Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Шуматов Валентин Борисович
Должность: Ректор
Дата подписания: 28.02.2022 09:08:14
Уникальный программный ключ:
1cef78fd73d75dc6ecf72fe1eb94fee387a2985d2657b784eec019bf8a794cb4

Приложение 4
к основной образовательной программе высшего образования по специальности 31.05.01 Лечебное дело (уровень специалитета), 02 Здравоохранение (в сфере оказания первичной медико-санитарной помощи населению в медицинских организациях поликлиниках, амбулаториях, стационарно-поликлинических учреждениях) в сфере профессиональной деятельности
ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России
Утверждено на заседании ученого совета
протокол № 5 от 26» марта 2021 г.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тихоокеанский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

«УТВЕРЖДАЮ»
Проректор
_____ /И.П. Черная/
«17» 05 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.В.ДВ.04 Элективные курсы по физической культуре и спорту.
Б1.В.ДВ.04.04 Волейбол

Специальность	**31.05.01 Лечебное дело**
Уровень подготовки	специалитет
Направленность подготовки	02 Здравоохранение
Сфера профессиональной деятельности	в сфере оказания первичной медико-санитарной помощи населению в медицинских организациях поликлиниках, амбулаториях, стационарно-поликлинических учреждениях)
Форма обучения	**очная**
Срок освоения ОПОП	**6 лет**
Кафедра	Физической культуры и спорта

Владивосток, 2021

При разработке рабочей программы дисциплины Элективные курсы по физической культуре и спорту. Волейбол в основу положены:
1) ФГОС ВО по специальности 31.05.01 Лечебное дело
02 Здравоохранение (в сфере оказания первичной медико-санитарной помощи населению в медицинских организациях поликлиниках, амбулаториях, стационарно-поликлинических учреждениях)

утвержденный Министерством высшего образования и науки Российской Федерации «12» августа 2020г. № 988

2) Учебный план по специальности 31.05.01 Лечебное дело
02 Здравоохранение (в сфере оказания первичной медико-санитарной помощи населению в медицинских организациях поликлиниках, амбулаториях, стационарно-поликлинических учреждениях), утвержденный ученым советом ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России «26» марта 2021г., Протокол № 5.

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Волейбол» одобрена на заседании кафедры физической культуры и спорта

от «15» апреля 2021г. Протокол № 9

Заведующий кафедрой _____ Каерова Е.В.

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Волейбол» одобрена УМС по специальности 31.05.01 Лечебное дело

от «14» мая 2021г. Протокол № 4

Председатель УМС _____ Грибань А.А.

Зав. кафедрой, к.п.н., доцент		Каерова Е.В
Доцент		Шестёра А.А.
Доцент		Степанова И.С.
Ст. преподаватель		Селецкая Т.Г.
Преподаватель		Бартош А.А.

2. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Цель и задачи освоения дисциплины Элективные курсы по физической культуре и спорту. Волейбол

Цель освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Волейбол», состоит в формировании всестороннего развития личности, для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, в том числе с применением IT- технологий.

При этом ***задачами*** дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Волейбол» являются:

1. Сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие формированию всестороннего развития организма, поддержание работоспособности, предотвращение негативных последствий использования информационных и коммуникационных технологий для здоровья на протяжении всего обучения.
2. Воспитание потребности в ежедневных физических упражнениях и рационального использования их в самостоятельной двигательной деятельности в том числе с использованием IT- технологий: цифровых онлайн-сервисов, мобильных приложений, социальных сетей.
3. Знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни, в том числе с использованием IT-технологий цифровых онлайн-сервисов, мобильных приложений, социальных сетей.
4. Приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.
5. Овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности.
6. Овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, в том числе с использованием IT- технологий цифровых онлайн-сервисов, мобильных приложений, социальных сетей.

2.2. Место дисциплины Б1.В.ДВ.04 Элективные курсы по физической культуре и спорту. Б1.В.ДВ.04.04 Волейбол в структуре основной образовательной программы высшего образования по специальности 31.05.01 Лечебное дело (уровень специалитета), направленности в сфере профессиональной деятельности 02 Здравоохранение (в сфере оказания первичной медико-санитарной помощи населению в медицинских организациях поликлиниках, амбулаториях, стационарно-поликлинических учреждениях).

2.2.1. Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Волейбол» относится к ООП ВО 31.05.01 Лечебное дело 02 Здравоохранение (в сфере оказания первичной медико-санитарной помощи населению в медицинских организациях поликлиниках, амбулаториях, стационарно-поликлинических учреждениях), является обязательной частью Блока 1 и реализуется в 1 – 6 семестрах на 1, 2 и 3 курсах.

2.2.2. Для изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Волейбол» необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами:

Физическая культура и спорт, школьный курс

Знания: основные понятия в области физической культуры и спорта, здорового образа жизни
Умения: использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к

труду и обороне" (ГТО);

Навыки: применения современных технологий укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств

Биология, школьный курс

Знания: строения, функций органов и их систем у человека.

Умения: находить и показывать в атласе анатомии мышцы, кости, сосуды и нервы организма человека.

Навыки: использования анатомических знаний в физкультурно-оздоровительной работе с различным контингентом.

Безопасность жизнедеятельности, школьный курс

Знания: понятийно-терминологический аппарат в области безопасности; классификацию и характеристику основных опасностей, возникающих в повседневной жизни и правила безопасного поведения; принципы оказания первой помощи.

Умения: идентифицировать основные опасности и риски среды обитания человека.

Навыки: первой медицинской помощи при травмах с использованием подручных средств

2.3. Требования к результатам освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Волейбол»

Освоение дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Волейбол» направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций

Индикаторы достижения установленных универсальных компетенций

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	**Код и наименование универсальной компетенции выпускника**	**Индикаторы достижения универсальной компетенции**
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИДК.УК-7_1- определяет должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности ИДК.УК-7_2- планирует виды деятельности и их продолжительность на основе здоровьесберегающей концепции ИДК.УК-7_3- изучает способы достижения оптимального уровня физической подготовленности и использует их для коррекции изменений при необходимости

2.4. Характеристика профессиональной деятельности выпускника

2.4.1. При реализации дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Волейбол» **в структуре** основной образовательной программы высшего образования по специальности 35.05.01 Лечебное дело (уровень специалитета), направленности 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) выпускники готовятся к профессиональной деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья взрослого населения

2.4.2. Задачи профессиональной деятельности выпускников:

В рамках освоения ООП ВО выпускники готовятся к решению задач профессиональной деятельности следующих типов:

- медицинский.

При данном типе задач профессиональной деятельности выпускников определены следующие виды задач:

- диагностическая деятельность;
- лечебная деятельность;
- реабилитация;
- профилактика;
- организационная деятельность.

2.4.3. Вид профессиональной деятельности, на основе формируемых при реализации дисциплины (модуля) компетенций: *оказание 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.*

3. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

3.1. Объем дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Волейбол» и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Всего часов**	**Семестры**					
		№ 1	**№ 2**	**№ 3**	**№ 4**	**№ 5**	**№ 6**
		часов	**часов**	**часов**	**часов**	**часов**	**часов**
1	2	3	4	5	6	7	8
Аудиторные занятия (всего), в том числе:	216	36	36	36	36	36	36
Практические занятия (ПЗ),	216	36	36	36	36	36	36
Самостоятельная работа обучающегося (СР),в том числе:	112	18	18	18	18	18	22
Электронный образовательный ресурс (ЭОР)	46	6	8	8	8	8	8
Подготовка к занятиям (ПЗ)	24	4	4	4	4	4	4
Подготовка к текущему контролю (ПТК)	24	4	4	4	4	4	4

Подготовка к промежуточной аттестации (ППА)		12		4		4		4
Вид промежуточной аттестации	6		2		2		2	2
	0							
ИТОГО: Общая трудоемкость	328	54	54	54	54	54	58	58
	ЗЕТ							

3.2.1 Разделы дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Волейбол» и компетенции, которые должны быть освоены при их освоении

№	№ компетенции	Наименование раздела дисциплины	Темы разделов
1	2	3	4
1.	УК-7	**Общая физическая подготовка (ОФП)**	Воспитание физических качеств: выносливости (общей и специальной), скорости, гибкости, силы, координации).
2.	УК-7	**Специальная физическая подготовка (СФП)**	Основные элемент техники передвижений. Техника верхней и нижней подачи. Прием мяча после подачи. Техника передачи мяча двумя руками сверху и снизу над собой. Развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий

3.2.2. Разделы дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Волейбол», виды учебной деятельности и формы контроля

