряжения.
13. Что из перечисленного относится к объективным методам самоконтроля:
а) настроение б) частота пульса в) самочувствие.
14. Что из перечисленного относится к субъективным методам самоконтроля:
а) артериальное давление б) масса тела в) сон.
15. Индекс Кетле определяется:
а) отношением массы тела к росту б) отношением окружности грудной клетки к росту в) отношением ЖЕЛ к массе тела.
16. Проба Рюфье является показателем деятельности: а) вестибулярного аппарата
б) нервно-мышечного аппарата в) сердечно-сосудистой системы.
17. Результатом физической подготовки является:
а) физическое совершенство б) физическое воспитание в) физическая подготовленность.
18. К показателям физического развития относятся:
а) сила и гибкость б) пульс, артериальное давление в) длина тела и масса тела.
19. К показателям физической подготовленности относятся:
а) рост, вес, окружность груди б) сила, быстрота, выносливость в) пульс, артериальное давление.
20. Какие из перечисленных физических качеств человека относят к основным:
а) скорость, выносливость, сила, гибкость, координация б) скорость, выносливость, сила, гибкость, ловкость в) быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость.
21. При помощи какого теста комплекса ГТО определяется уровень развития быстроты у студентов вузов?
а) рывок гири 16 кг б) прыжок в длину с места в) бег на 100 м.
22. Назовите средство развития силы:
а) прыжок в длину с места б) подтягивание на перекладине в) бег челноком.
23. Изометрические (статические) упражнения преимущественно применяются при совершенствовании:
а) скоростно-силовых способностей б) собственно-силовых способностей в) скоростных способностей.
24. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на:
а) координацию б) гибкость в) выносливость.
25. Прыжки – это упражнения, требующие преимущественно развитие:
а) собственно-силовых способностей б) скоростно-силовых способностей в) координационных способностей.
26. Какой метод повышения общей выносливости наиболее распространен:
а) метод повторного упражнения с большой интенсивностью б) метод непрерывного упражнения с умеренной интенсивностью в) метод круговой тренировки.
27. Назовите средство развития координационных способностей:
а) приседание на одной ноге у опоры б) бросок баскетбольного мяча в кольцо в) бег 100 м.
28. В качестве развития гибкости используют:
а) стретчинг, б) фартлек, в) джампинг.
29. Какое мероприятие необходимо включать перед началом основной части тренировочного занятия?
а) разминку б) психологический настрой в) кроссовый бег.
30. К упражнениям в равновесии на месте относят:
а) преодоление препятствий б) все разновидности бега в) повороты, наклоны.
31. С чего начинается бег на короткие дистанции?
а) с низкого старта б) с высокого старта в) с хода.
32. Завершение бега в конце дистанции называется:
а) финиш б) финал в) конец.
33. Протяженность марафонской дистанции:
а) 21 км 120 м б) 50 км 170 м в) 42 км 195 м.
34. Какая дистанция считается спринтерской?
а) 800 м б) 100 м в) 1500 м.
35. Кросс – это...
а) бег с ускорением б) бег по пересеченной местности в) бег по искусственной дорожке стадиона.
36. Баскетбольный матч состоит из:
а) трех таймов по 15 мин б) двух таймов по 20 мин в) четырех таймов по 10 мин.
37. Играя в баскетбол в зоне нападения, нельзя выполнять передачу:
а) игроку в зоне штрафного броска б) в тыловую зону в) в сторону кольца соперника.
38. Сколько очков дают в баскетболе за попадание в корзину при броске из под кольца?
а) 3 б) 2 в) 1.
39. При счете 24:24 до каких пор продолжается партия в волейболе?
а) до следующего забитого очка б) пока разница не будет два очка в) побеждает тот, кто первым наберет 30 очков.
40. Засчитывается ли очко, если мяч попадает в лицевую линию волейбольной площадки?
а) судья назначает спорный мяч б) нет в) да.

41. Какой из этих терминов обозначает в футболе нападающего:
а) стоппер б) голкипер в) форвард.
42. Что означает «желтая карточка» в футболе?
а) предупреждение б) удаление в) замечание.
43. С какого расстояния в футболе пробивают «пенальти»
а) с 10 м б) с 11 м в) с 9 м.
44. Сколько подач подряд имеет право выполнить игрок в настольном теннисе?
а) 5 б) 1 в) 2.
45. До сколько очков продолжается партия в настольном теннисе?
а) 10 б) 11 в) 25.
46. Каждое самостоятельное тренировочное занятие состоит из трех частей. Каких?
а) подготовительная, основная, заключительная б) подготовительная, базовая, заключительная в) вводная, основная, заключительная.
47. Наиболее простым и информативным показателем реакции организма на физическую нагрузку является:
а) коэффициент выносливости б) время выполнения двигательного действия в) величина пульса.
48. Факторами, определяющими содержание профессионально-прикладной физической подготовки являются:
а) финансово-экономическое состояние конкретной сферы деятельности б) уровень развития медицинского обслуживания в) условия и характер труда.
49. Чем отличается трудовое двигательное действие от физического упражнения?
а) направлено на оздоровление организма б) направлено на физическое совершенствование в) направлено на предмет труда.
50. Что нужно делать для предупреждения переутомления на рабочем месте?
а) систематически измерять АД и ЧП б) строго соблюдать режим труда и отдыха в) проходить текущий медосмотр.
- Оценка усвоенного материала осуществляется по следующей градации: 90-100% правильных ответов – оценка «отлично», 89-76 % правильных ответов – «хорошо», 75-61% правильных ответов – «удовлетворительно», менее 60 -50% - «неудовлетворительно», менее 50 % - «очень плохо».
- Ключ правильных ответов: 1а) 2б) 3б) 4в) 5б) 6а) 7б) 8в) 9а) 10а) 11б) 12а) 13б) 14в) 15а) 16в) 17в) 18в) 19б) 20в) 21в) 22б) 23б) 24б) 25б) 26б) 27б) 28а) 29а) 30в) 31а) 32а) 33в) 34б) 35б) 36в) 37б) 38б) 39б) 40в) 41в) 42а) 43б) 44в) 45б) 46а) 47в) 48в) 49в) 50б)

