



1920

Министерство образования и науки Российской Федерации  
филиал федерального государственного бюджетного образовательного  
учреждения высшего образования «Кубанский государственный университет»  
в г. Славянске-на-Кубани

Факультет педагогики, психологии и физической культуры  
Кафедра профессиональной педагогики, психологии и физической культуры

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по работе с филиалами  
ФГБОУ ВО «Кубанский  
государственный университет»



А.А. Евдокимов

« 28 » 11 2021 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ (ВОЛЕЙБОЛ)

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль): Биология

Форма обучения: очная

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Краснодар 2021

Рабочая программа элективной дисциплины по физической культуре и спорту (Волейбол) составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, утвержденному приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.02.2018 г. № 121, зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации от 15.03.2018 г. регистрационный № 50362.

Программу составила:  
С.Б. Полянская, ст.преподаватель



Рабочая программа дисциплины Психология и педагогика семьи  
обсуждена на заседании кафедры профессиональной педагогики,  
психологии и физической культуры  
протокол от «29» апреля 2021 г. № 9  
Заведующий кафедрой (разработчик)  
профессиональной педагогики, психологии и физической культуры  
Лукьяненко М.А.



Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры  
ПППФК  
протокол от «29» апреля 2021 г. № 9  
Заведующий кафедрой (выпускающей)  
математики, информатики, естественнонаучных и общетехнических  
дисциплин Шишкин А.Б.



Утверждена на заседании учебно-методического совета филиала  
протокол № 8 от «27» мая 2021 г.  
Председатель УМС филиала Поздняков С.А.



Рецензенты:

Кириллова Татьяна Яковлевна,  
директор МБОУ СОШ № 3, им. полководца  
А.В. Суворова г. Славянска-на-Кубани



Катаева Нина Вениаминовна,  
директор МБОУ СОШ № 5, им. В.Ф. Маргелова г. Славянска-на-  
Кубани



## Оглавление

1.1 Цель освоения дисциплины.....	4
1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	4
2. Структура и содержание дисциплины.....	5
2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ.....	5
2.2 Структура дисциплины.....	6
2.3 Содержание разделов дисциплины.....	7
2.3.1 Занятия лекционного типа.....	7
2.3.2 Занятия семинарского типа (практические занятия).....	8
2.3.3 Лабораторные занятия.....	13
2.3.4 Примерная тематика курсовых работ.....	13
2.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....	13
3. Образовательные технологии.....	13
4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.....	15
4.1 Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.....	15
4.2 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	21
5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	23
5.1 Основная литература:.....	23
5.2. Дополнительная литература:.....	23
5.3. Периодические издания:.....	24
6. Методические указания для студентов по освоению дисциплины.....	24
7 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине.....	25
7.1 Перечень информационно-коммуникационных технологий.....	25
7.2 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения.....	25
7.3 Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем.....	25
8. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	26

## **1 Цели и задачи изучения дисциплины**

### **1.1 Цель освоения дисциплины**

**Целью** освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (волейбол)» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

### **1.2 Задачи дисциплины**

Изучение дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (волейбол)» направлена на формирование у студентов компетенции УК–7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. В соответствии с этим ставятся следующие задачи дисциплины:

- сформировать у студентов мотивационно-целостное отношение к физической культуре, установку на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- развивать у студентов знания по теории, истории и методике физической культуры на основе инновационных технологий обучения;
- обучить студентов практическим умениям и навыкам, занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами;
- сформировать у студентов готовность применять спортивные и оздоровительные технологии для достижения высокого уровня физического здоровья и поддержания его в процессе обучения в вузе, дальнейшей профессиональной деятельности;
- развивать у студентов индивидуально-психологические и социально-психологические качества и свойства личности, необходимые для успешной учебной и профессиональной деятельности.

### **1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Волейбол)» относится к части дисциплин, формируемая участниками образовательных отношений, является дисциплиной по выбору.

Для освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Волейбол)» студенты используют знания, умения, навыки, сформированные в ходе изучения следующих дисциплин: «Возрастная анатомия, физиология и гигиена», «Теория и методика гимнастики», «Теория и методика подвижных игр», «Безопасность жизнедеятельности». Знания, умения и навыки, полученные в процессе освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Волейбол)», необходимы для изучения дисциплины «Теория и методика спортивных игр», для прохождения ознакомительной, учебной практики, производственной (педагогической) практики.