№	№ семестра	Наименование раздела учебной дисциплины	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости
			Л	ЛР	ПЗ	СРС	всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	1	Общая физическая подготовка (ОФП)			14	9	23	Учебно-контрольные нормативы (УКН) Творческое задание
2.	1	Специальная физическая подготовка (СФП)			22	9	31	Учебно-контрольные нормативы (УКН) Творческое задание
3.	2	Общая физическая подготовка (ОФП)			16	9	25	Учебно-контрольные нормативы (УКН)
4.	2	Специальная физическая подготовка (СФП)			20	9	29	Учебно-контрольные нормативы (УКН) Ситуационная задача Творческое задание
5.	3	Общая физическая подготовка (ОФП)			14	9	23	Учебно-контрольные нормативы (УКН)

6.	3	Специальная физическая подготовка (СФП)			22	9	31	Учебно-контрольные нормативы (УКН) Творческое задание Ситуационная задача
7.	4	Общая физическая подготовка (ОФП)			16	9	25	Учебно-контрольные нормативы (УКН)
8.	4	Специальная физическая подготовка (СФП)			20	9	29	Учебно-контрольные нормативы (УКН) Ситуационная задача Творческое задание
9.	5	Общая физическая подготовка (ОФП)			14	9	23	Учебно-контрольные нормативы (УКН)
10.	5	Специальная физическая подготовка (СФП)			22	9	31	Учебно-контрольные нормативы (УКН) Творческое задание Ситуационная задача
11.	6	Общая физическая подготовка (ОФП)			16	10	26	Учебно-контрольные нормативы (УКН)
12.	6	Специальная физическая подготовка (СФП)			20	12	32	Тестирование Учебно-контрольные нормативы (УКН) Творческое задание. Ситуационная задача
ИТОГО:					**216**	**112**	**328**	

3.2.3. Название тем лекций и количество часов по семестрам изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Волейбол»

В соответствии с рабочим учебным планом по программе специалитета 31.05.01 Лечебное дело, специализация 02 Здравоохранение (в сфере оказания первичной медико-санитарной помощи населению в медицинских организациях поликлиниках, амбулаториях, стационарно-поликлинических учреждениях) лекционный курс не предусмотрен.

3.2.4. Название тем практических занятий и количество часов по семестрам изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Волейбол»

п/№	**Название тем практических занятий учебной элективной дисциплины**	**Часы**
1	2	3
1 семестр		
1.	Волейбол: Изучение комбинаций из основных элементов техники передвижений.	4
2.	Учебно-контрольный норматив, челночный бег 60 м (сек).	2
3.	Волейбол: Изучение технике верхней и нижней подачи. Прием мяча после подачи.	4
4.	Волейбол: Контроль технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу над собой.	2
5.	Волейбол: Изучение технике подач мяча в заданную зону. Прием и передача мяча в зону.	2
6.	Волейбол: Учебная игра	2
7.	Волейбол: Изучение индивидуальных тактических действий в нападение и защите	4
8.	Волейбол: Закрепление технике приема и передач мяча на месте индивидуально и в парах. Передачи мяча в тройках.	2

9.	Волейбол: Учебная игра с заданиями	2
10.	Волейбол: Учебная игра с заданиями	2
11.	Волейбол: Закрепление технике верхней и нижней подачи. Прием мяча после подачи.	2
12.	Учебно-контрольный норматив, бег 100 м (сек)	2
13.	Волейбол: Учебная игра	2
14.	Волейбол: Закрепление технике нападающего удара.	2
15.	ОФП: упражнения на гимнастических матах	1
16.	ОФП: упражнения на гимнастических скамейках.	1
	Итого часов в семестре	**36**
	2 семестр	
17.	Волейбол: Учебная игра	2
18.	Волейбол: Закрепление техники подач мяча в заданную зону. Прием и передача мяча в зону.	4
19.	Волейбол: Учебная игра	2
20.	Волейбол: Закрепление технике блокирования нападающих ударов.	2
21.	Волейбол: Закрепление технике атакующих ударов против блокирующего.	2
22.	Волейбол: Закрепление технике блокирования нападающих ударов.	4
23.	Волейбол: Закрепление технике атакующих ударов против блокирующего.	4
24.	**Волейбол: Учебная игра**	**2**
25.	ОФП: упражнения на гимнастических скамейках.	2
26.	ОФП: упражнения на гимнастических матах	4
27.	Учебно-контрольный норматив, сгибание, разгибание рук из упора лёжа (кол-во раз)	2
28.	Волейбол: Изучение комбинаций из основных элементов технике передвижений.	4
29.	Учебно-контрольный норматив, наклон вперёд из положения сед ноги прямые шире плеч (см).	2
	Итого часов в семестре	**36**
	3 семестр	
30.	Волейбол: Изучение технике приема и передачи мяча после перемещения.	2
31.	Волейбол: Учебная игра с заданиями	2
32.	Волейбол: Изучение технике верхней и нижней подачи. Прием мяча после подачи.	2
33.	Волейбол: Учебная игра	2
34.	Волейбол: Изучение технике нападающего удара.	2
35.	Учебно-контрольный норматив, прыжки на скакалке (кол-во раз за 1 мин)	2
36.	ОФП: упражнения на гимнастических скамейках.	4
37.	ОФП: Развитие силы	4
38.	Волейбол: Изучение комбинаций из основных элементов технике передвижений.	2
39.	Волейбол: Изучение технике приема и передачи мяча после перемещения.	2
40.	Волейбол: Контроль технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу над собой.	2
41.	Волейбол: Изучение технике нападающего удара.	4
42.	Волейбол: Изучение технике блокирования нападающих ударов.	2
43.	Волейбол: Учебная игра	2
44.	Учебно-контрольный норматив, прыжок в длину с места (см)	2
	Итого часов в семестре	**36**
	4 семестр	
45.	Волейбол: Изучение групповых тактических действий в нападении и защите.	2
46.	Волейбол: Учебная игра	2

47.	Волейбол: Изучение командных тактических действий в нападении и защите.	5
48.	Волейбол: Учебная игра	2
49.	Учебно-контрольный норматив, подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) юноши, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз) девушки	2
50.	Волейбол: Закрепление технике блокирования нападающих ударов.	2
51.	Волейбол: Учебная игра	2
52.	Волейбол: Закрепление техники атакующих ударов против блокирующего.	2
53.	ОФП: Развитие гибкости	2
54.	ОФП: упражнения на гимнастических скамейках	2
55.	ОФП: упражнения на гимнастических скамейках	2
56.	ОФП: Развитие силы	3
57.	Волейбол: Изучение технике верхней и нижней подачи. Прием мяча после подачи.	2
58.	Волейбол: Контроль техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу над собой.	2
59.	Волейбол: Учебная игра с заданиями	2
60.	Учебно-контрольный норматив, приседания на одной ноге (кол-во раз)	2
	Итого часов в семестре	**36**
	5 семестр	
61.	Волейбол: Развитие специальных физических качеств, необходимых для игровой деятельности	2
62.	Волейбол: Развитие качеств и способностей, необходимых для овладения техникой и тактикой игры.	2
63.	Волейбол: Развитие скоростной выносливости – способность одинаково быстро выполнять технические приемы на протяжении всей игры.	2
64.	Волейбол: Совершенствование стойки для перемещения на блоке или для блокирования	2
65.	Волейбол: Совершенствование стойки для перемещения при приеме подачи или для приема подачи	2
66.	Волейбол: Совершенствование стойки для перемещения при передаче на удар или для верхней передачи	2
67.	Волейбол: Совершенствование стойки для разбега на удар	2
68.	Волейбол: Учебная игра	5
69.	Волейбол: Верхние передачи мяча двумя руками в прыжке	5
70.	Волейбол: Верхние передачи мяча одной рукой	2
71.	Волейбол: Верхние передачи мяча одной рукой над собой	2
72.	Учебно-контрольный норматив, наклон вперёд из положения сед ноги прямые шире плеч (см).	2
73.	Волейбол: Нижние передачи мяча двумя руками по положению относительно сетки: лицом к сетке, спиной к сетке, боком к сетке.	2
74.	Волейбол: Нижние передачи мяча двумя руками по направлению передачи: над собой, вперед, за спину, боком;	2
75.	Учебно-контрольный норматив, прыжки на скакалке (кол-во раз за 1 мин)	2
76.	Волейбол: Подачи мяча в правую и левую части площадки.	2
	Итого часов в семестре	**36**
	6 семестр	
77.	Волейбол: Подачи мяча в ближнюю и дальнюю части площадки	2
78.	Волейбол: Подачи мяча по зонам на точность.	2
79.	Волейбол: Чередование нижней и верхней прямой подачи на точность	2

