Приложение 5

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»
Институт права и национальной безопасности
Кафедра специальной подготовки и обеспечения национальной безопасности

УТВЕРЖДАЮ:
Директор института



А. В. Кочетков
«27» августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине ФТД.6 Общий курс физической подготовки

Направление подготовки/специальность: 40.05.01 - Правовое обеспечение национальной безопасности

Профиль/направленность/специализация: Уголовно-правовая

Уровень высшего образования: специалитет

Квалификация: Юрист

год набора: 2021

Тамбов, 2026

Автор программы:
Кандидат педагогических наук, доцент Фетисов Александр Михайлович

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 40.05.01 - Правовое обеспечение национальной безопасности (уровень специалитета) (приказ Министерства науки и высшего образования РФ от «31» августа 2020 г. № 1138).

Рабочая программа принята на заседании Кафедры специальной подготовки и обеспечения национальной безопасности «13» сентября 2024 г. Протокол № 2

Рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета Института права и национальной безопасности, Протокол от «27» августа 2025 г. № 1.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи дисциплины…… 4

2. Место дисциплины в структуре ОП специалитета……. 4

3. Объем и содержание дисциплины…… 4

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства…… 13

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)…….. 19

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины…… 21

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы……. 22

1. Цели и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины – формирование компетенций:

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

1.2 Типы задач профессиональной деятельности, к которым готовятся обучающиеся в рамках освоения дисциплины:

- оперативно-служебный
- правоохранительный
- правоприменительный
- правотворческий
- профилактический

1.3 Дисциплина ориентирована на подготовку обучающихся к профессиональной деятельности в сфере: 09 Юриспруденция (в сферах: правоохранительной деятельности; обороны и безопасности государства; публично-правовой деятельности в интересах национальной безопасности в части уголовно-правовых, гражданско-правовых, государственно-правовых, международно-правовых и военно-правовых отношений)

1.4 В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы:

Обобщенные трудовые функции / трудовые функции / трудовые или профессиональные действия (при наличии профстандарта)	Код и наименование компетенции ФГОС ВО, необходимой для формирования трудового или профессионального действия	Индикаторы достижения компетенций
	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Выбирает и использует здоровьесберегающие технологии для сохранения и укрепления здоровья и поддержания высокого уровня работоспособности с учетом физиологических особенностей организма

1.5 Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций:

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

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Форма обучения															
		Очная (семестр)								Заочная (семестр)							
		1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
1	Спортивные игры			+	+	+	+	+	+			+	+	+	+	+	+
2	Физическая культура и спорт	+	+							+	+						
3	Фитнес			+	+	+	+	+	+			+	+	+	+	+	+

2. Место дисциплины в структуре ОП специалитета:

Дисциплина «Общий курс физической подготовки» изучается в 9, 10 семестрах.

3.Объем и содержание дисциплины

3.1.Объем дисциплины: 4 з.е.
Очная: 4 з.е.
Заочная: 4 з.е.

Вид учебной работы	Очная (всего часов)	Заочная (всего часов)
Общая трудоёмкость дисциплины	**144**	**144**
Контактная работа	32	16
Практические (Практ. раб.)	32	16
Самостоятельная работа (СР)	112	120
Зачет	-	8

3.2.Содержание курса:

№ темы	Название раздела/темы	Вид учебной работы, час.				Формы текущего контроля
		Практ. раб.		СР		
		О	З	О	З	
9 семестр						
1	Техника бега на короткие дистанции	4	1	7	7	Тестирование
2	Метание гранаты.	-	1	-	2	Тестирование
3	Прыжки в длину с разбега.	4	1	7	7	Тестирование
4	Передачи в волейболе.	-	-	-	2	Тестирование
5	Подача мяча	-	1	7	2	Тестирование
6	Техника и тактика игры в нападении.	-	1	-	2	Тестирование
7	Техника и тактика игры в защите.	-	-	-	2	Тестирование
8	Техника лазания по канату в два приема.	-	1	7	2	Тестирование
9	Упражнения на брусьях (юноши), брусьях р/в (девушки).	-	-	-	4	Тестирование
10	Упражнения на низкой перекладине.	-	-	7	2	Тестирование
11	Опорный прыжок через козла.	4	-	-	2	Тестирование
12	Вольные упражнения.	-	1	-	2	Тестирование
13	Упражнения для мышц рук.	-	-	7	4	Тестирование
14	Упражнения для мышц груди.	-	-	-	4	Тестирование

15	Упражнения для мышц ног.	-	-	-	4	Тестирование
16	Упражнения для мышц спины.	-	-	-	1	Тестирование
17	Техника выполнения базовых шагов	4	-	-	4	Тестирование
18	Техника выполнения базовых шагов.	-	1	7	2	Тестирование
19	Комбинация из базовых шагов.	-	-	-	4	Тестирование
20	Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)	-	-	7	1	Тестирование
10 семестр						
21	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Преодоление дистанции 3-5 км. Преодоление спусков.	4	1	7	7	Тестирование
22	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Преодоление дистанции 3-5 км. Преодоление подъёмов.	-	1	-	2	Тестирование
23	Разновидности ведения мяча.	-	1	7	2	Тестирование
24	Передача мяча одной, двумя руками.	-	1	-	2	Тестирование
25	Техника и тактика игры в нападении	-	-	7	1	Тестирование
26	Техника и тактика игры в защите	-	-	-	1	Тестирование
27	Прыжки в длину с места.	4	-	7	7	Тестирование
28	Техника бега на средние дистанции.	-	1	-	1	Тестирование
29	Упражнения для мышц рук.	-	-	-	2	Тестирование
30	Упражнения для мышц груди.	4	1	7	4	Тестирование
31	Упражнения для мышц ног.	-	-	-	2	Тестирование

32	Упражнения для мышц спины.	-	-	7	7	Тестирование
33	Техника выполнения базовых шагов.	-	-	-	7	Тестирование
34	Техника выполнения базовых шагов.	4	1	-	4	Тестирование
35	Комбинация из базовых шагов.	-	-	7	4	Тестирование
36	Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)	-	1	7	7	Тестирование

Тема 1. Техника бега на короткие дистанции (УК-7)

Практическое занятие.

