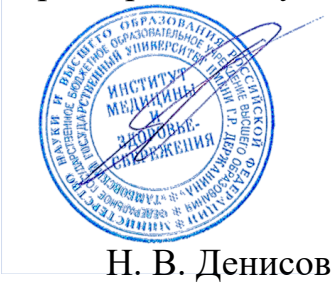
Приложение 5

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»
Институт медицины и здоровьесбережения
Кафедра теории и методики физической культуры

УТВЕРЖДАЮ:
И.о. директора института



Н. В. Денисов
«17» июня 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине Б1.О.2 Физическая культура и спорт

Направление подготовки/специальность: 31.05.01 - Лечебное дело

Профиль/направленность/специализация: Лечебное дело

Уровень высшего образования: специалитет

Квалификация: Врач-лечебник

год набора: 2023

Тамбов, 2026

Автор программы:
Кандидат педагогических наук, доцент Калмыков Сергей Александрович

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 31.05.01 - Лечебное дело (уровень специалитета) (приказ Министерства науки и высшего образования РФ от «12» августа 2020 г. № 988).

Рабочая программа принята на заседании Кафедры теории и методики физической культуры «16» июня 2026 г. Протокол № 11

Рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета Института медицины и здоровьесбережения, Протокол от «17» июня 2026 г. № 10.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи дисциплины…… 4

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

3. Объем и содержание дисциплины…… 5

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства…… 10

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)…….. 14

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины…… 16

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы……. 16

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:

- медицинский
- организационно-управленческий

1.3 Дисциплина ориентирована на подготовку обучающихся к профессиональной деятельности в сферах: 02 Здравоохранение (в сфере оказания первичной медико-санитарной помощи населению в медицинских организациях: поликлиниках, амбулаториях, стационарно-поликлинических учреждениях муниципальной системы здравоохранения и лечебно-профилактических учреждениях, оказывающих первичную медико-санитарную помощь населению);, 07 Административно-управленческая и офисная деятельность (в сфере деятельности организаций здравоохранения)

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	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности

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)										
		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Общая физическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+				
2	Общий курс физической подготовки								+	+	+	+
3	Специальная физическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+				

2. Место дисциплины в структуре ОП специалитета:

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части учебного плана ОП по направлению подготовки 31.05.01 - Лечебное дело.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» изучается в 1 семестре.

3.Объем и содержание дисциплины

3.1.Объем дисциплины: 2 з.е.

Очная: 2 з.е.

Вид учебной работы	Очная (всего часов)
Общая трудоёмкость дисциплины	**72**
Контактная работа	32
Практические (Практ. раб.)	32
Самостоятельная работа (СР)	40
Зачет	-

3.2.Содержание курса:

№ темы	Название раздела/темы	Вид учебной работы, час.		Формы текущего контроля
		Практ. раб.	СР	
		О	О	
1 семестр				
1	Роль и значение физического воспитания в процессе подготовки специалистов к профессиональной деятельности	-	3	Тестирование
2	Техника бега на короткие дистанции	2	2	Тестирование
3	Метание гранаты.	2	2	Тестирование
4	Прыжки в длину с разбега.	2	2	Тестирование
5	Передачи в волейболе.	2	4	Тестирование
6	Подача мяча	2	4	Тестирование
7	Техника и тактика игры в нападении.	2	4	Тестирование
8	Техника и тактика игры в защите.	2	4	Тестирование
9	Техника лазания по канату в два приема.	2	1	Тестирование

10	Упражнения на брусьях (юноши), брусьях р/в (девушки).	1	2	Тестирование
11	Упражнения на низкой перекладине.	2	2	Тестирование
12	Опорный прыжок через козла.	2	2	Тестирование
13	Вольные упражнения.	2	2	Тестирование
14	Упражнения для мышц рук.	1	-	Тестирование
15	Упражнения для мышц груди.	1	-	Тестирование
16	Упражнения для мышц ног.	1	1	Тестирование
17	Упражнения для мышц спины.	1	1	Тестирование
18	Техника выполнения базовых шагов	2	1	Тестирование
19	Техника выполнения базовых шагов.	1	1	Тестирование
20	Комбинация из базовых шагов.	1	1	Тестирование
21	Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)	1	1	Тестирование

Тема 1. Роль и значение физического воспитания в процессе подготовки специалистов к профессиональной деятельности (УК-7)

Практическое занятие.