80.	Волейбол: Чередование нижней и верхней прямой подачи на силу.	2
81.	Волейбол: Силовая подача в прыжке	2
82.	Волейбол: Планирующая подача	2
83.	Волейбол: Подача мяча на точность своему партнеру, находящемуся на другой части площадки.	2
84.	Волейбол: Чередование верхней прямой подачи на силу и точность	2
85.	Волейбол: Силовая подача на точность после выполнения интенсивной силовой нагрузки	2
86.	Учебно-контрольный норматив, поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	2
87.	ОФП упражнения на гимнастических скамейках.	2
88.	ОФП упражнения на гимнастических матах	4
89.	Волейбол: Развитие качеств и способностей, необходимых для овладения техникой и тактикой игры.	2
90.	Волейбол: Совершенствование стойки для перемещения на блоке или для блокирования	2
91.	Волейбол: Совершенствование стойки для перемещения при приеме подачи или для приема подачи	2
92.	Волейбол: Совершенствование стойки для перемещения при передаче на удар или для верхней передачи	2
93.	Учебно-контрольный норматив, сгибание, разгибание рук из упора лёжа (кол-во раз)	2
	Итого часов в семестре	**36**
	Всего	**216**

3.2.5. Лабораторный практикум

В соответствии с рабочим учебным планом по программе специалитета 31.05.01 Лечебное дело, специализация 02 Здравоохранение (в сфере оказания первичной медико-санитарной помощи населению в медицинских организациях поликлиниках, амбулаториях, стационарно-поликлинических учреждениях) лабораторный практикум не предусмотрен.

3.3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОУЧАЮЩЕГОСЯ

3.3.1. Виды СР

№ п/п	Наименование раздела учебной дисциплины	Виды СРС	Всего часов
1	2	3	4
1семестр			
1	1. Оценка физического развития человека 2. Оценка функционального состояния человека	Изучение основной и дополнительной литературы Дневник самоконтроля, заполнение таблиц, подготовка к занятиям	18
		Итого часов в семестре	18
2 семестр			
2	1. Оценка физического развития человека 2. Оценка функционального состояния человека 3. Двигательные системы	Изучение основной и дополнительной литературы. Дневник самоконтроля, заполнение таблиц, подготовка к занятиям, подготовка творческого задания презентация	18

		Итого часов в семестре	**18**
3 семестр			
3	1. Методика экспресс-анализа переносимости нагрузки 2. Дыхательные системы	Изучение основной и дополнительной литературы. Дневник самоконтроля, заполнение таблиц, подготовка к занятиям, подготовка творческого задания презентация	18
		Итого часов в семестре	**18**
4 семестр			
4	1. Оценка физического развития человека 2. Оценка функционального состояния человека 3. Оздоровительные системы	Изучение основной и дополнительной литературы. Дневник самоконтроля, заполнение таблиц, подготовка к занятиям, подготовка творческого задания презентация	18
		Итого часов в семестре	**18**
5 семестр			
5	1. Оценка физического развития человека 2. Оценка функционального состояния человека 3. Двигательные системы	Дневник самоконтроля, заполнение таблиц, подготовка к занятиям, подготовка творческого задания презентация	18
		Итого часов в семестре	**18**
6 семестр			
	1. Оценка физического развития человека (1-6 семестр) 2. Оценка функционального состояния человека(1-6 семестр)	Изучение основной и дополнительной литературы. Дневник самоконтроля, заполнение таблиц, подготовка к занятиям, подготовка к итоговому тестированию	22
		Итого часов в семестре	**22**
		Итого	**112**

3.3.2. Примерная тематика рефератов, курсовых работ

3.3.3. Контрольные вопросы к зачету
Приложение 1

3.4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

3.4.1. Виды контроля и аттестации, формы оценочных средств

№ п/п	№ семестра	Виды контроля	Наименование раздела учебной дисциплины (модуля)	Оценочные средства		
				Форма	Кол-во вопросов в задании	Кол-во независимых вариантов
1	2	3	4	5	6	7
1.	1	ТК	Общая физическая подготовка	УКН (Приложение 4)	Согласно тематическому плану	Нормы оценки см Приложение 4
				Творческое задание (Приложение 2, №1)	1 задание	Приложение 2
2.	1	ТК	Специальная физическая подготовка	УКН (Приложение 4)	Согласно тематическому плану	Нормы оценки см Приложение 4
				УКН (Приложение 5)	3	Приложение 5
				Ситуационная задача (Приложение 3, №1)	1	Приложение 3
3.	2	ТК	Общая физическая подготовка	УКН (Приложение 4)	Согласно тематическому плану	Нормы оценки см Приложение 4
4.	2	ТК	Специальная физическая подготовка	УКН (Приложение 5)	3	Приложение 5
				УКН (Приложение 4)	Согласно тематическому плану	Нормы оценки см Приложение 4
5.	2	ПА	Общая физическая подготовка	Творческое задание (Приложение 2, №2)	1 задание	Приложение 2
6.	2	ПА	Специальная физическая подготовка	Ситуационная задача (Приложение 3, №2)	1	Приложение 3
7.	3	ТК	Общая физическая подготовка	УКН (Приложение 4)	2 норматива	Нормы оценки см Приложение 4
8.	3	ТК	Специальная физическая подготовка	УКН (Приложение 4)	Согласно тематическому плану	Нормы оценки см Приложение 4
				Творческое задание (Приложение 2, №3)	1 задание	Приложение 2
				УКН (Приложение 5)	3	Приложение 5
				Ситуационная задача (Приложение 3, №3)	1	Приложение 3

9.	4	ТК	Общая физическая подготовка	УКН (Приложение 4)	Согласно тематическому плану	Нормы оценки см Приложение 4
		ПА	Общая физическая подготовка	Творческое задание (Приложение 2, №6)	1 задание	Приложение 2
				УКН (Приложение 4)	Согласно тематическому плану	Нормы оценки см Приложение 4
10.	4	ТК	Специальная физическая подготовка	Творческое задание (Приложение 2, №4)	1 задание	Приложение 2,
				УКН (Приложение 5)	Согласно тематическому плану	Приложение 5
				Ситуационная задача (Приложение 3, №4)	1	Приложение 3
		ПА	Специальная физическая подготовка	УКН (Приложение 5)	Согласно тематическому плану	Приложение 5
				Ситуационная задача (Приложение 3, №5)	1	Приложение 3
11.	5	ТК	Общая физическая подготовка	Учебно-контрольные нормативы (Приложение 4)	Согласно тематическому плану	Нормы оценки см Приложение 4
12.	5	ТК	Специальная физическая подготовка	Творческое задание (Приложение 2, №5)	1задание	Приложение 2
				УКН (Приложение 5)	Согласно тематическому плану	Приложение 5
13.	6	ТК	Общая физическая подготовка	УКН (Приложение 4)	Согласно тематическому плану	Нормы оценки см Приложение 4
		ПА	Общая физическая подготовка	Творческое задание (Приложение 2, №6)	1 задание	Приложение 2
				УКН (Приложение 4)	Согласно тематическому плану	Нормы оценки см Приложение 4
14.	6	ТК	Специальная физическая подготовка	УКН (Приложение 4)	Согласно тематическому плану	Нормы оценки см Приложение 4
				Творческое задание (Приложение 2, №7)	1 задание	Приложение 2
		ПА	Специальная физическая подготовка	УКН (Приложение 5)	Согласно тематическому плану	Приложение 5
				Ситуационная задача (Приложение 3, №5)	1	Приложение 3
				Тест	30	3

3.4.2.Примеры оценочных средств:

для текущего контроля (ТК)	Учебно-контрольные нормативы для определения общей физической подготовленности студентов. Учебно-контрольные нормативы для определения специальной физической подготовленности
	Творческое задание: 1. Составить комплекс специальных физических упражнений на развитие силы при занятиях волейболом из 10 элементов. 2. Составить комплекс физических упражнений на развитие выносливости при занятиях волейболом из 10 элементов. 3. Составить комплекс физических упражнений на развитие быстроты при занятиях волейболом из 10 элементов.
для промежуточной аттестации (ПА)	Учебно-контрольные нормативы для определения общей физической подготовленности студентов. Учебно-контрольные нормативы для определения специальной физической подготовленности.
	1. Кто является создателем игры волейбол: а) *Морган б) Акост в) Эйнгорн 2. Что означает слово «волейбол»: а) скользящий мяч б) *удар с лету в) прыгающий мяч 3. Размеры игрового поля в волейбол: а) 15х30 б) 12х24 в) *9х18 4. Высота сетки у мужчин: а) *2.43 б) 2.50 в) 2.20

3.5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ. ВОЛЕЙБОЛ».