### **1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование универсальной компетенции УК–7 – Способен поддерживать должный уровень физической

подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
		знать	уметь	владеть
УК–7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– основные методы физического воспитания и самовоспитания и требования к их применению;</li> <li>- основы медицинских знаний и здорового образа жизни;</li> <li>- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выбирать эффективные методы и технологии для поддержания и укрепления здоровья;</li> <li>- реализовать методы и средства физической культуры для самосовершенствования и потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;</li> <li>- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, режимом физической нагрузки;</li> <li>- выбирать наиболее эффективные методы и технологии для поддержания и укрепления здоровья.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-современными методами повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья;</li> <li>- различными методами и способами повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья;</li> <li>- навыками повышения своей физической подготовленности, совершенствования спортивного мастерства;</li> <li>-современными методами повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.</li> </ul>

## 2. Структура и содержание дисциплины

### 2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 328 часов, их распределение по видам работ представлено в таблице (для студентов ОФО).

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры (часы)					
		1	2	3	4		
<b>Контактная работа, в том числе:</b>							
Аудиторные (всего):							
Занятия лекционного типа							
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)	124	34	30	30	30		
Лабораторные занятия							
<b>Иная контактная работа:</b>							

Контроль самостоятельной работы (КСР)								
Промежуточная аттестация (ИКР)								
<b>Самостоятельная работа, в том числе</b>								
Курсовая работа								
Проработка учебного (теоретического) материала		204	48	52	52	52		
Выполнение индивидуальных заданий								
Подготовка к текущему контролю								
<b>Контроль:</b>								
Подготовка к экзамену								
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>час.</b>	328	82	82	82	82		
	<b>в том числе контактная работа</b>	124	48	52	52	52		
	<b>зач. ед</b>	–	–	–	–	–	–	–

## 2.2 Структура дисциплины

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.  
Разделы дисциплины, изучаемые в 1, 2, 3, 4 семестрах (*очная форма*)

№	Наименование разделов	Всего	Количество часов				КСР, ИКР, контроль
			Аудиторная работа			Внеаудиторная работа СРС	
			ЛК	ПЗ	ЛР		
1	2	3	4	5	6	7	
<b>1 семестр</b>							
1	Вводное занятие. История и развитие волейбола в России. Правила соревнований. Правила безопасности при проведении занятий.	2		2			
2	Основы техники перемещения на площадке, стойки.	18		6		12	
3	Обучение техники передач.	18		6		12	
4	Обучение техники подач.	18		6		12	
5	Воспитание специальных двигательных качеств волейболистов, как предпосылки для успешного овладения техникой.	26		14		12	
<b>Итого по 1 семестру:</b>		<b>82</b>		<b>34</b>		<b>48</b>	
<b>2 семестр</b>							
1	Обучение техники верхней прямой подачи по зонам.	12		4		8	
2	Обучение игровому взаимодействию в защите	12		4		8	
3	Обучение игровому взаимодействию в нападении	12		4		8	
4	Обучение одиночному блокированию	12		4		8	
5	Обучение групповому блокированию	12		4		8	

6	Воспитание специальных двигательных качеств волейболистов, как предпосылки для успешного овладения техникой.	22		10		12	
<b>Итого по 2 семестру:</b>		<b>82</b>		<b>30</b>		<b>52</b>	
<b>3 семестр</b>							
1	Обучение технике прямого нападающего удара	16		6		10	
2	Обучение верхней прямой подачи в прыжке по зонам.	16		6		10	
3	Закрепление техники передач	16		6		10	
4	Обучение технике приема мяча снизу, сверху	16		6		10	
5	Воспитание специальных двигательных качеств волейболистов, как предпосылки для успешного овладения техникой.	18		6		12	
<b>Итого по 3 семестру:</b>		<b>82</b>		<b>30</b>		<b>52</b>	
<b>4 семестр</b>							
1	Прием мяча в верхней передаче, от сетки.	12		4		8	
2	Сочетание способов перемещений. Прием мяча в нижней передаче от сетки.	12		4		8	
3	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии.	12		4		8	
4	Закрепление техники прямого нападающего удара	12		4		8	
5	Закрепление техники группового блокирования	12		4		8	
6	Воспитание специальных двигательных качеств волейболистов, как предпосылки для успешного овладения техникой.	22		10		12	
<b>Итого по 4 семестру</b>		<b>82</b>		<b>30</b>		<b>52</b>	
<b>Итого по разделам дисциплины</b>							
Контроль самостоятельной работы (КСР)							
Промежуточная аттестация (ИКР)							
Подготовка к текущему контролю							
Подготовка к экзамену (контроль)							
<b>Общая трудоемкость по дисциплине</b>		<b>328</b>		<b>124</b>		<b>204</b>	

Примечание: ЛК – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СР – самостоятельная работа студента.

