Приложение 5

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

УТВЕРЖДАЮ:
Декан факультета



А. В. Савельев
«17» июня 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине Б1.О.5 Физическая культура и спорт

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 - Физическая культура

Профиль/направленность/специализация: Фитнес

Уровень высшего образования: бакалавриат

Квалификация: Бакалавр

год набора: 2024

Тамбов, 2026

Автор программы:
Кандидат педагогических наук, доцент Калмыков Сергей Александрович

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 - Физическая культура (уровень бакалавриата) (приказ Министерства образования и науки РФ от «19» сентября 2017 г. № 940).

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

Рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета Факультета физической культуры и спорта, Протокол от «17» июня 2026 г. № 10.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи дисциплины…… 4

2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата……. 5

3. Объем и содержание дисциплины…… 5

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства…… 9

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)…….. 24

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины…… 26

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы……. 27

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:

- организационно-методический
- педагогический
- рекреационный
- тренерский

1.3 Дисциплина ориентирована на подготовку обучающихся к профессиональной деятельности в сферах: 01 Образование и наука (в сфере начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований), 05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации)

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
1	Общая физическая подготовка	+	+	+	+	+	+	
2	Общий курс физической подготовки							+
3	Специальная физическая подготовка	+	+	+	+	+	+	

2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата:

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части учебного плана ОП по направлению подготовки 49.03.01 - Физическая культура.

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	Техника бега на короткие дистанции	2	1	Практическое задание
2	Метание гранаты.	2	1	Практическое задание
3	Прыжки в длину с разбега.	2	1	Практическое задание
4	Значение и роль физической культуры в современном обществе	-	3	Тестирование; Тестирование
5	Передачи в волейболе.	2	3	Практическое задание
6	Подача мяча	2	3	Практическое задание
7	Техника и тактика игры в нападении.	3	3	Практическое задание
8	Техника и тактика игры в защите.	3	3	Практическое задание
9	Здоровый образ жизни	-	7	Реферат; Тестирование

10	Упражнения на брусьях (юноши), брусьях р/в (девушки).	2	2	Практическое задание
11	Упражнения на низкой перекладине.	2	2	Практическое задание
12	Опорный прыжок через козла.	2	2	Практическое задание
13	Вольные упражнения.	2	2	Практическое задание
14	Упражнения для мышц рук. Техника выполнения базовых шагов	2	1	Практическое задание
15	Упражнения для мышц груди. Техника выполнения базовых шагов.	2	1	Практическое задание
16	Упражнения для мышц ног. Комбинация из базовых шагов.	2	1	Практическое задание
17	Упражнения для мышц спины. Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)	2	1	Практическое задание
18	Сущность и содержание ППФП	-	3	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. Значение и роль физической культуры в современном обществе (УК-7)

Задания для самостоятельной работы.

1. Роль и значение физической культуры, как средства сохранения и укрепления здоровья.
2. Влияние физической активности на организм человека
3. Общие правила для начинающих
4. Некоторые виды физической активности

Углубленное самостоятельное изучение

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. Здоровый образ жизни (УК-7)

Задания для самостоятельной работы.

Здоровье и факторы, его определяющие

Проблемы здоровья учащихся различных возрастных групп.

Составляющие здорового образа жизни. Здоровый стиль жизни. Обеспечение здоровья и самооценка своего состояния.

Самостоятельное изучение темы, подготовка реферата по выбранной теме

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.
Техника выполнения базовых шагов (УК-7)

Практическое занятие.

Выполнение упражнений на тренажерах, с гантелями, упражнений с отягощением собственного веса.

Ритмическая гимнастика:Умение осущесМарш (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.твлять контроль за состоянием здоровья.

Задания для самостоятельной работы.

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

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.

Тема 15. Упражнения для мышц груди.
Техника выполнения базовых шагов. (УК-7)

Практическое занятие.

Атлетическая гимнастика: Жим штанги лёжа (лежа на наклонной скамье), упражнения с гантелями.