3.5.1. Основная литература

n/№	Наименование, тип ресурса	Автор(ы)/редактор	Выходные данные, электронный адрес	Кол-во экз. (доступов) в БИЦ
1	2	3	4	5
1.	Элективные курсы по физической культуре и спорту: учеб. пособие	Н.В. Тычинин	Воронеж: ВГУИТ, 2017. - 63 с. - ISBN 978-5-00032-250-5 - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785000322505.html - Режим доступа: по подписке.	Неогр.д.
2.	Физическая культура и физическая подготовка: учебник	И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др.; ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков.	Москва: Юнити, 2015. – 432 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573 – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-238-01157-8. – Текст: электронный.	Неограниченный доступ
3.	Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие.	Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш	Москва: Спорт, 2016. – 281 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372 Библиогр.: Текст: электронный.	Неограниченный доступ

3.5.2. Дополнительная литература

n/№	Наименование, тип ресурса	Автор(ы)/редактор	Выходные данные, электронный адрес	Кол-во экз. (доступов) в БИЦ
1	2	3	4	5
1.	Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие.	Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш	Москва: Спорт, 2016. – 281 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372 Библиогр.:. – ISBN 978-5-906839-23-7. – Текст: электронный.	Неограниченный доступ
2.	Средства гимнастики: строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения: учебное пособие	Е.А. Поздеева, Л.С. Алаева	Омск: Издательство СибГУФК, 2017. – 100 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483425 – Библиогр.: с. 90. – Текст: электронный.	Неограниченный доступ
3.	Функциональная тренировка: спорт, фитнес	Б. Кафка, О. Йеневайн;	Москва: Спорт, 2016. – 177 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461318 . –	Неограниченный доступ

		худож. Е. Ильин.	Текст: электронный.	
4.	Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие	М.С. Эммерт, О.О. Фадина, И.Н. Шевелева, О.А. Мельникова	Омск: Издательство ОмГТУ, 2017. – 112 с.: табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493420 Библиогр.: с. 98. – ISBN 978-5-8149-2547-3. – Текст: электронный.	Неограниченный доступ
5.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО) - путь к здоровью и физическому совершенству	П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков	М.: Спорт, 2016. - 234 с. - ISBN 978-5-906839-79-4 - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839794.html - Режим доступа: по подписке	Неограниченный доступ

3.5.3 Интернет-ресурсы.

1. ЭБС «Консультант студента» http://studmedlib.ru
2. ЭБС «Университетская библиотека online» http://www.biblioclub.ru/
3. ЭБС «Юрайт» http://www.biblio-online.ru;
4. Электронные каталоги библиотеки ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России
5. ТГМУhttp://lib.vgmu.ru/catalog/
6. Медицинская литература http://www.medbook.net.ru/
7. Электронно-библиотечная система elibrary (подписка) http:// http://elibrary.ru/
8. Medline with Full Text http://web.b.ebscohost.com/
9. БД «Статистические издания России» http://online.eastview.com/

3.6. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины (модуля)

На кафедре имеются 3 спортивных зала, 2 раздевалки, кабинет заведующего, 1 преподавательская, 2 тренерских, кабинет материально ответственного, инвентарная.

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа № 56-001 1. Персональный компьютер DNS Porte – 1 шт. 2. Проектор SONY VPL-EX276 - 1 шт. 3. Экран Lumien - 1 шт. 4. Комплект учебной мебели на 72 посадочных места.	690002, Приморский край, г. Владивосток, проспект Острякова 4, (56-001)
Спортивный зал для проведения практических занятий № 31-013 1.Скамейка гимнастическая, 2 м –4 шт. 2.Скамья деревянная - 6 шт. 3.Ворота м/ф 2*3, разборные, облегченные, профиль 80*40 мм, с сеткой м/ф – 1 шт. 4.Вышка судейская - 1 шт. 5.Кольцо баскетбольное амортизационное - 2 шт. 6.Кольцо баскетбольное d-450 мм -4 шт. 7.Стенка гимнастическая, 3,2*1,0 – 9 шт. 8.Стойка волейбольная универсальная со	690002 Приморский край, г. Владивосток, проспект Острякова 2а, (31-013)

стаканами, механизм натяжения, пара - 1 шт, 9.Щит баскетбольный игровой, 10 мм, цельн. (180*105 см) - 2 шт 10.Набор воланчиков – 17 шт 11.Скакалка - 20 шт, 12.Ракетка для бадминтона – 40 шт. 13.Судейский столик - 5 шт. 14.Сетка для тенниса -1шт. 15.Набор для настольного тенниса Clory-20 шт. 16.Сетка б/б Д 5 мм комплект из 2-х штук-2 шт 17. Сетка для настольного тенниса с креплениями-6 шт. 18.Сетка м/ф-1 шт	
Спортивный зал для проведения практических занятий № 31-016 1.Ковер для самбо - 1 шт. 2.Стол для настольного тенниса - 3 шт. 3.Ограждение – 3 шт. 4.Магнитола «Samsung»-1шт. 5.Мячи для настольного тенниса набор(6шт.)-17шт.	690002 Приморский край, г. Владивосток, проспект Острякова 2а, (31-016)
Спортивный зал для проведения практических занятий № 31-001 1.Беговая дорожка Housfit-1ш, 2.Велоэргометр-1шт, 3.Стойка для приседания -1шт 4.Тренажер “Topneo” athletic-1 шт, 5.Тренажер имитации лыжного бега BODY”-1ш, 6.Штанга - 4 шт, 7.Штанга для аэробики- 10шт., 8.Скамья для жима горизонтальная – 1шт., 9.Гриф олимпийский L2200мм усиленный до 600 кг – 1шт. 10.Балансировочная доска Aerofit-20 шт., 11.Степ платформа Aerofit-20 шт 12.Стойка для гантелий-1шт., 13.Стойка для гимнастических палок-1 шт., 14.Гантели обрезиненные вес 0,5кг- 10 шт., 15.Гантели обрезиненные вес 2кг- 10 шт., 16.Гантели обрезиненные вес 1кг- 10 шт., 17.Гантели обрезиненные вес 3кг- 10 шт. 18.Зеркала - 5 шт. 19.Стенка гимнастическая, 3,2*1 ,0- 3шт. 20.Велотренажер DH-8953-3шт 21.Балансировочный диск REEBOK-6шт. 22.Гантели-97шт. 23.Гимнастический коврик универсальный – 40шт. 24.Гриф штанги-6шт. 25.Кольцо для пилатес,TORRES-9шт. 26.Мяч для пилатес 2кг.-5шт. 27.Мяч для пилатес 3кг REEBOK-4шт. 28. Набор ленточных эспандеров, REEBOK-5 шт 29. Полка навесная- 1 шт 30. Упор для отжимания-1 шт	690002 Приморский край, г. Владивосток, проспект Острякова 2а, (31-001)
Спортивный зал для проведения практических	690002 Приморский край,

занятий № 31-002 3.Гимнастическая палка вес 3 кг - 10 шт. 4.Гимнастическая палка вес 4 кг - 10 шт. 5.Гимнастическая палка вес 5 кг - 5 шт. 6.Медицинский мяч 1 кг – 10 шт. 7.Медицинский мяч 2 кг – 7 шт. 8.Медицинский мяч 3 кг – 7 шт. 9.Гимнастический мяч – 25 шт. 10.Зеркала - 4 шт. 11.Обруч стальной утяжеленный 90см 1050г - 20 шт. 12.Стол письменный - 2 шт. 13.Мини-штанга-3шт.	г. Владивосток, проспект Острякова 2а, (31-002)
Специальное помещения для занятий шахматами № 31-013 1.Стол письменный - 2 шт. 2.Часы шахматные.-1 шт 3. Шахматы с доской – 3 шт	690002 Приморский край, г. Владивосток, проспект Острякова 2а, (31-013)
Специальное помещение (раздевалка) № 1 1.Скамейка гимнастическая, 2м – 2 шт.	690002 Приморский край, г. Владивосток, проспект Острякова 2а, (31-001) (№ 1)
Специальное помещение (раздевалка) № 2 1.Скамейка гимнастическая, 2м – 2 шт.	690002 Приморский край, г. Владивосток, проспект Острякова 2а, (31-001) (№ 2)
Специальное помещение (раздевалка) № 1 1.Скамейка гимнастическая, 2м –2 шт.	690002 Приморский край, г. Владивосток, проспект Острякова 2а, (31-013) (№ 1)
Специальное помещение (раздевалка) № 2 1.Скамейка гимнастическая, 2м – 2 шт.	690002 Приморский край, г. Владивосток, проспект Острякова 2а, (31-013) (№ 2)
Специальные помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования № 31-001 1.Спирометр портативный СпиросС-100 - 1 шт. 2.Динамометр становый ДС-500 – 1 шт. 3.Динамометр ДК-100 – 1 шт. 4.Весы медицинские ВЭМ-150 – 1 шт. 5.Подставка – 4 шт. 6.Шкафы для приборов – 5 шт. 7.Видеокамера-1шт. 8.Динамометр кистовой ДК100-3шт 9.Мяч баскетбольный-30шт 10.Мяч волейбольный -24шт. 11.Мяч футбольный -5шт.	690002 Приморский край, г. Владивосток, проспект Острякова 2а, (31-001)
Специальные помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования	690002 Приморский край, г. Владивосток, проспект Острякова 2а, (31-013)