## 2.3 Содержание разделов дисциплины

### 2.3.1 Занятия лекционного типа

Занятия лекционного типа не предусмотрены учебным планом

### 2.3.2 Занятия семинарского типа (практические занятия)

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
<b>1 семестр</b>			
1	Вводное занятие. История и развитие волейбола в России. Правила соревнований. Правила безопасности при проведении занятий.	<b>Занятие 1.</b> История возникновения и развития игры волейбол. Распространение волейбола в мире. Общие тенденции развития игры волейбол в России. Волейбол как средство совершенствования физической подготовки учащейся молодежи. Правила соревнований по волейболу. Изменения правил как объективная необходимость, вызываемая развитием игры. Методика организации и проведения соревнований. Правила безопасности при проведении занятий, гигиенические требования к занимающимся.	ПР
2	Основы техники перемещения на площадке, стойки.	<b>Занятие 2–6.</b> Исходные положения; стойки (основная и низкая); перемещения (ходьба, прыжки, выпады; падение, скачок). Подготовительные упражнения, упражнения по технике. Перемещение в колонне вдоль определенных границ площадки приставными шагами по 4 шага: лицом, правым боком, спиной, левым боком вперед. Упражнения в парах, тройках. Выполнение перемещений медленно, по частям, с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов. Броски и ловля набивного мяча: во время перемещения; после остановки различными способами; после остановки и поворота; Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.	ПР
2	Обучение техники передач.	<b>Занятие 7–10.</b> Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении. Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом. Техника передачи двумя сверху над собой, назад (короткие, средние, длинные). Техника передачи в прыжке: двумя с поворотом, без поворота одной рукой. Техника приема снизу двумя, одной (на месте, после перемещения). Техника приема сверху двумя руками после перемещения с падением: на спину, бедро-спину. Техника приема мяча с падением: кувырком (вперед, назад, в сторону), на руки-грудь. Учебная игра	ПР
3	Обучение техники подач.	<b>Занятие 11–13.</b> Техника нижней прямой подачи: с планирующей траекторией полета мяча. Техника верхней прямой подачи: силовая, с планирующей траекторией полета мяча. Подача в стену с расстояния 6-9 м; Подача в парах (игроки на боковых линиях); Подача через сетку с расстояния 3,6,9 м от сетки; Подача в пределы площадки из-за лицевой линии; Подача в правую, левую половину площадки; Подача в ближнюю, дальнюю часть площадки; Подача на точность в зоны 1,6,5. Учебная игра	ПР
6	Воспитание	<b>Занятие 14–17.</b> Упражнения для развития силы,	ПР



	специальных двигательных качеств волейболистов, как предпосылки для успешного овладения техникой	быстроты, ловкости, силовой и скоростной выносливости, прыгучести и прыжковой выносливости; упражнения с отягощениями и дополнительным сопротивлением партнера, с использованием гимнастических снарядов; ускорения на 6-8 м с места, бег скачками на 25-30 м, прыжками: спиной вперед, боком из разных исходных положений.	
<b>2 семестр</b>			
1	Обучение техники верхней прямой подачи по зонам.	<b>Занятие 1–2.</b> Техника верхней прямой подачи: силовая, с планирующей траекторией полета мяча. Подача в парах (игроки на боковых линиях); Подача в прыжке планирующая на заднюю линию. Подача в прыжке планирующая – укороченная. Подача на точность по зонам 1, 5, 6. Подача на точность укороченная по зонам 2,3,4. Подача в правую, левую половину площадки; Подача в ближнюю, дальнюю часть площадки. Подача на точность в квадраты 1,5х1,5 прямо и по диагонали. По заданию преподавателя серия подач на точность в каждую зону. Учебная игра	ПР
2	Обучение игровому взаимодействию в защите	<b>Занятие 3–5.</b> Индивидуальные действия. Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии и задней линии при приеме подачи нападающих ударов при блокировании и страховке. Система игры в защите углом вперед и углом назад.	ПР
3	Обучение игровому взаимодействию в нападении	<b>Занятие 6–7.</b> Игровые взаимодействия в нападении. Учебная игра. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии, задней линии. Групповые упражнения в тройках. Групповые упражнения в парах. Учебная игра	ПР
4	Обучение одиночному блокированию	<b>Занятие 8–11.</b> Одиночное блокирование, подводящие упражнения. Имитация блока в прыжке после перемещения вдоль сетки. Имитационные упражнения в парах. Блокирование мяча после подброса. Блокирование нападающего удара, выполняемого нападающим игроком с собственного подброса. Блокирование, стоя на подставке, нападающих ударов, выполняемых по мячу, установленному в держателе. Упражнения на быстроту реакции, наблюдательность, координацию, быстроту ответных действий, быстроту перемещения и для развития силы. Блокирующий на подставке, удары выполняются поочередно из зон 4, 3, 2, 4 и т.д. с передачи из зоны 3. Учебная игра	ПР
5	Обучение групповому блокированию	<b>Занятие 10–12.</b> Подготовительные, имитационные упражнения. Имитационные упражнения в парах, тройках. Блокирование мяча после подброса. Блокирование нападающего удара, выполняемого нападающим игроком с собственного подброса. Блокирование нападающих ударов выполняемых из различных зон и с различных передач по высоте и скорости. Блокирующих на подставке трое,	ПР