Старт и стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование

Техника низкого и высокого старта.Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.

Задания для самостоятельной работы.

Теоретическое изучение техники бега на короткие дистанции.Техника низкого и высокого старта. Работа с учебной литературой

Тема 2. Метание гранаты. (УК-7)

Практическое занятие.

Разбег, замах, скрестный шаг, бросок

Задания для самостоятельной работы.

Теоретическое изучениетехники метания гранаты. Работа с учебной литературой по теме.

Тема 3. Прыжки в длину с разбега. (УК-7)

Практическое занятие.

Прыжок «шагом» или «согнув ноги», прыжок «прогнувшись» и «ножницы».

Задания для самостоятельной работы.

Теоретическое изучение техники прыжков: «шагом», «прогнувшись» и «ножницы».

Тема 4. Передачи в волейболе. (УК-7)

Практическое занятие.

Поочередное выполнение нижних и верхних передач в парах. Двусторонняя игра.

Задания для самостоятельной работы.

Теоретическое изучение передач в волейболе. Нижняя и верхняя передачи.

Тема 5. Подача мяча (УК-7)

Практическое занятие.

Верхняя подача, нижняя подача. Двусторонняя игра.

Задания для самостоятельной работы.

Теоретическое изучение верхней и нижней подачи в волейболе.

Тема 6. Техника и тактика игры в нападении. (УК-7)

Практическое занятие.

Верхняя передача в парах, верхняя передача через сетку в парах. Нападающий удар. Двусторонняя игра.

Задания для самостоятельной работы.

Теоретическое изучение техники и тактики игры в нападении.

Тема 7. Техника и тактика игры в защите. (УК-7)

Практическое занятие.

Нижняя передача в парах. Нижняя передача в парах через сетку. Нижняя передача над собой. Прием подачи. Блокирование.

Задания для самостоятельной работы.

Теоретическое изучение техники и тактики игры в защите.

Тема 8. Техника лазания по канату в два приема. (УК-7)

Практическое занятие.

Техника лазания по канату в два приема

Задания для самостоятельной работы.

Теоретическое изучениетехники лазания по канату в два приема.

Тема 9. Упражнения на брусьях (юноши), брусьях р/в (девушки). (УК-7)

Практическое занятие.

Размахивание в упоре, кувырок из седа ноги врозь, соскок махом вперед или назад

Задания для самостоятельной работы.

Теоретическое изучение общих основ техники упражнений на гимнастических снарядах.

Тема 10. Упражнения на низкой перекладине. (УК-7)

Практическое занятие.

Подъем переворотом, оборот вперед из упора ноги врозь.

Задания для самостоятельной работы.

Теоретическое изучение общих основ техники упражнений на гимнастических снарядах.

Тема 11. Опорный прыжок через козла. (УК-7)

Практическое занятие.

Опорный прыжок через козлав ширину (девушки), в длину (юноши).

Задания для самостоятельной работы.

Теоретическое изучение общих основ техники упражнений на гимнастических снарядах

Тема 12. Вольные упражнения. (УК-7)

Практическое занятие.

Равновесие на правой (левой), кувырки вперед назад, стойка на голове, стойка на лопатках.

Задания для самостоятельной работы.

Теоретическое изучение общих основ техники упражнений на гимнастических снарядах.

Тема 13. Упражнения для мышц рук. (УК-7)

Практическое занятие.

Выполнение упражнений на тренажерах, с гантелями, упражнений с отягощением собственного веса. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья.

Задания для самостоятельной работы.

Методы развития силы.Составление комплексов упражнений с гантелями для мышц рук.

Тема 14. Упражнения для мышц груди. (УК-7)

Практическое занятие.

Жим штанги лёжа (лежа на наклонной скамье), упражнения с гантелями. Выполнение упражнений на тренажерах.Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья.

Задания для самостоятельной работы.

Методы развития силы. Составление комплексов упражнений для мышц груди и верхнего плечевого пояса.

Тема 15. Упражнения для мышц ног. (УК-7)

Практическое занятие.

Приседания со штангой. Приседания в тренажере Смитта. Выполнение упражнений на тренажерах.Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья.

Задания для самостоятельной работы.

Методы развития силы. Составление комплексов упражнений для мышц ног.

Тема 16. Упражнения для мышц спины. (УК-7)

Практическое занятие.

Становая тяга. Упражнения гиперэкстензия. Выполнение упражнений на тренажерах. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья.

Задания для самостоятельной работы.

Методы развития силы. Составление комплексов упражнений для мышц спины.

Тема 17. Техника выполнения базовых шагов (УК-7)

Практическое занятие.

Марш (march)- ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением; с поворотом на право (налево), кругом, полный круг;

Приставной шаг (step touch)- приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом. Два (и более) приставных шага слитно (step-line);

V – шаг (v-step)- шаг правой вперед - в сторону (или назад – в сторону), то же левой, шагом правой, левой, вернуться в и.п.;

« Открытый шаг» (open step)- стойка ноги врозь, перенос тяжести тела с одной ноги на другую.