№ 31-013 1.Флаг – 15 шт. Кабинет для самостоятельной работы студентов № 41-007 1.Комплект учебной мебели на 10 посадочных мест. 2. Персональные компьютеры (Моноблоки) «Lenovo Think Centre All-In-One M92z 23 - 10 шт. 3. Подключение к сети «Интернет» с доступом в электронно-образовательную среду ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России.	690002, Приморский край, г. Владивосток, Океанский проспект 163, (41-007)

3.7 Перечень информационных технологий, используемых для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю), информационно-справочных систем, лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

1. Polycom Telepresence M100 Desktop Conferencing Application (ВКС)
2. SunRav Software tTester
3. 7-PDF Split & Merge
4. ABBYY FineReader
5. Kaspersky Endpoint Security
6. Система онлайн-тестирования INDIGO
7. Microsoft Windows 7
8. Microsoft Office Pro Plus 2013
9. 1С:Университет
10. Гарант
11. MOODLE (модульная объектно-ориентированная динамическая учебная среда)

3.8. Образовательные технологии

Используемые образовательные технологии при реализации дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорт. Волейбол» 45% интерактивных занятий от объема аудиторных занятий.

3.9. Разделы дисциплины (модуля) и междисциплинарные связи с последующими дисциплинами

п/№	Наименование последующих дисциплин	Разделы данной дисциплины, необходимые для изучения последующих дисциплин	
		7 семестр	7 семестр
		ОФП	СФП
1	Безопасность жизнедеятельности	+	+

4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ):

Реализация дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Волейбол» осуществляется в соответствии с учебным планом в виде аудиторных занятий (328 час.), включающих практические занятия, и самостоятельную работу (112час.). Основное учебное время выделяется на практическую работу по повышение уровня функциональных и двигательных способностей, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение в ней личного опыта, формированием устойчивого мотивационно - ценностного отношения к физкультурно-спортивной деятельности. В том числе с использованием IT- технологий: цифровые онлайн-

сервисы, мобильные приложения, социальные сети для поддержания должного уровня физической подготовленности, сохранения и укрепления здоровья.

При изучении дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Волейбол» необходимо использовать двигательную активность и принципы здорового образа жизни, в том числе IT- технологии: цифровые онлайн-сервисы, мобильные приложения, социальные сети и освоить практические навыки применения физических упражнений; навыки формирования у населения, пациентов и членов их семей мотивации, направленной на сохранение и укрепление здоровья.

Практические занятия проводятся в виде контактной работы с демонстрацией практических навыков и умений с использованием имитационных технологий, наглядных пособий, тестирования, подготовки и выполнении творческих заданий, в том числе с использованием IT- технологий.

В соответствии с требованиями ФГОС ВО при реализации дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Волейбол» используются активные и интерактивные формы проведения занятий (работа в малых группах, выполнение творческих заданий, учебно-тренировочных заданий, самооценка здоровья, ведение дневника и др.). Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, составляет не менее 45% от аудиторных занятий.

Самостоятельная работа студентов подразумевает, оценку физической подготовленности, оценку функционального состояния, заполнение «Дневника самоконтроля» с последующим анализом.

Включает работу с ЭОР ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России, а также работу с информационными источниками и учебной литературой, что рассматривается как самостоятельная деятельность обучающихся по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Волейбол» и выполняется в пределах часов, отводимых на её изучение (в разделе СР). Каждый обучающийся обеспечен доступом к библиотечным фондам Университета.

По каждому разделу дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Волейбол» разработаны методические указания для студентов «Методические указания по подготовке к практическому занятию для студентов», «Методические указания по подготовке к самостоятельной работе студентов» и методические рекомендации для преподавателей «Методические указания по подготовке к практическому занятию для преподавателей».

При освоении учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Волейбол» обучающиеся под руководством преподавателя изучают: влияние двигательной активности на организм человека, средства и методы игры в волейбол, так же выполняют разнообразные физические упражнения, составляют комплексы общеразвивающих упражнений с элементами волейбола, решают ситуационные задачи, заполняют обучающие таблицы, оформляют дневник самоконтроля.

Обучение в группе формирует навыки командной деятельности и коммуникабельность.

Освоение дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Волейбол» способствует развитию у обучающихся коммуникативных навыков на разных уровнях для решения задач, соответствующих типу профессиональной деятельности, направленных на объект профессиональной деятельности на основе формирования соответствующих компетенций. Обеспечивает выполнение трудовых действий в рамках трудовых функций профессионального стандарта *Врач-лечебник (врач-терапевт участковый) 02.009 Врачебная практика в области лечебного дела.*

Текущий контроль освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Волейбол» определяется при активном и/или интерактивном взаимодействии обучающихся и преподавателя во время контактной работы, при демонстрации практических

навыков и умений, творческих заданий, тестировании, решении ситуационных задач, кейсов, предусмотренных формируемыми компетенциями реализуемой дисциплины.

Промежуточная аттестация проводится в форме, предусмотренной учебным планом с использованием тестового контроля, контрольных вопросов при собеседовании, демонстрации практических умений и навыков.

5. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ

5.1.1. Наличие соответствующих условий реализации дисциплины

Для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) на основании письменного заявления дисциплина реализуется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья (далее - индивидуальных особенностей). Обеспечивается соблюдение следующих общих требований: использование специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего такому обучающемуся необходимую техническую помощь, обеспечение доступа в здания и помещения, где проходят занятия, другие условия, без которых невозможно или затруднено изучение дисциплины.

5.1.2. Обеспечение соблюдения общих требований

При реализации дисциплины на основании письменного заявления обучающегося обеспечивается соблюдение следующих общих требований: проведение занятий для обучающихся-инвалидов и лиц с ОВЗ в одной аудитории совместно с обучающимися, не имеющими ограниченных возможностей здоровья, если это не создает трудностей обучающимся; присутствие в аудитории ассистента (ассистентов), оказывающего(их) обучающимся необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей; пользование необходимыми обучающимся техническими средствами с учетом их индивидуальных особенностей.

5.1.3. Доведение до сведения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в доступной для них форме всех локальных нормативных актов ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России.

Все локальные нормативные акты ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России по вопросам реализации дисциплины доводятся до сведения обучающихся с ОВЗ в доступной для них форме.

5.1.4. Реализация увеличения продолжительности прохождения промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности для обучающегося с ограниченными возможностями здоровья

Форма проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). Продолжительность прохождения промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности увеличивается по письменному заявлению обучающегося с ограниченными возможностями здоровья. Продолжительность подготовки обучающегося к ответу на зачете увеличивается не менее чем на 0,5 часа.

Приложение 1

Контрольные вопросы к зачету по дисциплине Элективные курсы по физической культуре и спорту. Волейбол

	Код	Текст компетенции / названия трудовой функции / названия трудового действия / текст элемента ситуационной задачи
С	31.05.01	Лечебное дело
К	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Ф	А/05.7	Проведение и контроль эффективности мероприятий по профилактике и формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения
И		**ДАЙТЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ**
т		***Волейбол*** 1. ***Кто является создателем игры волейбол*:** а) *Морган б) Акост в) Эйнгорн 2. ***Что означает слово «волейбол»:*** а) скользящий мяч б) *удар с лету в) прыгающий мяч 3. ***Размеры игрового поля в волейбол:*** а) 15х30 б) 12х24 в) *9х18 4. **Высота сетки у мужчин:** а) *2.43 б) 2.50 в) 2.20 5. ***Высота сетки у женщин:*** а) 2.34 б) 2.14 в) *2.24

Краткие методические указания

Тестовые вопросы позволяют проверить знания студента по дисциплине. При поиске ответов на вопросы рекомендована основная и дополнительная литература (список литературы представлен в рабочей программе дисциплины).