6	Воспитание специальных двигательных качеств волейболистов, как предпосылки для успешного овладения техникой.	<p>нападающие удары выполняются поочередно из зон 4, 3, 2 с собственного подбрасывания. Блокирование ударов, которые выполняются с передачи связующего на границе зон 3 и 2. Блокирование нападающих ударов в заданном направлении; зону, откуда последует удар, «задают» по сигналу. Учебная игра</p> <p><b>Занятие 13–15.</b> Упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, силовой и скоростной выносливости, прыгучести и прыжковой выносливости; упражнения с отягощениями и дополнительным сопротивлением партнера, с использованием гимнастических снарядов; ускорения на 6-8 м с места, бег скачками на 25-30 м, прыжками: спиной вперед, боком из разных исходных положений. Различные виды прыжков толчком одной и двумя ногами с места и с короткого разбега с доставанием предметов, многократные прыжки в длину, прыжки в глубину, прыжки с напрыгиванием, прыжки со скакалкой, серийные прыжки назад - вперед, влево - вправо. Учебная игра</p>	ПР
<b>3 семестр</b>			
1	Обучение технике прямого нападающего удара	<p><b>Занятие 1–3.</b> Структура нападающего удара. Подводящие упражнения при обучении разбегу и прыжку в нападающем ударе. Выполнение нападающего удара в опоре; выполнение нападающего удара в прыжке; выполнение нападающего удара с собственного подбрасывания через сетку; выполнение нападающего удара с передачи партнера. выполнение нападающих ударов на точность; выполнения нападающих ударов на силу; выполнение нападающих ударов на точность и на силу; выполнение нападающих ударов с переводом влево, вправо и обманных ударов. Нападающий удар с передачи. Нападающий удар по мячу, закрепленному на резиновых амортизаторах в прыжке: с места и с разбега. Учебная игра</p>	ПР
2	Обучение верхней прямой подачи в прыжке по зонам.	<p><b>Занятие 4–6.</b> Подача в прыжке планирующая на заднюю линию. Подача в прыжке планирующая – укороченная. Подача на точность по зонам 1, 5, 6. Подача на точность укороченная по зонам 2,3,4. Подача в правую, левую половину площадки; Подача в ближнюю, дальнюю часть площадки. Подача на точность в квадраты 1,5х1,5 прямо и по диагонали. Поддачи после выполнения интенсивных упражнений: прыжков, ускорений, кувырков. Учебная игра</p>	ПР
3	Закрепление техники передач	<p><b>Занятие 7–9.</b> Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками в тройках. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Упражнения с мячом в парах через сетку: передачи в различных направлениях (вперед, назад); передачи на различные расстояния (длинные, укороченные, короткие); передачи различной высоты (высокие, средние, низкие); передачи различной скорости (медленные, ускоренные, скоростные); передачи в</p>	ПР