Задания для самостоятельной работы.

Теоретическое изучение техники базовых шагов:Марш (march); Приставной шаг (step touch;V – шаг (v-step);« Открытый шаг» (open step).

Тема 18. Техника выполнения базовых шагов. (УК-7)

Практическое занятие.

Подъём колена вверх (knee up, knee lift)- сгибание ноги вперёд, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше;

Махи ногами (kick)- махи ногами вперед, в сторону, назад, по диагонали. Махи, сгибая, разгибая ногу (kick) вперед, в сторону. Махи согнутой ногой назад (kirt);

Выпад (lunge)- выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги;

Скрестный шаг (cross step)- скрестный шаг с перемещением вперед. Скрестные шаги с поворотом направо, налево, кругом, полный круг.

Задания для самостоятельной работы.

Теоретическое изучение техники базовых шагов:Подъём колена вверх (knee up, knee lift); Махи ногами (kick); Выпад (lunge);Скрестный шаг (cross step).

Тема 19. Комбинация из базовых шагов. (УК-7)

Практическое занятие.

Марш (march)- ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением; с поворотом на право (налево), кругом, полный круг;

Приставной шаг (step touch)- приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом. Два (и более) приставных шага слитно (step-line);

V – шаг (v-step)- шаг правой вперед - в сторону (или назад – в сторону), то же левой, шагом правой, левой, вернуться в и.п.;

« Открытый шаг» (open step)- стойка ноги врозь, перенос тяжести тела с одной ноги на другую.

Подъём колена вверх (knee up, knee lift)- сгибание ноги вперёд, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше;

Махи ногами (kick)- махи ногами вперед, в сторону, назад, по диагонали. Махи, сгибая, разгибая ногу (kick) вперед, в сторону. Махи согнутой ногой назад (kirt);

Выпад (lunge)- выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги;

Скрестный шаг (cross step)- скрестный шаг с перемещением вперед. Скрестные шаги с поворотом направо, налево, кругом, полный круг.

Задания для самостоятельной работы.

Составление комбинации из базовых шагов.

Тема 20. Упражнения на развитие гибкости (стретчинг) (УК-7)

Практическое занятие.

Техника основных упражнений для развития гибкости и подвижности суставов на фитболе. Упражнения выполняются преимущественно пружинистыми движениями назад, вперед, в стороны; стоя; стоя в упоре на одном и обеих коленях; лежа спиной на фитболе, лежа на фитболе лицом вниз.

Задания для самостоятельной работы.

Составление комплекса упражнений на развитие гибкости.

Тема 21. Совершенствование техники передвижения на лыжах. Преодоление дистанции 3-5 км. Преодоление спусков. (УК-7)

Практическое занятие.

Совершенствование техники передвижения на лыжах различными ходами (одношажные, бесшажные, попеременно двушажный). Преодоление спусков на лыжах. Преодоление дистанции 3 км. девушки, 5км. юноши.

Задания для самостоятельной работы.

Теоретическое изучение техники лыжных ходов:одношажные, бесшажные, попеременно двушажный

Тема 22. Совершенствование техники передвижения на лыжах. Преодоление дистанции 3-5 км. Преодоление подъёмов. (УК-7)

Практическое занятие.

Совершенствование техники передвижения на лыжах различными ходами (одношажные, попеременно двушажный, коньковые). Преодоление подъёмов на лыжах. Преодоление дистанции 3 км. девушки, 5км. юноши.

Задания для самостоятельной работы.

Теоретическое изучение техники лыжных ходов:одношажные, бесшажные, попеременно двушажный, коньковые

Тема 23. Разновидности ведения мяча. (УК-7)

Практическое занятие.

Спиной вперед, с поворотами, на месте, попеременно правой, левой рукой.

Задания для самостоятельной работы.

Теоретическое изучение техники ведения мяча в баскетболе.

Тема 24. Передача мяча одной, двумя руками. (УК-7)

Практическое занятие.

Передача мяча от груди, передача одной рукой сверху, передача с отскоком от пола.

Задания для самостоятельной работы.

Теоретическое изучение техники передач мяча одной, двумя руками.

Тема 25. Техника и тактика игры в нападении (УК-7)

Практическое занятие.

Броски, передачи, обманные движения, выход на свободное место, пересечение, заслоны

Задания для самостоятельной работы.

Теоретическое изучение тактики действия в атаке.

Тема 26. Техника и тактика игры в защите (УК-7)

Практическое занятие.

Согласованное действие между 2-3 игроками команды, подстраховка или переключение.

Задания для самостоятельной работы.

Теоретическое изучение тактики действия в защите.

Тема 27. Прыжки в длину с места. (УК-7)

Практическое занятие.

Техника прыжка в длину с места. Основные фазы прыжка.

Задания для самостоятельной работы.

Теоретическое изучение техники прыжка в длину с места.

Тема 28. Техника бега на средние дистанции. (УК-7)

Практическое занятие.

Старт, бег по дистанции и финиширование. Техника высокого старта.

Задания для самостоятельной работы.

Теоретическое изучение техники бега на средние дистанции.Техника высокого старта. Работа с учебной литературой.

Тема 29. Упражнения для мышц рук. (УК-7)

Практическое занятие.

Выполнение упражнений на тренажерах, с гантелями, упражнений с отягощением собственного веса. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья.

Задания для самостоятельной работы.

Методы развития силы.Составление комплексов упражнений с гантелями для мышц рук.

Тема 30. Упражнения для мышц груди. (УК-7)

Практическое занятие.