Физическая культура и спорт как социальные феномены.

Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.

Основные понятия физической культуры, их соотношение: физическая культура, спорт, физическое воспитание, физкультурное образование, физическая подготовка, общая и специальная физическая подготовка, физическая подготовленность, физическое совершенство, физическая рекреация, физическая реабилитация и др.

Цель и задачи системы физического воспитания в России.

Основные направления системы физического воспитания.

Задания для самостоятельной работы.

Изучение рекомендованной литературы, подготовка к ткстированию

Тема 2. 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 3. 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 4. 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 5. 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 6. 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 7. 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 8. 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 9. 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 10. 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 11. 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 12. 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 13. 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 14. 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 15. 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 16. 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 17. 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 18. 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 19. 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 20. 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 21. 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:

1 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый
- премиальные баллы – 20 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Max. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Роль и значение физического воспитания в процессе подготовки специалистов к профессиональной деятельности	Тестирование	10	10-12 правильных ответов в тесте - 1 бал 13-14 правильных ответов в тесте - 2 балла 15-16 правильных ответов в тесте - 3 балла 17-18 правильных ответов в тесте - 4 балла 19-20 правильных ответов в тесте - 5 баллов 21-22 правильных ответов в тесте - 6 баллов 23-24 правильных ответов в тесте - 7 баллов 25-26 правильных ответов в тесте - 8 баллов 27-28 правильных ответов в тесте - 9 баллов 29-30 правильных ответов в тесте - 10 баллов
2.	Техника бега на короткие дистанции	**Тестирование(контрольный срез)**	10	10 балла – 16.2 с (Д); 14,0 с (Ю) 7 балла – 17.6 с (Д); 14,8 с (Ю) 5 балл – 19,0 с (Д); 15,2 с (Ю) Более 19,0 с (Д); 15,2 с (Ю) баллов не дает.
3.	Метание гранаты.	Тестирование	3	3 балла – 18 м. (Д); 32 м. (Ю) 2 балла – 16 м. (Д); 30 м. (Ю) 1 балл – 14 м. (Д); 27 м (Ю) Менее 14 м. (Д); 27см (Ю) баллов не дает.
4.	Прыжки в длину с разбега.	**Тестирование(контрольный срез)**	10	10 балла – 360 см. (Д); 410 см. (Ю) 7 балла – 330 см. (Д); 390 см. (Ю) 5 балл – 270 см. (Д); 340 см (Ю) Менее 270 см. (Д); 340 см (Ю) баллов не дает.

5.	Передачи в волейболе.	Тестирование	3	3 балла – 18 раз (Д); 19 раз (Ю) 2 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.
6.	Подача мяча	Тестирование	3	3 балла – 5 раз (Д); 6 раз (Ю) 2 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.
7.	Техника и тактика игры в нападении.	Тестирование	3	3 балла – 4 раз (Д); 5 раз (Ю) 2 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.
8.	Техника и тактика игры в защите.	Тестирование	3	3 балла – 4 раз (Д); 5 раз (Ю) 2 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.
9.	Техника лазания по канату в два приема.	Тестирование	3	3 балла – Безошибочная техника выполнения(Д, Ю); 2 балла – Выполнение с мелкими ошибками(Д, Ю) 1 балл – Выполнение со средними ошибками(Д, Ю) Выполнение с грубыми ошибкамибаллов не дает.
10.	Упражнения на брусьях (юноши), брусьях р/в (девушки).	Тестирование	3	3 балла – Безошибочная техника выполнения (Д, Ю); 2 балла – Выполнение с мелкими ошибками (Д, Ю) 1 балл – Выполнение со средними ошибками (Д, Ю) Выполнение с грубыми ошибкамибаллов не дает.
11.	Упражнения на низкой перекладине.	Тестирование	3	3 балла – Безошибочная техника выполнения(Д, Ю); 2 балла – Выполнение с мелкими ошибками(Д, Ю) 1 балл – Выполнение со средними ошибками(Д, Ю) Выполнение с грубыми ошибкамибаллов не дает
12.	Опорный прыжок через козла.	Тестирование	3	3 балла – Безошибочная техника выполнения(Юн.) 2 балла – Выполнение с мелкими ошибками(Юн.) 1 балл – Выполнение со средними ошибками(Юн.) Выполнение с грубыми ошибкамибаллов не дает.
13.	Вольные упражнения.	Тестирование	3	3 балла – Безошибочная техника выполнения(Дев.) 2 балла – Выполнение с мелкими ошибками(Дев.) 1 балл – Выполнение со средними ошибками(Дев.) Выполнение с грубыми ошибкамибаллов не дает
14.	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.
15.	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.
16.	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.
17.	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.
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.	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.
20.	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.
21.	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.
22.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий 7-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий 4-6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий 1-3 балла – студент посетил не менее 25% занятий Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются
23.	Премиальные баллы		20	участие в соревнованиях Спартакиады ТГУ им. Г.Р Державина
24.	Итого за семестр		100	