Выполнение упражнений на тренажерах.Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья.

Ритмическая гимнастика: 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.

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

Тема 16. Упражнения для мышц ног.
Комбинация из базовых шагов. (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.

Атлетическая гимнастика: Методы развития силы. Составление комплексов упражнений для мышц ног.

Ритмическая гимнастика:Составление комбинации из базовых шагов.

Тема 17. Упражнения для мышц спины.
Упражнения на развитие гибкости (стретчинг) (УК-7)

Практическое занятие.

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

Ритмическая гимнастика: 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.

Методы развития силы. Составление комплексов упражнений для мышц спины.

Тема 18. Сущность и содержание ППФП (УК-7)

Задания для самостоятельной работы.

Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду в современных условиях

Определение понятия ППФП, ее цель и задачи

Место ППФП в системе физического воспитания студентов

Основные факторы, определяющие содержание ППФП

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 – 10 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.	Техника бега на короткие дистанции	Практическое задание	3	3 балла – 16.2 с (Д); 14,0 с (Ю) 2 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.	Практическое задание	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.
3.	Прыжки в длину с разбега.	Практическое задание	3	3 балла – 360 см. (Д); 410 см. (Ю) 2 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.	Значение и роль физической культуры в современном обществе	**Тестирование(контрольный срез)**	10	10 баллов – студент правильно отвечает на 75-100% вопросов в тесте 7 баллов – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в тесте 4 балла – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте. Менее 25% правильных ответов баллов не дает
		Тестирование	10	10 баллов – студент правильно отвечает на 75-100% вопросов в тесте 7 баллов – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в тесте 4 балла – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте. Менее 25% правильных ответов баллов не дает
5.	Передачи в волейболе.	Практическое задание	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	Практическое задание	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.	Практическое задание	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.	Практическое задание	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.	Здоровый образ жизни	Реферат	5	Практическое выполнение рефератов предполагает самостоятельное изучение литературных и интернет-источников с последующим обобщением материала. Реферат содержит краткое точное изложение сущности какого-либо вопроса, темы, должен содержать основные фактические сведения и выводы по рассматриваемому вопросу. Оценке выполнения подлежит: - правильность и аргументированность выбранной темы; - работа написана грамотным языком; - имеет четкую структуру и логику изложения; - в работе присутствуют ссылки; - студент демонстрирует способность анализировать материал; - публикационная активность; - владение языком изложения основных положений реферата реферат должен быть объемом не более 30 страниц и не менее 25, с оригинальностью не менее 20 процентов
		Тестирование(контрольный срез)	10	10 баллов – студент правильно отвечает на 75-100% вопросов в тесте 7 баллов – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в тесте 4 балла – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте. Менее 25% правильных ответов баллов не дает
10.	Упражнения на брусьях (юноши), брусьях р/в (девушки).	Практическое задание	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.	Практическое задание	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.	Практическое задание	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.	Практическое задание	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. Техника выполнения базовых шагов	Практическое задание	3	Атлетическая гимнастика: 3 балла – 10 и более раз 2 балла – 8 раз 1 балл – 6 раз Менее 6 раз баллов не дает. Ритмическая гимнастика: 3 балла – Безошибочная техника выполнения; 2 балла – Выполнение с мелкими ошибками; 1 балл – Выполнение со средними ошибками; Выполнение с грубыми ошибкамибаллов не дает.
15.	Упражнения для мышц груди. Техника выполнения базовых шагов.	Практическое задание	3	Атлетическая гимнастика: 3 балла – 8 раз и более 2 балла – 6 раз и более 1 балл – 4 раза и более Менее 4 раз баллов не дает. Ритмическая гимнастика: 3 балла – Безошибочная техника выполнения; 2 балла – Выполнение с мелкими ошибками; 1 балл – Выполнение со средними ошибками; Выполнение с грубыми ошибкамибаллов не дает.