Жим штанги лёжа (лежа на наклонной скамье), упражнения с гантелями. Выполнение упражнений на тренажерах.Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья.

Задания для самостоятельной работы.

Методы развития силы. Составление комплексов упражнений для мышц груди и верхнего плечевого пояса.

Тема 31. Упражнения для мышц ног. (УК-7)

Практическое занятие.

Приседания со штангой. Приседания в тренажере Смитта. Выполнение упражнений на тренажерах.Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья.

Задания для самостоятельной работы.

Методы развития силы. Составление комплексов упражнений для мышц ног.

Тема 32. Упражнения для мышц спины. (УК-7)

Практическое занятие.

Становая тяга. Упражнения гиперэкстензия.Выполнение упражнений на тренажерах. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья.

Задания для самостоятельной работы.

Методы развития силы. Составление комплексов упражнений для мышц спины.

Тема 33. Техника выполнения базовых шагов. (УК-7)

Практическое занятие.

Марш (march)- ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением; с поворотом на право (налево), кругом, полный круг;

Приставной шаг (step touch)- приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом. Два (и более) приставных шага слитно (step-line);

V – шаг (v-step)- шаг правой вперед - в сторону (или назад – в сторону), то же левой, шагом правой, левой, вернуться в и.п.;

« Открытый шаг» (open step)- стойка ноги врозь, перенос тяжести тела с одной ноги на другую.

Задания для самостоятельной работы.

Теоретическое изучение техники базовых шагов:Марш (march); Приставной шаг (step touch;V – шаг (v-step);« Открытый шаг» (open step).

Тема 34. Техника выполнения базовых шагов. (УК-7)

Практическое занятие.

Подъём колена вверх (knee up, knee lift)- сгибание ноги вперёд, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше;

Махи ногами (kick)- махи ногами вперед, в сторону, назад, по диагонали. Махи, сгибая, разгибая ногу (kick) вперед, в сторону. Махи согнутой ногой назад (kirt);

Выпад (lunge)- выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги;

Скрестный шаг (cross step)- скрестный шаг с перемещением вперед. Скрестные шаги с поворотом направо, налево, кругом, полный круг.

Задания для самостоятельной работы.

Теоретическое изучение техники базовых шагов:Подъём колена вверх (knee up, knee lift); Махи ногами (kick); Выпад (lunge);Скрестный шаг (cross step).

Тема 35. Комбинация из базовых шагов. (УК-7)

Практическое занятие.

Марш (march)- ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением; с поворотом на право (налево), кругом, полный круг;

Приставной шаг (step touch)- приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом. Два (и более) приставных шага слитно (step-line);

V – шаг (v-step)- шаг правой вперед - в сторону (или назад – в сторону), то же левой, шагом правой, левой, вернуться в и.п.;

« Открытый шаг» (open step)- стойка ноги врозь, перенос тяжести тела с одной ноги на другую.

Подъём колена вверх (knee up, knee lift)- сгибание ноги вперёд, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше;

Махи ногами (kick)- махи ногами вперед, в сторону, назад, по диагонали. Махи, сгибая, разгибая ногу (kick) вперед, в сторону. Махи согнутой ногой назад (kirt);

Выпад (lunge)- выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги;

Скрестный шаг (cross step)- скрестный шаг с перемещением вперед. Скрестные шаги с поворотом направо, налево, кругом, полный круг.

Задания для самостоятельной работы.

Составление комбинации из базовых шагов.

Тема 36. Упражнения на развитие гибкости (стретчинг) (УК-7)

Практическое занятие.

Техника основных упражнений для развития гибкости и подвижности суставов на фитболе. Упражнения выполняются преимущественно пружинистыми движениями назад, вперед, в стороны; стоя; стоя в упоре на одном и обеих коленях; лежа спиной на фитболе, лежа на фитболе лицом вниз.

Задания для самостоятельной работы.

Составление комплекса упражнений на развитие гибкости.

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства

4.1. Распределение баллов:

9 семестр

- текущий контроль – 80 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 5 баллов каждый

Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Max. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Техника бега на короткие дистанции	**Тестирование(контрольный срез)**	5	5 балла – 16.2 с (Д); 14,0 с (Ю) 3 балла – 17.6 с (Д); 14,8 с (Ю) 1 балл – 19,0 с (Д); 15,2 с (Ю) Более 19,0 с (Д); 15,2 с (Ю) баллов не дает.
2.	Метание гранаты.	Тестирование	5	5 балла – 18 м. (Д); 32 м. (Ю) 3 балла – 16 м. (Д); 30 м. (Ю) 1 балл – 14 м. (Д); 27 м (Ю) Менее 14 м. (Д); 27см (Ю) баллов не дает.
3.	Прыжки в длину с разбега.	**Тестирование(контрольный срез)**	5	5 балла – 360 см. (Д); 410 см. (Ю) 3 балла – 330 см. (Д); 390 см. (Ю) 1 балл – 270 см. (Д); 340 см (Ю) Менее 270 см. (Д); 340 см (Ю) баллов не дает.