Шкала оценивания

Оценка	Баллы	Описание

отлично	12	более 80% правильных ответов на тестовые задания каждого уровня
хорошо	8	70-79% правильных ответов на тестовые задания каждого уровня
удовлетворительно	4	55-69% правильных ответов на тестовые задания каждого уровня
неудовлетворительно	1	менее 55% правильных ответов на тестовые задания каждого уровня

Ситуационные задачи

Ситуационная задача по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» № 1.

	Код	**Текст компетенции / названия трудовой функции / названия трудового действия / текст элемента ситуационной задачи**
С	31.05.01	Лечебное дело
К	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Ф	А/05.7	Проведение и контроль эффективности мероприятий по профилактике и формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения
И		**ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ**
У		Текст задачи: Раздается свисток первого судьи на подачу с соответствующим жестом руки. Сразу же после свиста тренер одной из команд запрашивает «тайм – аут».
В	1	Вопрос к задаче: 1. Должен ли второй судья отреагировать и назначить «тайм – аут»
В	2	Вопрос к задаче: 2. Сколько раз за партию команда может воспользоваться тайм – аутом в волейболе

Оценочный лист
к ситуационной задаче по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» № 1.

Вид	**Код**	**Текст компетенции / названия трудовой функции / названия трудового действия / текст элемента ситуационной задачи**
С	31.05.01	Лечебное дело
К	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Ф	А/05.7	Проведение и контроль эффективности мероприятий по профилактике и формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения
И		**ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ**
У		Текст задачи: При обследовании группы баскетболистов 16-20 лет у 45% из них выявлено плоскостопие.

В	1	Вопрос к задаче: 1. Должен ли второй судья отреагировать и назначить «тайм – аут»
Э		Правильный ответ**:** Согласно пункту 16.2.1 официальных правил волейбола разрешается запрашивать тайм – ауты только когда мяч находится вне игры и до свистка на подачу. 16.2.1 Перерывы могут быть запрошены тренером или игровым капитаном и только ими. Запрос осуществляется соответствующим жестом, когда мяч находится вне игры и до свистка на подачу.
Р2	Отлично	Демонстрирует способность применять теоретические знания для анализа практических ситуаций, делает правильные выводы, даёт правильный ответ на поставленный вопрос
Р1	Хорошо/удовлетвори тельно	Для оценки «хорошо»: дан неточный ответ для оценки «удовлетворительно»: не в полной мере демонстрирует способность применять теоретические знания для анализа практических ситуаций
Р0	Неудовлетворительн о	Демонстрирует существенные пробелы в знаниях основного учебного материала по данному разделу; не способен аргументированно и последовательно его излагать свою точку зрения
В	2	Вопрос к задаче: 2. Сколько раз за партию команда может воспользоваться тайм – аутом в волейболе
Э	-	Правильный ответ на вопрос: Согласно официальным правилам волейбола каждая команда может запрашивать по два «тайм – аута» в каждой партии. Все «тайм – ауты», которые запрашиваются длятся 30 секунд. Во время «тайм – аутов» игроки, находящиеся на площадке, должны подойти к своей скамейке. Правильному формированию сводов стоп способствует качественная, рациональная обувь: на каблучке 2 – 3 см, занимающем около трети подошвы по длине; с плотным, достаточно высоким задником, гибкой подошвой и просторным носиком. Детская обувь, как правило, имеет встроенный супинатор, который обеспечивает амортизацию; способствует, благодаря своей эластичности, оттоку венозной крови и улучшению питания тканей. Подбирать обувь необходимо по размеру: тесная и излишне свободная, она вредно сказывается на рессорных свойствах стопы. Подошва и каблук должны быть из материалов, амортизирующих толчки. Хождение босиком по неровной поверхности, зарядка для стоп, плавание, езда на велосипеде – это те меры, которые способствуют формированию сводов стоп, а, значит, препятствуют развитию плоскостопия.
Р2	Отлично	Демонстрирует способность применять теоретические знания для анализа практических ситуаций, делает правильные выводы, даёт правильный ответ на поставленный вопрос
Р1	Хорошо/ удовлетворительно	Для оценки «хорошо»: дан неточный ответ для оценки «удовлетворительно»: не в полной мере демонстрирует способность применять теоретические знания для анализа практических ситуаций
Р0	Неудовлетворительн	Демонстрирует существенные пробелы в знаниях основного

	о	учебного материала по данному разделу; не способен аргументированно и последовательно его излагать свою точку зрения
О	Итоговая оценка	Выводится средняя оценка по результатам ответов на предложенные вопросы
А	Ф.И.О. автора-составителя	Грицай Леонид Викторович, преподаватель кафедры физической культуры и спорта

Ситуационная задача по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» № 2.

	Код	**Текст компетенции / названия трудовой функции / названия трудового действия / текст элемента ситуационной задачи**
С	31.05.01	Лечебное дело
К	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Ф	А/05.7	Проведение и контроль эффективности мероприятий по профилактике и формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения
И		**ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ**
У		Текст задачи: Во время выполнения блокирования игрок одной из команд коснулся пальцами руки антенны, а при приземлении плечом коснулся нижнего края сетки.
В	1	Вопрос к задаче: 1. Является ли ошибкой неумышленное касание нижнего края сетки
В	2	Вопрос к задаче: 2. Является ли ошибкой касание антенны при блокировании

Оценочный лист
к ситуационной задаче по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» № 2.

Вид	**Код**	**Текст компетенции / названия трудовой функции / названия трудового действия / текст элемента ситуационной задачи**
С	31.05.01	Лечебное дело
К	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Ф	А/05.7	Проведение и контроль эффективности мероприятий по профилактике и формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения
И		**ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ**
У		Текст задачи: Во время выполнения блокирования игрок одной из команд коснулся пальцами руки антенны, а при приземлении плечом коснулся нижнего края сетки.
В	1	Вопрос к задаче: Является ли ошибкой неумышленное касание

		нижнего края сетки?
Э	-	Правильный ответ**:** Согласно пункту 11.3.1 официальных правил волейбола любой контакт игрока с сеткой между антеннами во время игрового действия является ошибкой.
Р2	Отлично	Демонстрирует способность применять теоретические знания для анализа практических ситуаций, делает правильные выводы, даёт правильный ответ на поставленный вопрос
Р1	Хорошо/удовлетворительно	Для оценки «хорошо»: дан неточный ответ для оценки «удовлетворительно»: не в полной мере демонстрирует способность применять теоретические знания для анализа практических ситуаций
Р0	Неудовлетворительно	Демонстрирует существенные пробелы в знаниях основного учебного материала по данному разделу; не способен аргументированно и последовательно его излагать свою точку зрения
В	2	Вопрос к задаче: 2. Является ли ошибкой касание антенны при блокировании
Э	-	Правильный ответ на вопрос: Согласно официальным правилам волейбола запрещено касаться антенн во время игрового действия, запрещено использоваться сетку или антенны как средство сохранения устойчивости.
Р2	Отлично	Демонстрирует способность применять теоретические знания для анализа практических ситуаций, делает правильные выводы, даёт правильный ответ на поставленный вопрос
Р1	Хорошо/ удовлетворительно	Для оценки «хорошо»: дан неточный ответ для оценки «удовлетворительно»: не в полной мере демонстрирует способность применять теоретические знания для анализа практических ситуаций
Р0	Неудовлетворительно	Демонстрирует существенные пробелы в знаниях основного учебного материала по данному разделу; не способен аргументированно и последовательно его излагать свою точку зрения
О	Итоговая оценка	Выводится средняя оценка по результатам ответов на предложенные вопросы
А	Ф.И.О. автора-составителя	Грицай Леонид Викторович, преподаватель кафедры физической культуры и спорта

Ситуационная задача по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» № 3.

	Код	**Текст компетенции / названия трудовой функции / названия трудового действия / текст элемента ситуационной задачи**
С	31.05.01	Лечебное дело
К	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Ф	А/05.7	Проведение и контроль эффективности мероприятий по профилактике и формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения
И		**ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ**

		РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ
У		Текст задачи 1: Во время выполнения подачи игрок неудачно подбросил мяч, поймал его и повторно выполнил подброс.
В	1	Вопрос к задаче 2: Разрешено ли дважды подбрасывать мяч при выполнении подачи
В	2	Вопрос к задаче: Сколько времени есть у подающего игрока после свиста судьи на подачу.

Оценочный лист
к ситуационной задаче по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» № 3.