16.	Упражнения для мышц ног. Комбинация из базовых шагов.	Практическое задание	3	Атлетическая гимнатсика: 3 балла – 10 раз и более 2 балла – 8 раз и более 1 балл – 6 раз и более Менее 6 раз баллов не дает. Ритмическая гимнастика: 3 балла – Безошибочная техника выполнения; 2 балла – Выполнение с мелкими ошибками; 1 балл – Выполнение со средними ошибками; Выполнение с грубыми ошибкамибаллов не дает.
17.	Упражнения для мышц спины. Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)	Практическое задание	3	Атлетическая гимнастика:3 балла – 8 раз и более 2 балла – 6 раз и более 1 балл – 4 раза и более Менее 4 раз баллов не дает. Ритмическая гимнастика: 3 балла – 64 см. и меньше 2 балла – 65–69 см 1 балл – 70–73 см Более 73 см баллов не дает.
18.	Сущность и содержание ППФП	Тестирование	10	10 баллов – студент правильно отвечает на 75-100% вопросов в тесте 7 баллов – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в тесте 4 балла – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте. Менее 25% правильных ответов баллов не дает
19.	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
20.	Премиальные баллы		10	участие в соревнованиях Спартакиады ТГУ им. Г.Р Державина
21.	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

Практическое задание

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 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 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.

Техника выполнения базовых шагов

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

Ритмическая Гимнастика - Техника выполнения шагов

Тема 15. Упражнения для мышц груди.

Техника выполнения базовых шагов.

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

Ритмическая Гимнастика - Техника выполнения шагов

Тема 16. Упражнения для мышц ног.

Комбинация из базовых шагов.

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

Ритмическая гимнастика - Выполнение комбинации

Тема 17. Упражнения для мышц спины.

Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)

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

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

Реферат

Тема 9. Здоровый образ жизни

1.Профилактика вредных привычек средствами физической культуры.
2 Психосоматические заболевания и их профилактика.
3 Режим труда и отдыха – залог долголетия.
4 Здоровье населения России
5 Роль двигательной активности в сохранении и укреплении здоровья.
6 Проблема культуры здоровья современной молодежи.
7 Гиподинамия - проблема современного мира.
8 Роль физической культуры в сохранении психического здоровья студентов.
9.Стресс и здоровье.
10 Физическая культура как фактор здорового образа жизни.
11. Нарцисизм как проблема психического здоровья.
12. Компьютерная зависимость как проблема психического здоровья.
13. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.
14.Оздоровительное воздействие физических упражнений
15. Рациональное питание как фактор ЗОЖ.
16.Правила личной гигиены.
17. Методические основы закаливания.
18. Здоровый образ жизни и его значение в профессиональной деятельности.
19. Здоровый студент – востребованный специалист
20. Физическая культура как средство профилактики заболеваний
21. Оптимальный двигательный режим студента.

Тестирование

Тема 4. Значение и роль физической культуры в современном обществе

1. Физическая культура представляет собой:
1). Определенную часть культуры человека.
2). Учебную активность.
3). Культуру здорового духа и тела.

2. Результатом физической подготовки является:
1). Количество разученных упражнений.
2). Степень физической подготовленности.
3). Физическое совершенство.

3. Вход в спортивный зал:
1). Разрешен, если в зале находится преподаватель, тренер.
2). Разрешен, если зал открыт и свободен.
3). Разрешен, если на входящем надета спортивная форма.

4. Под техникой физических упражнений понимают:
1. Способы выполнения группы последовательных движений.

2. Алгоритм действий, обеспечивающий наибольшую эффективность движения для организма.

3. Четко заданный и неизменный порядок движений.

5. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:

1. Выносливость.

2. Тренированность.

3. Второе дыхание.

6. Физические качества - это:

1) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;

2) врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности;

3) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности;

4) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.

7. Сила — это:

1) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»;

2) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;

3) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений);

3) способность человека проявлять большие мышечные усилия.

8. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:

1) функциональной устойчивостью;

2) биохимической экономизацией;

3) тренированностью;

4) выносливостью.

9. Наиболее благоприятным (сенситивным) периодом развития силы у мальчиков и юношей считается возраст:

1) 10-11 лет;

2) 11-12 лет;

3) от 13—14 до 17—18 лет;

4) от 17-18 до 19-20 лет.

10. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется:

1) простой двигательной реакцией;

2) скоростью одиночного движения;

3) скоростными способностями;

4) быстротой движения.

11. Гибкость, характеризующаяся амплитудой движений, соответствующей технике конкретного двигательного действия, называется:

1) специальной гибкостью;

2) общей гибкостью;

3) активной гибкостью;

4) динамической гибкостью.

12. Способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы называется:

1) физической работоспособностью;

2) физической подготовленностью;

3) общей выносливостью;

4) тренированностью.

13. Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называется:

1) скоростным индексом;

2) абсолютным запасом скорости;

3) коэффициентом проявления скоростных способностей;

4) скоростной выносливостью.

14. Гибкость (амплитуда движений) измеряется:

1) временем и параметрами удержания определенной позы в растянутом состоянии;

2) в угловых градусах или в линейных мерах (в см) с использованием аппаратуры или педагогических тестов;

3) показателем разницы между величиной активной и пассивной гибкостью;

4) показателем суммы общей и специальной гибкости («запас гибкости»).

15. Двигательные (физические) способности — это:

1) умения быстро и легко осваивать различные по сложности двигательные действия;

2) физические качества, присущие человеку;

3) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;

4) индивидуальные особенности, обеспечивающие целесообразную двигательную деятельность.

16. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, называются:

1) двигательной реакцией;

2) скоростными способностями;

3) скоростно-силовыми способностями;

4) частотой движений.

17. В физическом воспитании и спорте основным методом при развитии быстроты двигательной реакции является:

1) метод круговой тренировки;

2) метод динамических усилий;

3) метод повторного выполнения упражнения;

4) игровой метод.

18. Перечислите группы упражнений, рекомендуемые программой общеобразовательных школ в качестве средств физического воспитания:…

Правильный ответ:Гимнастика, Легкая атлетика, Игры, Ходьба на лыжах, Плавание

19.Укажите целесообразную последовательность стимулирования факторов (возможностей), обусловливающих выносливость в ходе одного урока физической культуры.

□ аэробные возможности;
□ анаэробно-гликолитические возможности;
□ алактатные возможности.

Правильный ответ:аэробные возможности – 3;
анаэробно-гликолитические возможности – 2;
алактатные возможности – 1

Выберите один правильный вариант ответа.

1.Физическая культура - это

1) использование физических упражнений для отдыха и восстановления работоспособности после трудовой или учебной деятельности;

2) часть общей культуры, направленная на физическое совершенствование, сохранение и укрепление здоровья человека в процессе осознанной двигательной активности;

3) использование физических упражнений для восстановления после перенесенных заболеваний и травм.

4) образовательный урок в школе или колледже.

2. Выберите один правильный вариант ответа.

Здоровье – это (по определению ВОЗ):

1) полное физическое и психическое благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

2) полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

3) отсутствие болезней или физических дефектов.

3. Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.

Способы регулирования физической нагрузки при проведении самостоятельных занятий:

1) чередование нагрузки и отдыха;

2) выполнение физических упражнений до «отказа»;

3) изменение интенсивности выполнения упражнений;

4) несоблюдение техники безопасности

4. Выберите один правильный вариант ответа.

Физическое воспитание – это:

1) тренировочный процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья.

2) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья.

3) образовательный процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение

уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья.

5. Выберите один правильный вариант ответа
Цели внедрения ВФСК ГТО:
1) сохранение и укрепление здоровья нации;
2) развитие массового спорта;
3) развитие массового спорта и оздоровление нации;
4) профилактика вредных привычек.