4.	Передачи в волейболе.	Тестирование	5	5 балла – 18 раз (Д); 19 раз (Ю) 3 балла – 13 раз (Д); 15 раз (Ю) 1 балл – 10 раз (Д); 12 раз (Ю) Менее 10 раз (Д); 12 раз (Ю) баллов не дает.
5.	Подача мяча	Тестирование	5	5 балла – 5 раз (Д); 6 раз (Ю) 3 балла – 4 раза (Д); 5 раз (Ю) 1 балл – 3 раза (Д); 4 раз (Ю) Менее 3 раз (Д); 4 раз (Ю) баллов не дает.
6.	Техника и тактика игры в нападении.	Тестирование	5	5 балла – 4 раз (Д); 5 раз (Ю) 3 балла – 3 раз (Д); 4 раз (Ю) 1 балл – 2 раза (Д); 3 раз (Ю) Менее 2 раз (Д); 3 раз (Ю) баллов не дает.
7.	Техника и тактика игры в защите.	Тестирование	5	5 балла – 4 раз (Д); 5 раз (Ю) 3 балла – 3 раз (Д); 4 раз (Ю) 1 балл – 2 раз (Д); 3 раз (Ю) Менее 2 раз (Д); 3 раз (Ю) баллов не дает.
8.	Техника лазания по канату в два приема.	Тестирование	5	5 балла – Безошибочная техника выполнения(Д, Ю); 3 балла – Выполнение с мелкими ошибками(Д, Ю) 1 балл – Выполнение со средними ошибками(Д, Ю) Выполнение с грубыми ошибкамибаллов не дает.
9.	Упражнения на брусьях (юноши), брусьях р/в (девушки).	Тестирование	5	5 балла – Безошибочная техника выполнения (Д, Ю); 3 балла – Выполнение с мелкими ошибками (Д, Ю) 1 балл – Выполнение со средними ошибками (Д, Ю) Выполнение с грубыми ошибкамибаллов не дает.
10.	Упражнения на низкой перекладине.	Тестирование	5	5 балла – Безошибочная техника выполнения(Д, Ю); 3 балла – Выполнение с мелкими ошибками(Д, Ю) 1 балл – Выполнение со средними ошибками(Д, Ю) Выполнение с грубыми ошибкамибаллов не дает
11.	Опорный прыжок через козла.	Тестирование	5	5 балла – Безошибочная техника выполнения(Юн.) 3 балла – Выполнение с мелкими ошибками(Юн.) 1 балл – Выполнение со средними ошибками(Юн.) Выполнение с грубыми ошибкамибаллов не дает.
12.	Вольные упражнения.	Тестирование	5	5 балла – Безошибочная техника выполнения(Дев.) 3 балла – Выполнение с мелкими ошибками(Дев.) 1 балл – Выполнение со средними ошибками(Дев.) Выполнение с грубыми ошибкамибаллов не дает
13.	Упражнения для мышц рук.	Тестирование	5	5 балла – 10 и более раз 3 балла – 8 раз 1 балл – 6 раз Менее 6 раз баллов не дает.
14.	Упражнения для мышц груди.	Тестирование	5	5 балла – 8 раз и более 3 балла – 6 раз и более 1 балл – 4 раза и более Менее 4 раз баллов не дает.
15.	Упражнения для мышц ног.	Тестирование	5	5 балла – 10 раз и более 3 балла – 8 раз и более 1 балл – 6 раз и более Менее 6 раз баллов не дает.
16.	Упражнения для мышц спины.	Тестирование	3	3 балла – 8 раз и более 2 балла – 6 раз и более 1 балл – 4 раза и более Менее 4 раз баллов не дает.
17.	Техника выполнения базовых шагов	Тестирование	3	3 балла – Безошибочная техника выполнения; 2 балла – Выполнение с мелкими ошибками; 1 балл – Выполнение со средними ошибками; Выполнение с грубыми ошибкамибаллов не дает.

18.	Техника выполнения базовых шагов.	Тестирование	3	3 балла – Безошибочная техника выполнения; 2 балла – Выполнение с мелкими ошибками; 1 балл – Выполнение со средними ошибками; Выполнение с грубыми ошибкамибаллов не дает.
19.	Комбинация из базовых шагов.	Тестирование	3	3 балла – Безошибочная техника выполнения; 2 балла – Выполнение с мелкими ошибками; 1 балл – Выполнение со средними ошибками; Выполнение с грубыми ошибкамибаллов не дает.
20.	Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)	Тестирование	3	3 балла – 64 см. и меньше 2 балла – 65–69 см 1 балл – 70–73 см Более 73 см баллов не дает.
21.	Итого за семестр		90	

10 семестр

- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый

Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Max. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Преодоление дистанции 3-5 км. Преодоление спусков.	**Тестирование(контрольный срез)**	10	10-8 балла – 20,00 мин. (Дев) 7-5 балла – 20,30 мин. (Дев) 4-1 балл – 21,00 мин. (Дев); Менее 21,00 мин баллов не дает. 10-8 балла – 26,30 мин. (Юн) 7-5 балла – 27,00 мин. (Юн) 4-1 балл – 27,30 мин. (Юн); Менее 27,30 мин баллов не дает.
2.	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Преодоление дистанции 3-5 км. Преодоление подьёмов.	Тестирование	5	5 балла – Безошибочная техника выполнения; 3 балла – Выполнение с мелкими ошибками; 1 балл – Выполнение со средними ошибками; Выполнение с грубыми ошибкамибаллов не дает.
3.	Разновидности ведения мяча.	Тестирование	5	5 балл – 1,30 с (Д); 2,00 с (Ю) 3 балла –1,15 с (Д); 1,45 с (Ю) 1 балл – 2,00 с (Д); 1,30 с (Ю) Менее 2,00 с (Д); 1,30 с (Ю) баллов не дает.
4.	Передача мяча одной, двумя руками.	Тестирование	5	5 балла – 48 раз (Д); 52 раза (Ю) 3 балла – 46 раз (Д); 50 раз (Ю) 1 балл – 44 раз (Д); 48 раз (Ю) Менее 44 раз (Д); 48 раз (Ю) баллов не дает.
5.	Техника и тактика игры в нападении	Тестирование	5	5 балла – 7 раз (Д); 8 раз (Ю) 3 балла – 6 раза (Д); 7 раз (Ю) 1 балл – 5 раза (Д); 6 раза (Ю) Менее 5 раз (Д); 6 раз (Ю) баллов не дает.
6.	Техника и тактика игры в защите	Тестирование	5	5 балла – 7 раз (Д); 8 раз (Ю) 3 балла – 6 раза (Д); 7раз (Ю) 1 балл – 5 раза (Д); 6 раза (Ю) Менее 5 раз (Д); 6 раз (Ю) баллов не дает.