Вид	**Код**	**Текст компетенции / названия трудовой функции / названия трудового действия / текст элемента ситуационной задачи**
С	31.05.01	Лечебное дело
К	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Ф	A/05.7	Проведение и контроль эффективности мероприятий по профилактике и формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения
И		**ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ**
У		Текст задачи: Во время выполнения подачи игрок неудачно подбросил мяч, поймал его и повторно выполнил подброс.
В	1	Вопрос к задаче: 1. Разрешено ли дважды подбрасывать мяч при выполнении подачи
Э	2	Правильный ответ: Согласно пункту 12.4.2 официальных правил волейбола только один раз разрешено подбрасывать или выпускать мяч из рук. Постукивание мяча «дриблинг» и перемещение его в руках разрешается
Р2	Отлично	Демонстрирует способность применять теоретические знания для анализа практических ситуаций, делает правильные выводы, даёт правильный ответ на поставленный вопрос
Р1	Хорошо/ удовлетворительно	Для оценки «хорошо»: дан неточный ответ для оценки «удовлетворительно»: не в полной мере демонстрирует способность применять теоретические знания для анализа практических ситуаций
Р0	Неудовлетворительно	Демонстрирует существенные пробелы в знаниях основного учебного материала по данному разделу; не способен аргументированно и последовательно его излагать свою точку зрения
В	2	Вопрос к задаче: 2. Сколько времени есть у подающего игрока после свиста судьи на подачу?
Э		Правильный ответ**.** Подающий должен ударить по мячу в течение 8 секунд после свистка первого судьи на подачу.
Р2	Отлично	Демонстрирует способность применять теоретические знания для анализа практических ситуаций, делает правильные выводы,

		даёт правильный ответ на поставленный вопрос
Р1	Хорошо/ удовлетворительно	Для оценки «хорошо»: дан неточный ответ для оценки «удовлетворительно»: не в полной мере демонстрирует способность применять теоретические знания для анализа практических ситуаций
Р0	Неудовлетворительно	Демонстрирует существенные пробелы в знаниях основного учебного материала по данному разделу; не способен аргументированно и последовательно его излагать свою точку зрения
О	Итоговая оценка	Выводится средняя оценка по результатам ответов на предложенные вопросы
А	Ф.И.О. автора-составителя	Грицай Леонид Викторович, преподаватель кафедры физической культуры и спорта

Ситуационная задача по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» № 4.

	Код	**Текст компетенции / названия трудовой функции / названия трудового действия / текст элемента ситуационной задачи**
С	31.05.01	Лечебное дело
К	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Ф	А/05.7	Проведение и контроль эффективности мероприятий по профилактике и формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения
И		**ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ**
У		Текст задачи. Во время соревновательных матчей игроки команды регулярно путаются в расстановке, нарушают очередность подачи и перехода
В	1	Вопрос к задаче: 1. Какими правилами им следует руководствоваться при переходе
В	2	Вопрос к задаче: 2. Кто должен следить за очередностью подачи

Оценочный лист
к ситуационной задаче по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» № 4.

Вид	**Код**	**Текст компетенции / названия трудовой функции / названия трудового действия / текст элемента ситуационной задачи**
С	31.05.01	Лечебное дело
К	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Ф	А/05.7	Проведение и контроль эффективности мероприятий по профилактике и формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения

И		**ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ**
У		Текст задачи: Во время соревновательных матчей игроки команды регулярно путаются в расстановке, нарушают очередность подачи и перехода.
В	1	Вопрос к задаче: 1. Какими правилами им следует руководствоваться при переходе?
Э	-	Правильный ответ: Порядок перехода, определенный начальной расстановкой команды и контролируемый порядком подачи и позициями игроков, сохраняется на протяжении партии. Когда принимающая команда получает право подавать, ее игроки переходят на одну позицию по часовой стрелке: игрок позиции 2 переходит на позицию 1 для подачи, игрок позиции 1 переходит на позицию 6 и т.д.
Р2	Отлично	Демонстрирует способность применять теоретические знания для анализа практических ситуаций, делает правильные выводы, даёт правильный ответ на поставленный вопрос
Р1	Хорошо/ удовлетворительно	Для оценки «хорошо»: дан неточный ответ для оценки «удовлетворительно»: не в полной мере демонстрирует способность применять теоретические знания для анализа практических ситуаций
Р0	Неудовлетворительно	Демонстрирует существенные пробелы в знаниях основного учебного материала по данному разделу; не способен аргументированно и последовательно его излагать свою точку зрения
В	2	Вопрос к задаче: 2. Кто должен следить за очередностью подачи
Э	-	Правильный ответ на вопрос: Во время мачта игроки и тренер самостоятельно следят за очередность подачи. И при необходимости они могут обратиться к секретарю матча и уточнить, какой игрок, с каким номером сейчас должен быть на подаче
Р2	Отлично	Демонстрирует способность применять теоретические знания для анализа практических ситуаций, делает правильные выводы, даёт правильный ответ на поставленный вопрос
Р1	Хорошо/ удовлетворительно	Для оценки «хорошо»: дан неточный ответ для оценки «удовлетворительно»: не в полной мере демонстрирует способность применять теоретические знания для анализа практических ситуаций
Р0	неудовлетворительно	Демонстрирует существенные пробелы в знаниях основного учебного материала по данному разделу; не способен аргументированно и последовательно его излагать свою точку зрения
О	Итоговая оценка	Выводится средняя оценка по результатам ответов на предложенные вопросы
А	Ф.И.О. автора-составителя	Грицай Леонид Викторович, преподаватель кафедры физической культуры и спорта

Ситуационная задача по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» № 5.

	Код	**Текст компетенции / названия трудовой функции / названия трудового действия / текст элемента ситуационной задачи**

С	31.05.01	Лечебное дело
К	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Ф	А/05.7	Проведение и контроль эффективности мероприятий по профилактике и формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения
И		**ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ**
У		Текст задачи. Во время матча один из игроков получил травму
В	1	Вопрос к задаче: 1. Что следует сделать тренеру/капитану команду в этом случае
В	2	Вопрос к задаче: 2. Может ли команда продолжать игру впятером

Оценочный лист
к ситуационной задаче по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» № 5.

Вид	**Код**	**Текст компетенции / названия трудовой функции / названия трудового действия / текст элемента ситуационной задачи**
С	31.05.01	Лечебное дело
К	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Ф	А/05.7	Проведение и контроль эффективности мероприятий по профилактике и формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения
И		**ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ**
У		Текст задачи: Во время матча один из игроков получил травму
В	1	Вопрос к задаче: 1. Что следует сделать тренеру/капитану команду в этом случае
Э	-	Правильный ответ: Если происходит серьезный несчастный случай, когда мяч находится в игре, судья должен немедленно остановить игру и разрешить медицинскому персоналу выйти на площадку. Розыгрыш затем переигрывается. Травмированный игрок должен быть заменен согласно правилам обычной замены. Если травмированный/заболевший игрок не может быть заменен по правилам обычной или исключительной замены, игроку предоставляется 3 минуты – время для восстановления, но не более одного раза для одного и того же игрока в матче. Если игрок не восстановился, его/ее команда объявляется неполной.
Р2	Отлично	Демонстрирует способность применять теоретические знания для анализа практических ситуаций, делает правильные выводы, даёт правильный ответ на поставленный вопрос
Р1	Хорошо/ удовлетворительно	Для оценки «хорошо»: дан неточный ответ для оценки «удовлетворительно»: не в полной мере демонстрирует способность применять теоретические знания для

		анализа практических ситуаций
Р0	Неудовлетворительно	Демонстрирует существенные пробелы в знаниях основного учебного материала по данному разделу; не способен аргументированно и последовательно его излагать свою точку зрения
В	2	Вопрос к задаче: 2. Может ли команда продолжать игру впятером
Э	-	Правильный ответ на вопрос: Команда, объявленная НЕПОЛНОЙ в партии или в матче, проигрывает партию или матч. Команда-соперник получает очки, или очки и партии, необходимые для выигрыша партии или матча. Неполная команда сохраняет свои очки и партии.
Р2	Отлично	Демонстрирует способность применять теоретические знания для анализа практических ситуаций, делает правильные выводы, даёт правильный ответ на поставленный вопрос
Р1	Хорошо/ удовлетворительно	Для оценки «хорошо»: дан неточный ответ для оценки «удовлетворительно»: не в полной мере демонстрирует способность применять теоретические знания для анализа практических ситуаций
Р0	неудовлетворительно	Демонстрирует существенные пробелы в знаниях основного учебного материала по данному разделу; не способен аргументированно и последовательно его излагать свою точку зрения
О	Итоговая оценка	Выводится средняя оценка по результатам ответов на предложенные вопросы
А	Ф.И.О. автора-составителя	Грицай Леонид Викторович, преподаватель кафедры физической культуры и спорта

3.3. Чек-лист оценки практических навыков

Название практического навыка _поддержание и сохранение здоровья, составление комплекса физических упражнений оздоровительной направленности самоконтроля

С	31.05.01 Лечебное дело		
К	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		
Ф	А/05.7 Проведение и контроль эффективности мероприятий по профилактике и формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения		
	Действие	Проведено	Не проведено
1.	Способен осуществлять коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья	1 балл	-1 балл
2.	Демонстрирует понимание роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности	1 балл	-1 балла
3.	Способен осуществлять самоконтроль при выполнении физических нагрузок	1 балл	-1 балл
4.	Использует различные средства физической культуры для поддержания и сохранения здоровья	1 балл	-1 балл
5.	Умеет составлять комплекс физических упражнений оздоровительной направленности	1 балл	-1 балл
	Итого		

Общая оценка:

Приложение 2

Творческое задание №1

Задание по обзору Интернет-ресурсов: по волейболу.