6. Выберите один правильный вариант ответа
К основным задачам физического воспитания относятся:
1) оздоровительные, воспитательные, коррекционные;
2) оздоровительные, образовательные, воспитательные;
3) развивающие, оздоровительные, профилактические

7. Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.
При подборе физических упражнений в первую очередь нужно учитывать:
1) личные предпочтения;
2) состояние здоровья;
3) состояние функциональных систем;
4) климато-географические условия для занятий;
5) все вышеперечисленное.

8. Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.
Производственная физическая культура используется с целью:
1) развития профессионально-значимых физических и психических качеств;
2) снижения воздействия факторов риска трудовой деятельности для здоровья;
3) восстановления после полученных травм на производстве.
4) повышения работоспособности

9. Какую пробу используют для определения состояния сердечнососудистой системы?
а) ортостатическую;
б) антропометрическую;
в) физическую;
г) функциональную.

10. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на……..
а) развитие физических качеств людей;
б) поддержание высокой работоспособности людей;
в) сохранение и улучшение здоровья людей;
г) подготовку к профессиональной деятельности.

11. При планировании и проведении самостоятельных занятий надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем физических нагрузок следует:
а) повышать;
б) снижать;

в) оставить на старом уровне;
г) прекратить.

12. Формами производственной гимнастики являются:
а) вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка;
б) упражнения на снарядах;
в) игра в настольный теннис;
г) подвижные игры.

13. Основными признаками физического развития являются:
а) антропометрические показатели;
б) социальные особенности человека;
в) особенности интенсивности работы;
г) хорошо развитая мускулатура.

14. Самоконтроль и учет при проведении самостоятельных занятий могут быть представлены в виде количественных показателей:
а) частота сердечных сокращений;
б) результаты выполнения тестов;
в) тренировочные нагрузки;
г) все вместе.

15. Что такое закаливание?
а). Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм.
б). Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам
в). Перечень процедур для воздействия на организм холода
г). Купание в зимнее время
16. Система измерений и исследований в антропологии линейных размеров и других физических характеристик тела человека (рост, масса, плотность, окружности и тому подобное) обозначается, как …
Правильный ответ -антропометрия
17. Сохранение равновесия тела путем изменения положения его отдельных звеньев обозначается, как …
Правильный ответ - балансировка
18. Наука о проявлениях здоровья, закономерностях и механизмах его формирования, сохранения и укрепления обозначается, как …
Правильный ответ - валеология
19. Красный дыхательный пигмент эритроцитов, участвующий в переносе кислорода от органов дыхания к тканям и углекислого газа от тканей к дыхательным органам обозначается, как …
Правильный ответ - гемоглобин

Тема 9. Здоровый образ жизни

1. Что является наиболее верным при определении понятия «здоровье человека»?
А. +отсутствие болезней, в сочетании с состоянием полного физического, психического, социального благополучия
Б.состояние душевного благополучия и адекватное окружающим условиям поведение
В. потенциальная возможность человека эффективно выполнять целесообразную, мотивированную деятельность

Г. способность человека к труду, не ограниченная заболеваниями или телесными недостатками

2. Здоровый образ жизни, это –

А. тип поведения личности, фиксирующий манеры, привычки, склонности человека в конкретных социальных условиях

Б. способность человека к труду, не ограниченная заболеваниями или телесными недостатками

В. способность человека не только выполнять определенные действия, но и нести за них ответственность

Г. типичная совокупность форм и способов повседневной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях укрепляющих адаптивные возможности организма

3. Что из перечисленного не является критерием общественного здоровья?

А. рождаемость

Б. средняя продолжительность жизни

В. +работоспособность

Г. прирост населения

4. Что из перечисленного не соответствует правилам рационального питания?

А. пища должна потребляться в количестве, достаточном для возмещения энергетических затрат организма

Б. пища должна содержать все вещества, необходимые для физиологических процессов

В. пища должна содержать продукты животного происхождения в преобладающем количестве

Г. пища должна быть доброкачественной

5. Какие показатели не являются составляющими здорового образа жизни?