7.	Прыжки в длину с места.	**Тестирование(контрольный срез)**	10	10-8 балла – 180 см. (Д); 230 см. (Ю) 7-5 балла – 170 см. (Д); 215 см. (Ю) 4-1 балл – 160 см. (Д); 205 см (Ю) Менее 160 см. (Д); 205 см (Ю) баллов не дает.
8.	Техника бега на средние дистанции.	Тестирование	5	5 балла – 3.30 с (Д); 2,0 с (Ю) 3 балла – 3.50 с (Д); 2,10 с (Ю) 1 балл – 4,05 с (Д); 2,20 с (Ю) Более 4,05 с (Д); 2,20 с (Ю) баллов не дает.
9.	Упражнения для мышц рук.	Тестирование	5	5 балла – 10 и более раз 3 балла – 8 раз 1 балл – 6 раз Менее 6 раз баллов не дает.
10.	Упражнения для мышц груди.	Тестирование	5	5 балла – 8 раз и более 3 балла – 6 раз и более 1 балл – 4 раза и более Менее 4 раз баллов не дае
11.	Упражнения для мышц ног.	Тестирование	5	5 балла – 10 раз и более 3 балла – 8 раз и более 1 балл – 6 раз и более Менее 6 раз баллов не дает
12.	Упражнения для мышц спины.	Тестирование	5	5 балла – 8 раз и более 3 балла – 6 раз и более 1 балл – 4 раза и более Менее 4 раз баллов не дает.
13.	Техника выполнения базовых шагов.	Тестирование	5	5 балла – Безошибочная техника выполнения; 3 балла – Выполнение с мелкими ошибками; 1 балл – Выполнение со средними ошибками; Выполнение с грубыми ошибкамибаллов не дает.
14.	Техника выполнения базовых шагов.	Тестирование	5	5 балла – Безошибочная техника выполнения; 3 балла – Выполнение с мелкими ошибками; 1 балл – Выполнение со средними ошибками; Выполнение с грубыми ошибкамибаллов не дает
15.	Комбинация из базовых шагов.	Тестирование	5	5 балла – Безошибочная техника выполнения; 3 балла – Выполнение с мелкими ошибками; 1 балл – Выполнение со средними ошибками; Выполнение с грубыми ошибкамибаллов не дает.
16.	Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)	Тестирование	5	5 балла – 63 см. и меньше 3 балла – 64–68 см 1 балл – 69–72 см Более 72 см баллов не дает.
17.	Итого за семестр		90	

Итоговая оценка по зачету выставляется в 100-балльной шкале и в традиционной четырехбалльной шкале. Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную четырехбалльную осуществляется следующим образом:

100-балльная система	Традиционная система
50 - 100 баллов	Зачтено
0 - 49 баллов	Не зачтено

4.2 Типовые оценочные средства текущего контроля

Тестирование

Тема 1. Техника бега на короткие дистанции

Тестирование

Бег 100 м

(с)

Тема 2. Метание гранаты.

Метание гранаты на дальность

Тема 3. Прыжки в длину с разбега.

Выполнение прыжка в длину с разбега

Тема 4. Передачи в волейболе.

Верхняя передача через сетку в парах.

Тема 5. Подача мяча

Тестирование.Подача мяча через сетку (из 10 попыток)

Тема 6. Техника и тактика игры в нападении.

Нападающий удар(из 5 попыток)

Тема 7. Техника и тактика игры в защите.

Прием мяча снизу двумя руками после подачи(из 5 попыток)

Тема 8. Техника лазания по канату в два приема.

Техника выполнения лазанья по канату

Тема 9. Упражнения на брусьях (юноши), брусьях р/в (девушки).

Комбинация из 4-5 элементов.

Тема 10. Упражнения на низкой перекладине.

Комбинация из 4-5 элементов

Тема 11. Опорный прыжок через козла.

Выполнение прыжка ноги врозь через козла

Тема 12. Вольные упражнения.

Комбинация из 5-6 элементов.

Тема 13. Упражнения для мышц рук.

Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (кол-во раз)

Тема 14. Упражнения для мышц груди.

Жим штанги лежа на горизонтальной скамье (собственный вес минус 30 кг)

Тема 15. Упражнения для мышц ног.

Приседание на одной ноге с опорой о гладкую стену (на каждой ноге, кол-во раз)

Тема 16. Упражнения для мышц спины.

Становая тяга на прямых ногах (собственный вес минус 30 кг)

Тема 17. Техника выполнения базовых шагов

Техника выполнения шагов

Тема 18. Техника выполнения базовых шагов.

Техника выполнения шагов

Тема 19. Комбинация из базовых шагов.

Выполнение комбинации

Тема 20. Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)

Взявшись хватом сверху за концы гимнастической палки, выкрут прямых рук назад. Оценивается расстояние между кистями рук

Тема 21. Совершенствование техники передвижения на лыжах. Преодоление дистанции 3-5 км. Преодоление спусков.