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ)

6.1. Рекомендуемая литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство,	Электронный адрес
Л1.1	Володина И. А., Барашков С. А.	Волейбол в вузе: учеб. пособие	Волгоград: ВолгГТУ, 2018	
Л1.2	Володина И. А., Барашков С. А., Поздняк В. М.	Теория и методика обучения игре в волейбол студентов неспециализированных высших учебных заведений: учеб. пособие	Волгоград: ВолгГТУ, 2019	
Л1.3	Железняк	Теория и методика спортивных игр: учеб. для вузов по направлению "Пед. образование", профиль "Физ. культура"	Москва: Академия, 2014	
Л1.4	Железняк, Портнов	Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: учеб. для вузов по специальности "Физ. культура"	Москва: Академия, 2012	
Л1.5	Белоцерковский З. Б., Любина Б. Г.	Сердечная деятельность и функциональная подготовленность у спортсменов (норма и атипичные изменения в нормальных и измененных условиях адаптации к физическим нагрузкам): учеб. пособие	Санкт-Петербург: Лань, 2019	
Л1.6	Виленский М. Я.	Физическая культура: учебник	Москва: КНОРУС, 2020	

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Онлайн-курс Эл.дисциплины по ФКиС в СДО "Moodle"
----	--

6.3 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	СДО "Moodle"
6.3.1.2	Windows
6.3.1.3	Adobe Acrobat Reader DC

6.4 Перечень информационных справочных систем и электронных библиотечных систем (ЭБС)

6.3.2.1	Электронный каталог ИБЦ ВолгГТУ
6.3.2.2	Электронный каталог ИБЦ ИАиС

6.3.2.3	Библиотека (НТБ)
6.3.2.4	Электронная информационная образовательная среда университета
6.3.2.5	ЭБС "Лань"
6.3.2.6	ЭБС "Book.ru"

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ) /ОБОРУДОВАНИЕ

7.1	Спортивный зал корпус №1 / Гири, штанги, гантели, т/а помост, гимнастические маты, тренажёры, столы для н/тенниса, ракетки и мячи для н/тенниса, столы для армрестлинга, шведская стенка, дартс, гимнастические скамейки, скакалки, канат/.
7.2	Зал ЛФК/ Шведская стенка, дартс, гимнастические скамейки, скакалки, гимнастические палки, набивные мячи, настенные эспандеры/.
7.3	Спортивный зал корпус №2/ Стойка и сетка для волейбола, сетка для бадминтона, б/б щиты с кольцами, гандбольные ворота, шведская стенка, гимнастические скамейки, электронное табло, мячи для гандбола, волейбола, баскетбола, ракетки и воланы для бадминтона, скакалки, гимнастические маты/.
7.4	Тренажёрный зал/Тренажёры, гантели, грифы, диски для штанги, степы для фитнеса, гимнастические коврики/.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ)

Организация образовательного процесса по дисциплине "Спортивные секции по выбору студента (волейбол)" регламентируется учебным планом и расписанием учебных занятий. При формировании своей индивидуальной образовательной траектории обучающийся имеет право на перезачет дисциплины (переаттестации ее части), если она была освоена в процессе предшествующего обучения. Перезачёт (переаттестации ее части) освобождает обучающегося от необходимости повторного освоения дисциплины (полностью или частично).

Учебный процесс при преподавании курса основывается на использовании традиционных, инновационных и информационных образовательных технологий. Традиционные образовательные технологии представлены лекциями и практическими занятиями. Инновационные образовательные технологии используются в виде широкого применения активных и интерактивных форм проведения занятий. Информационные образовательные технологии реализуются путём активизации само-стоятельной работы студентов в электронной информационной образовательной среде.

Освоение дисциплины направленно на развитие профессионально-игровых качеств студента, совершенствование двигательных умений и навыков, овладение технико-тактическими приемами игры, повышение функциональных возможностей основных систем организма, приобретение навыков коммуникации в команде. В процессе освоения дисциплины формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации, проведения, а также судейства соревнований, формируются умения применять средства волейбола для организации учебной и досуговой деятельности.

Дисциплина предусматривает методико-практические, практические и контрольные занятия 2 раза в неделю. Изучение курса завершается зачетом.

Успешное изучение курса требует активной работы на практических занятиях, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомление с основной и дополнительной литературой.

Методические указания к практическим занятиям:

Перед занятием студент должен ознакомиться с техникой безопасности, методикой контроля самочувствия и строго выполнять данные рекомендации.

Подготовка к практическим занятиям включает соблюдение основных гигиенических требований:

- одежда должна отвечать требованиям специфики занятий физическими упражнениями или вида спорта;
- одежда должна соответствовать месту проведения и температурному режиму;
- обувь должна быть лёгкой, эластичной и хорошо вентилируемой, удобной, прочной, хорошо защищать стопу от повреждений и иметь приспособления для занятий тем или иным видом физических упражнений;

- при возникновении во время занятия болей в суставах, мышцах, появлении покраснений кожи и потёртостей на руках и ногах, плохом самочувствии необходимо прекратить выполнение упражнений и сообщить об этом преподавателю.