Каталог Интернет-ресурсов представляет собой тематически подобранный студентом перечень Интернет-сайтов. В каталоге необходимо отразить:

- титульный лист;
- тему (параграф, вопрос и пр.);
- название сайта;
- электронный адрес и дату обращения к источнику;
- краткое содержание Интернет-сайта (перечень вопросов, на которые можно получить ответы по данной теме / дисциплине и пр.)

Творческое задание №2

Задание по обзору периодической литературы и профессиональных изданий (библиографического списка) по волейболу.

Результатом обзора периодической литературы является библиографический список.

Библиографический список – обязательный элемент научной работы, реферата, курсовой, дипломной работы, диссертации, монографии и научного отчета. Список включает литературу, используемую при подготовке текста: цитируемую, упоминаемую, а также имеющую непосредственное отношение к исследуемой теме или вопросу. Большое значение имеет правильное библиографическое описание документов и рациональный порядок расположения их в списке.

Библиографический список, по сути, представляет собой упорядоченные библиографические описания работ, выполненные в соответствии с государственными стандартами. Для составления библиографического списка используется краткое библиографическое описание, состоящее только из обязательных элементов – выходных данных источника.

Пример:

1. Теория и методика спортивных игр: учебник для студ. высш. учеб. заведений / [Ю.Д. Железняк, Д.И. Нестеровский, В. А. Иванов и др.]; под ред.

Ю.Д. Железняка. — 8-е изд., перераб. — М. : Издательский центр «Академия», 2013. — 464 с.

Творческое задание №3

Составить глоссарий по виду спорта « волейбол».

В понятиях концентрируются накопленные знания. Таким образом, воспроизведение определений этих понятий приобретает характер первоначальной ориентации в предмете. По каждому модулю дисциплины в качестве обязательной формы самостоятельной работы предусмотрено составления глоссария. Результат этой работы может служить полезным информационным ориентиром в последующей практической деятельности.

Краткие методические указания

Требования к оформлению глоссария по теме:

- титульный лист;
- словарь терминов, относящихся к выбранной теме (не менее 5 терминов);
- приведены примеры, свидетельствующие об общем владении ситуацией.

Пример:

Волейбол – регламентированная счётом неконтактная командная игра с мячом через сетку с ограниченной площадкой.

Подача – технический приём, посредством которого мяч вводится в игру.

Творческое задание №4

1. Составить комплекс специальных физических упражнений на развитие силы при занятиях волейболом из 10 элементов.
2. Составить комплекс физических упражнений на развитие выносливости при занятиях волейболом из 10 элементов.
3. Составить комплекс физических упражнений на развитие быстроты при занятиях волейболом из 10 элементов.
4. Составить комплекс физических упражнений на развитие координационных способностей (быстроты реакции, быстроты движений) при занятиях волейболом из 10 элементов.
5. Составьте комплекс из 7-10 упражнений на развитие скоростно-силовых качеств, прыгучести.
6. Составьте комплекс из 5-7 упражнений на развитие гибкости.

Творческое задание №5

a) Проведите функциональные пробы до и после выполнения комплекса физических упражнений, заполните таблицу.

b) Дайте им оценку.

Таблица 1.

Функциональные пробы	Данные до занятия	Данные после занятия	Динамика показателей	Краткая характеристика занятия
Проба Ромберга				
Проба Яроцкого				
Ортостатическая проба				
Клиностатическая проба				

Творческое задание №6

1. Оцените функциональное состояние своей системы внешнего дыхания в покое и после выполнения физических упражнений.
2. Выполните гипоксические пробы и дайте оценку функциональному состоянию дыхательной системы.

Таблица 2.

Функциональные пробы	Данные до тренировки	Данные после тренировки	Динамики показателей	Краткая характеристика тренировки
Частота дыхания				
Проба Генчи				
Проба Штанге				
ЖЕЛ				

Творческое задание №7

a) Заполните Дневник самоконтроля.
b) Дайте оценку и сделайте выводы полученных результатов.
c) Использование восстановительных средств (какие, когда, сколько).

Показатели	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Содержание и время (физической)двигательной активности							
Масса тела							
ЧСС утром							
ЧСС вечером							
Сон							
Аппетит							
Усталость после двигательной (физической) активности							
Усталость на след. утро							
Желание заниматься							
Нарушение режима							

Приложение 3

Учебно-контрольные нормативы для определения общей физической подготовленности студентов основной группы

Юноши

№ п/п	Наименование контрольного упражнения	Оценка				
		5	4	3	2	1
1.	Челночный бег 3х10 м (сек).	7,9	8,6	9,0	9,1	9,5
2.	Бег 100 м (сек)	13,1	14,1	14,4	15,1	15,3
3.	Прыжки на скакалке (кол-во раз) за 1 мин	130	125	120	110	100
4.	Прыжок в длину с места (см)	223	215	205	195	190
5.	Сгибание, разгибание рук из упора лёжа (кол-во раз)	30	25	20	15	10
6.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (см).	+13	+10	+8	+6	+2
7.	Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	48	45	37	35	33

Девушки

№ п/п	Наименование контрольного упражнения	Оценка				
		5	4	3	2	1
1.	Челночный бег 3х10 м (сек).	7,9	8,6	9,0	9,1	9,5
2.	Бег 100 м (сек)	16,4	17,4	17,8	18,2	18,8
3.	Прыжки на скакалке (кол-во раз) за 1 мин	130	120	110	100	90
4.	Прыжок в длину с места (см)	223	215	205	195	190
5.	Сгибание, разгибание рук из упора лёжа (кол-во раз)	15	12	11	10	9
6.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (см).	+16	+14	+11	+9	+7
7.	Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	43	37	35	35	32

Учебно-контрольные нормативы для определения общей физической подготовленности студентов *подготовительной* группы

Юноши

№ п/п	Наименование контрольного упражнения	Оценка				
		5	4	3	2	1
1.	Челночный бег 3х10 м (сек).	11,00	12,3	12,6	12,9	13,00
2.	Бег 100 м (сек)	20,3	20,6	20,9	21,3	21,6

3.	Прыжки на скакалке (кол-во раз) за 1 мин	105	100	95	90	85
4.	Прыжок в длину с места (см)	230	225	215	200	205
5.	Сгибание, разгибание рук из упора лёжа (кол-во раз)	25	20	15	10	6
6.	Наклон вперёд из положения сед ноги прямые шире плеч (см).	+5	+4	+3	+2	+1
7.	Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	35	30	25	20	15

Девушки

№ п/п	Наименование контрольного упражнения	Оценка				
		5	4	3	2	1
1.	Челночный бег 3х10 м (сек).	20,00	20,5	21,00	21,5	22,00
2.	Бег 100 м (сек)	24,0	24,7	28,3	29,0	30,0
3.	Прыжки на скакалке (кол-во раз) за 1 мин	105	100	95	90	85
4.	Прыжок в длину с места (см)	170	160	150	140	130
5.	Сгибание, разгибание рук из упора лёжа (кол-во раз)	10	8	6	5	4
6.	Наклон вперёд из положения сед ноги прямые шире плеч (см).	+7	+6	+5	+4	+3
7.	Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	30	25	20	15	10

Приложение 4

Учебно-контрольные нормативы для определения специальной физической подготовленности студентов.

Виды упражнений	Пол	Баллы				
		Отлично	Хорошо	Удовлетворительно		Неуд.
		100%	80%	60%	40%	20%
Техника выполнения подачи мяча (5 подач)	М Ж	5	4	3	2	1
Нижняя передача мяча в круге (кол-во раз) – тест для определения техники и уровня развития координации движений	М Ж	25	20	15	10	5
Верхняя передача мяча в парах (кол-во раз) – тест для определения уровня развития скоростно-силовой выносливости и координации движений	М Ж	8	7	6	5	4