Прохождение дистанции 3-5 км.

Тема 22. Совершенствование техники передвижения на лыжах. Преодоление дистанции 3-5 км. Преодоление подьёмов.

Преодоление спусков.

Тема 23. Разновидности ведения мяча.

Стоя на месте,попеременно левой, правой рукой на время

Тема 24. Передача мяча одной, двумя руками.

От плеча в течение одной минуты расстояние до стены 2,5 м

Тема 25. Техника и тактика игры в нападении

Атака на кольцо с двух шагов (10 раз)

Тема 26. Техника и тактика игры в защите

Подбор мяча после отскоком от щита. Выполнение в парах.(10 раз)

Тема 27. Прыжки в длину с места.

Прыжок в длину с места

Тема 28. Техника бега на средние дистанции.

Бег 500 м (мин.).

Тема 29. Упражнения для мышц рук.

Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях

Тема 30. Упражнения для мышц груди.

Жим штанги лежа на горизонтальной скамье (собственный вес минус 30 кг)

Тема 31. Упражнения для мышц ног.

Приседание на одной ноге, стоя на степе опора о гладкую стену (на каждой ноге) (кол-во раз)

Тема 32. Упражнения для мышц спины.

Становая тяга на прямых ногах (собственный вес минус 30 кг)

Тема 33. Техника выполнения базовых шагов.

Приставной шаг (step touch); V – шаг (v-step);
« Открытый шаг» (open step).

Тема 34. Техника выполнения базовых шагов.

Подъём колена вверх (knee up, knee lift);
Махи ногами (kick);
Выпад (lunge);
Скрестный шаг (cross step).

Тема 35. Комбинация из базовых шагов.

Марш (march); Приставной шаг (step touch); V – шаг (v-step);
« Открытый шаг» (open step); Подъём колена вверх (knee up, knee lift);
Махи ногами (kick);
Выпад (lunge);
Скрестный шаг (cross step).

Тема 36. Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)

.(Взявшись хватом сверху за концы гимнастической палки, выкрут прямых рук назад. Оценивается расстояние между кистями рук (см)).

4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета

Типовые вопросы зачета (УК-7)

Методы развития силы, гибкости , выносливости, быстроты, ловкости.
Технические приемы в волейболе, баскетболе

Типовые задания для зачета (УК-7)

1. Бег 100 м (с)
2. Бег 500 м (мин)
3. Прыжки в длину с разбега (см)
4. Прыжки в длину с места (см)
5. Метание гранаты (м)

4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Компетенции	Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
«зачтено» (50 - 100 баллов)	УК-7	
«не зачтено» (0 - 49 баллов)	УК-7	

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

5.1 Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся:

Приступая к изучению дисциплины, в первую очередь обучающимся необходимо ознакомиться содержанием рабочей программы дисциплины (РПД), которая определяет содержание, объем, а также порядок изучения и преподавания учебной дисциплины, ее раздела, части.

Для самостоятельной работы важное значение имеют разделы «Объем и содержание дисциплины», «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» и «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы».

В разделе «Объем и содержание дисциплины» указываются все разделы и темы изучаемой дисциплины, а также виды занятий и планируемый объем в академических часах.

В разделе «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» указана рекомендуемая основная и дополнительная литература.

В разделе «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы» содержится перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины.

5.2 Рекомендации обучающимся по работе с теоретическими материалами по дисциплине

При изучении и проработке теоретического материала необходимо:

- просмотреть еще раз презентацию лекции в системе MOODLe, повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной дополнительной литературы;

- при самостоятельном изучении теоретической темы сделать конспект, используя рекомендованные в РПД источники, профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

- ответить на вопросы для самостоятельной работы, по теме представленные в пункте 3.2 РПД.

- при подготовке к текущему контролю использовать материалы фонда оценочных средств (ФОС).

5.3 Рекомендации по работе с научной и учебной литературой

Работа с основной и дополнительной литературой является главной формой самостоятельной работы и необходима при подготовке к устному опросу на семинарских занятиях, к дебатам, тестированию, экзамену. Она включает проработку лекционного материала и рекомендованных источников и литературы по тематике лекций.

Конспект лекции должен содержать реферативную запись основных вопросов лекции, в том числе с опорой на размещенные в системе MOODLe презентаци, основных источников и литературы по темам, выводы по каждому вопросу. Конспект может быть выполнен в рамках распечатки выдачи презентаций лекций или в отдельной тетради по предмету. Он должен быть аккуратным, хорошо читаемым, не содержать не относящуюся к теме информацию или рисунки.

Конспекты научной литературы при самостоятельной подготовке к занятиям должны содержать ответы на каждый поставленный в теме вопрос, иметь ссылку на источник информации с обязательным указанием автора, названия и года издания используемой научной литературы. Конспект может быть опорным (содержать лишь основные ключевые позиции), но при этом позволяющим дать полный ответ по вопросу, может быть подробным. Объем конспекта определяется самим студентом.

В процессе работы с основной и дополнительной литературой студент может:

- делать записи по ходу чтения в виде простого или развернутого плана (создавать перечень основных вопросов, рассмотренных в источнике);

- составлять тезисы (цитирование наиболее важных мест статьи или монографии, короткое изложение основных мыслей автора);

- готовить аннотации (краткое обобщение основных вопросов работы);

- создавать конспекты (развернутые тезисы).