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 2. Техника бега на короткие дистанции

Тестирование

Бег 100 м

(с)

Тема 3. Метание гранаты.

Метание гранаты на дальность

Тема 4. Прыжки в длину с разбега.

Выполнение прыжка в длину с разбега

Тема 5. Передачи в волейболе.

Верхняя передача через сетку в парах.

Тема 6. Подача мяча

Тестирование.Подача мяча через сетку (из 10 попыток)

Тема 7. Техника и тактика игры в нападении.

Нападающий удар(из 5 попыток)

Тема 8. Техника и тактика игры в защите.

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

Тема 9. Техника лазания по канату в два приема.

Техника выполнения лазанья по канату

Тема 10. Упражнения на брусьях (юноши), брусьях р/в (девушки).

Комбинация из 4-5 элементов.

Тема 11. Упражнения на низкой перекладине.

Комбинация из 4-5 элементов

Тема 12. Опорный прыжок через козла.

Выполнение прыжка ноги врозь через козла

Тема 13. Вольные упражнения.

Комбинация из 5-6 элементов.

Тема 14. Упражнения для мышц рук.

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

Тема 15. Упражнения для мышц груди.

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

Тема 16. Упражнения для мышц ног.

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

Тема 17. Упражнения для мышц спины.

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

Тема 18. Техника выполнения базовых шагов

Техника выполнения шагов

Тема 19. Техника выполнения базовых шагов.

Техника выполнения шагов

Тема 20. Комбинация из базовых шагов.

Выполнение комбинации

Тема 21. Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)

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

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	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности
«не зачтено» (0 - 49 баллов)	УК-7	не может планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности

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. 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

2. Бурмистров, В. Н., Бучнев, С. С. Атлетическая гимнастика для студентов : учебное пособие. - Весь срок охраны авторского права; Атлетическая гимнастика для студентов. - Москва: Российский университет дружбы народов, 2012. - 172 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: http://www.iprbookshop.ru/11566.html

3. Лазарева, Е. А. Аэробные нагрузки в функциональной подготовке студентов : учебное пособие. - 2024-07-01; Аэробные нагрузки в функциональной подготовке студентов. - Москва: Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2012. - 128 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: http://www.iprbookshop.ru/16399.html

4. Шулятьев, В. М., Побыванец, В. С. Физическая культура студента : учебное пособие. - Весь срок охраны авторского права; Физическая культура студента. - Москва: Российский университет дружбы народов, 2012. - 288 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: http://www.iprbookshop.ru/22227.html

6.2 Дополнительная литература:

1. Лазарева, Е. А. Методические основы занятий волейболом в вузе : учебное пособие. - 2024-07-01; Методические основы занятий волейболом в вузе. - Москва: Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2010. - 150 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: http://www.iprbookshop.ru/16984.html

2. Шулятьев, В. М. Коррекция фигуры студенток различными видами гимнастики в вузе : учебное пособие. - Весь срок охраны авторского права; Коррекция фигуры студенток различными видами гимнастики в вузе. - Москва: Российский университет дружбы народов, 2012. - 320 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: http://www.iprbookshop.ru/11557.html

3. Шулятьев, В. М. Студенческий волейбол : учебное пособие. - Весь срок охраны авторского права; Студенческий волейбол. - Москва: Российский университет дружбы народов, 2011. - 196 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: http://www.iprbookshop.ru/11555.html

6.3 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.