А. режим труда и отдыха, организация сна

Б. режим питания, организация двигательной активности

В. профилактика вредных привычек, выполнение гигиенических требований

Г. низкокалорийное питание и малоподвижный образ жизни

6. Какова последовательность процедур закаливания?

А. воздушные ванны, обтирание, обливание, моржевание

Б. обливание, воздушные ванны, обтирание, моржевание

В. моржевание, воздушные ванны, обтирание, обливание

Г. воздушные ванны, обливание, обтирание, моржевание

7. К качественным характеристикам здоровья не относится:

А. абсолютно здоров

Б. практически здоров

В. не здоров

Г. ослаблен

8. Количественным критерием здоровья принято считать величину:

А. максимального потребления кислорода (МПК)

Б. частоту сердечных сокращений (ЧСС)

В. минутный объем крови (МОК)

Г. ударный объем крови (УОК)

9. Какой из ниже перечисленных факторов в наибольшей степени оказывает влияние на здоровье?

А. образ жизни

Б. генетика человека

В. внешняя среда

Г. уровень здравоохранения

10. Выберите верное утверждение. Наиболее эффективным в предупреждении болезней является:

А. удаление внешних причин негативного воздействия на организм

Б. укрепление организма для того, чтобы он был в состоянии нейтрализовать внешние причины развития заболеваний

В. борьба с негативным воздействием окружающей среды

Г. лечебно-профилактические мероприятия

11. К основным средствам физического воспитания относятся:

а)развитие, силы, гибкости, выносливости, скорости, ловкости, координации и выразительности движений;

б)физические упражнения, естественные силы природы, гигиенический фактор;

в) развитие отдельных мышечных групп и всей мышечной системы; устранение и предупреждение функциональных отклонений в отдельных органах и системах организма;

г) формирование профессионально-прикладных умений и навыков

12. Какой фактор не влияет на здоровье и продолжительность жизни человека?

А) генетика;

Б) образ жизни;

В) здравоохранение;

Г) образование

13. Кто автор классификации темпераментов у людей?

А) И. Павлов;

Б) Гиппократ;

В) Ч. Дарвин;

Г) И. Ньютон.

14. Какому темпераменту соответствует слабый тип?

А) холерик;

Б) флегматик;

В) сангвиник;

Г) меланхолик.

15. Сколько часов, как правило, составляет норма монофазного здорового сна?

А) около 10 ;

Б) около 8;

В) 12;

Г) 5-6.

16. Сколько в среднем ккал составляет суточное потребление энергии у юношей?

А) около 2,700;

Б) больше 3,000;

В) около 3,500;

Г) 4,000.

17. После приема алкоголя сразу наступает фаза возбуждения или:

А) эйфория;

Б) забвение;

В) амнезия;

Г) гиперреактивность.

18. За сколько часов до физических упражнений следует употреблять пищу?

А) 2-2,5;

Б) 1-2;

В) 0,5-1;

Г) 4-5.

19. Кто чаще других страдает раком легких?

А) курильщики;

Б) алкоголики;

В) наркоманы;

Г) любители фаст-фуда.

20. Влияет ли физкультурно-спортивная деятельность на культуру межличностного общения?

А) да, положительно;

Б) да, отрицательно;

В) нет;

Г) в исключительных случаях.

21 Главное условие здорового образа жизни:

А) общество;

Б) окружающая среда;

В) гигиена;

Г) физическое самовоспитание.

22. Сопоставьте понятия, используемые в теории и методике физической культуры, с их характеристиками, вписав цифры в соответствующие поля бланка ответов.