5.4. Рекомендации по подготовке к отдельным заданиям текущего контроля

Собеседование предполагает организацию беседы преподавателя со студентами по вопросам практического занятия с целью более обстоятельного выявления их знаний по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Все члены группы могут участвовать в обсуждении, добавлять информацию, дискутировать, задавать вопросы и т.д.

Устный опрос может применяться в различных формах: фронтальный, индивидуальный, комбинированный. Основные качества устного ответа подлежащего оценке:

- правильность ответа по содержанию;

- полнота и глубина ответа;
- сознательность ответа;
- логика изложения материала;
- рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи;
- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе;
- использование дополнительного материала;
- рациональность использования времени, отведенного на задание.

Устный опрос может сопровождаться презентацией, которая подготавливается по одному из вопросов практического занятия. При выступлении с презентацией необходимо обращать внимание на такие моменты как:

- содержание презентации: актуальность темы, полнота ее раскрытия, смысловое содержание, соответствие заявленной темы содержанию, соответствие методическим требованиям (цели. ссылки на ресурсы. соответствие содержания и литературы), практическая направленность, соответствие содержания заявленной форме, адекватность использования технических средств учебным задачам, последовательность и логичность презентуемого материала;
- оформление презентации: объем (оптимальное количество), дизайн (читаемость, наличие и соответствие графики и анимации, звуковое оформление, структурирование информации, соответствие заявленным требованиям), оригинальность оформления, эстетика, использование возможности программной среды, соответствие стандартам оформления;
- личностные качества: ораторские способности. соблюдение регламента, эмоциональность, умение ответить на вопросы, систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы:
- содержание выступления: логичность изложения материала, раскрытие темы, доступность изложения, эффективность применения средств ИКТ, способы и условия достижения результативности и эффективности для выполнения задач своей профессиональной или учебной деятельности, доказательность принимаемых решений, умение аргументировать свои заключения, выводы.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Основная литература:

1. Чедова Т. И. Физическая культура. Физическая подготовка студентов в системе физического воспитания : учебно-методическое пособие. - Пермь: ПГНИУ, 2022. - 108 с. - Текст : электронный // ЭБС "ЛАНЬ" [сайт]. - URL: https://e.lanbook.com/book/481400

2. Губарева Н. В., Иванова М. М., Вебер Д. А., Колтыгина Е. В. Физическая культура в современной школе: теория и практика профессиональной подготовки : учебное пособие. - Барнаул: АлтГПУ, 2022. - 142 с. - Текст : электронный // ЭБС "ЛАНЬ" [сайт]. - URL: https://e.lanbook.com/book/454139

3. Мальцев В. П., Щербакова А. Э., Говорухина А. А., Ложкина Н. И., Гамецкая Физиология двигательной деятельности : учебно-методическое пособие: направления подготовки 44.03.05 педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность «основы безопасности жизнедеятельности и физическая культура») ; 49.03.02 физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура). - Сургут: СурГПУ, 2022. - 93 с. - Текст : электронный // ЭБС "ЛАНЬ" [сайт]. - URL: https://e.lanbook.com/book/364376

6.2 Дополнительная литература:

1. Мамаева Д. С., Халимбеков А. Ш., Абдулкадыров Ш. М., Идрисов И. М. Физическая культура и спорт : учебно-методическое указание. - Махачкала: ДагГАУ имени М.М.Джамбулатова, 2023. - 42 с. - Текст : электронный // ЭБС "ЛАНЬ" [сайт]. - URL: https://e.lanbook.com/book/387980

2. Мезенцева В. А., Петрова С. С. Физическая культура и спорт : учебное пособие. - Самара: СамГАУ, 2023. - 240 с. - Текст : электронный // ЭБС "ЛАНЬ" [сайт]. - URL: https://e.lanbook.com/book/348065

6.3 Методические разработки:

1. Витун В. Г., Витун Е. В. Повышение адаптационных возможностей студентов средствами физической культуры : учебное пособие. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2015. - 103 с. - Текст : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=439101

6.4 Иные источники:

1. веб-сайт о волейболе "Твой волейбол" - https://tvou-voleyball.ru
2. Всероссийская федерация волейбола - https://volley.ru
3. Гуманитарная электронная библиотека - http://www.lib.ua-ru.net/katalog/41.html
4. Министерство науки и высшего образования РФ. Официальный сайт - https://minobrnauki.gov.ru
5. Министерство спорта Российской Федерации - https://minsport.gov.ru/
6. Университетская библиотека онлайн: электронно-библиотечная система - http://www.biblioclub.ru
7. Электронная гуманитарная библиотека - http://www.gumfak.ru/

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Для проведения занятий по дисциплине необходимо следующее материально-техническое обеспечение: учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы.

Учебные аудитории и помещения для самостоятельной работы укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы укомплектованы компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования, обеспечивающие тематические иллюстрации (проектор, ноутбук, экран/ интерактивная доска).

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

Office 2007, 2010, 2016

Mozilla Firefox

Opera

Операционная система Microsoft Windows 7, 8, 10

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Тамбовская областная универсальная научная библиотека им. А.С. Пушкина: официальный сайт. – URL: http://www.tambovlib.ru
2. Электронная библиотека ТГУ. – URL: https://elibrary.tsutmb.ru/
3. Российская государственная библиотека: официальный сайт. – URL: https://www.rsl.ru

Электронная информационно-образовательная среда

https://auth.tsutmb.ru/authorize?response_type=code&client_id=moodle&state=xyz

Взаимодействие преподавателя и студента в процессе обучения осуществляется посредством мультимедийных, гипертекстовых, сетевых, телекоммуникационных технологий, используемых в электронной информационно-образовательной среде университета.