Понятия	Характеристики
А. Физическое развитие	1. Биологический процесс.
Б. Физическое воспитание	2. Педагогический процесс.
В. Физическая подготовка	3. Состояние
Г. Физическое совершенство	

Правильный ответ: А -1; Б – 2; В – 2; Г – 3

Тема 18. Сущность и содержание ППФП

1. Тест ППФП

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) – это:

А. специально направленное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности

Б. подготовка спортсмена к профессиональной спортивной деятельности

В. физкультурные занятия в процессе профессиональной деятельности

Г. волевая подготовка средствами физической культуры

2. Производственная физическая культура (ПФК) – это:

А. система физических упражнений, направленных на повышение и сохранение здоровья студентов;

Б. система физических упражнений, направленных на повышение и сохранение устойчивой профессиональной работоспособности

В. система использования производственных двигательных навыков в физкультурной практике
Г. использование производственных и двигательных навыков в быту

3. Формы проведения производственной физической культуры. Верно все, кроме:
А. вводная гимнастика
Б. физкультурная пауза
В. веселые старты
Г. физкультурная минутка

4 Профессионально-прикладные умения и навыки обеспечивают:
А. безопасность в быту и при выполнении профессиональных видов работ
Б. противостояние условиям внешней среды
В. рациональную жизнедеятельность индивидуума
Г. соблюдение установленных норм поведения в производственном коллективе

5. Зависимость подбора физических упражнений производственной физической культуры от характера труда. Верно все, кроме:
А. с повышением физической нагрузки в процессе труда, она снижается в процессе занятий производственной физической культурой
Б. с повышением нервно-эмоционального напряжения в процессе труда необходимо в производственную гимнастику включать упражнения на расслабление
В. при малоподвижном характере труда производственная ФК должна носить активный характер
Г. + подбор упражнений и нагрузки не зависит от вида профессиональной деятельности

6. Задачи производственной физической культуры. Верно все, кроме:
А. профилактика влияния на организм неблагоприятных факторов труда
Б. +активная спортивная подготовка
В. оптимальное включение в профессиональную деятельность
Г. поддержание оптимального уровня работоспособности

7. Факторы, определяющие содержание ППФП. Верно все, кроме:
А. формы труда специалистов данного профиля
Б. условия и характер труда
В. режим труда и динамика работоспособности
Г. удаленность места работы от места проживания

8. Задачи профессионально-прикладной физической подготовки. Верно все, кроме:
А. ускорение профессионального обучения
Б. обучение физическим упражнениям, сходным по биомеханическим характеристикам с трудовыми действиями
В. развитие физических качеств, значимых для будущей трудовой деятельности
Г. обучение жизненно необходимым умениям и навыкам
9.Какими качествами должен обладать современный руководитель трудового коллектива?
А) определённой суммой знаний, навыков, привычек в области использования средств и методов физической культуры и спорта для решения производственных и социально-экономических задач; Б) определённой физической подготовкой;
В) должен эффективно использовать свое время;
Г) ни один из предложенных вариантов не является верным.

10. Согласно Государственному Образовательному Стандарту высшего профессионального образования лица, завершившие обучение по дисциплине «Физическая культура», должны:

А) понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;

Б) знать научные основы физической культуры и здорового образа жизни;

В) иметь опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;

Г) все вышеперечисленные варианты ответов верны.

11. Для чего нужна будущему специалисту специальная психофизическая подготовка к профессии?

А) для быстрого запоминания, выразительной речи;

Б) это связано с влиянием современной роботизацией труда и быта на жизнедеятельность человека, с изменением функциональной роли человека в современном производстве;

В) для привычек использования физической культуры и спорта в прикладных целях;

Г) для укрепления центрально-нервной и сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем, системы терморегуляции.

4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета

Типовые вопросы зачета (УК-7)

Для получения зачета необходимо набрать не менее 21 балла по практическим заданиям, выполнить два контрольных среза на 10 баллов и 100% посещение.

Для лиц освобожденных от занятий необходимо выполнить все тестирования, написать и защитить реферат

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 c. - 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 c. - 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 c. - 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 c. - 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 c. - 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 c. - 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.