		безопорном положении (в прыжке, двумя и одной рукой). Передача двумя руками сверху: вперед в опоре, вперед в прыжке, назад за голову в опоре, назад за голову в прыжке. Учебная игра.	
4	Обучение техники приема мяча снизу, сверху	<b>Занятие 10–12.</b> Прием мяча двумя руками сверху в зону 3 номера после подачи с высокой траекторией. Своевременное перемещение навстречу мячу (в пределах своей зоны. Прием мяча двумя руками сверху или снизу (в зависимости от траектории полета мяча) в зону 3 номера. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра.	ПР
5	Воспитание специальных двигательных качеств волейболистов, как предпосылки для успешного овладения техникой.	<b>Занятие 13–15.</b> Упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, силовой и скоростной выносливости, прыгучести и прыжковой выносливости; упражнения с отягощениями и дополнительным сопротивлением партнера, с использованием гимнастических снарядов; ускорения на 6-8 м с места, бег скачками на 25-30 м, прыжками: спиной вперед, боком из разных исходных положений. Различные виды прыжков толчком одной и двумя ногами с места и с короткого разбега с доставанием предметов, многократные прыжки в длину, прыжки в глубину, прыжки с напрыгиванием, прыжки со скакалкой, серийные прыжки назад - вперед, влево - вправо.	ПР
<b>4 семестр</b>			
1	Прием мяча в верхней передаче, от сетки.	<b>Занятие 1–2.</b> Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Передача мяча сверху двумя руками из боковой зоны. Прием мяча в верхней передаче, от сетки. В стойке выталкивание волейбольного мяча (0,5-1 кг) вперед-вверх; назад вверх с опоры и в прыжке. Упражнения в парах: подача верхняя прямая (боковая, в прыжке) и прием. Упражнения с мячом в парах через сетку: передачи в различных направлениях (вперед, назад); передачи на различные расстояния (длинные, укороченные, короткие); передачи различной высоты (высокие, средние, низкие); передачи различной скорости (медленные, ускоренные, скоростные); передачи в безопорном положении (в прыжке, двумя и одной рукой). Учебная игра.	ПР
2	Сочетание способов перемещений. Прием мяча в нижней передаче от сетки.	<b>Занятие 3–5.</b> Подготовительные упражнения, упражнения по технике. Перемещение в колонне вдоль определенных границ площадки приставными шагами по 4 шага: лицом, правым боком, спиной, левым боком вперед. Упражнения в парах, тройках. Выполнение перемещений медленно, по частям, с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов. Прием подачи в зоне 6 (5, 1) у линии нападения и первая передача в зону 3. Прием подачи поочередно: в глубине площадки (ближе к лицевой линии) и в зоне нападения.	ПР

		Поддачи на заднюю линию выполняются верхние (прямые, боковые), в прыжке, ближе к сетке нижней прямой. Принимающий подачу располагается поочередно в коридорах зон 6-3, 5-4, 1-2.	
3	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии.	<b>Занятие 6–8.</b> Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками в тройках. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Упражнения с мячом в парах через сетку. Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.	ПР
4	Закрепление техники прямого нападающего удара	<b>Занятие 9–10</b> Выполнение нападающего удара в опоре; выполнение нападающего удара в прыжке; выполнение нападающего удара с собственного подбрасывания через сетку; выполнение нападающего удара с передачи партнера. выполнение нападающих ударов на точность; выполнения нападающих ударов на силу; выполнение нападающих ударов на точность и на силу; выполнение нападающих ударов с переводом влево, вправо и обманных ударов. Нападающий удар с передачи. Нападающий удар по мячу, закрепленному на резиновых амортизаторах в прыжке: с места и с разбега. Учебная игра	ПР
5	Закрепление техники группового блокирования	<b>Занятие 11–12.</b> Блокирование волейбольных мячей, подвешенных над сеткой, в прыжке с места и после передвижения. Упражнения в тройках. Блокирование атакующих ударов в зонах 4, 3, 2 в определенном направлении. Блокирование атакующих ударов после передвижения вдоль сетки. Серийные прыжки с места толчком двумя ногами с последующим доставанием руками подвешенных предметов (теннисные мячи на шнуре, отметки на стене, щите); то же, но после передвижения в стороны, то же, но после спрыгивания с возвышения 40—50 см. Упражнения с заданием касаться предметов руками в прыжке, прыжки вверх толчком двух ног после различных перемещений. Игра один против одного на площадке 3 x 9 м. Нападающий выполняет только резкие, сильные удары. Учебная игра.	ПР
6	Воспитание специальных двигательных качеств волейболистов, как предпосылки для успешного овладения техникой.	<b>Занятие 13–15.</b> Упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, силовой и скоростной выносливости, прыгучести и прыжковой выносливости; упражнения с отягощениями и дополнительным сопротивлением партнера, с использованием гимнастических снарядов; ускорения на 6-8 м с места, бег скачками на 25-30 м, прыжками: спиной вперед, боком из разных исходных положений. Различные виды прыжков толчком одной и двумя	ПР

	ногами с места и с короткого разбега с доставанием предметов, многократные прыжки в длину, прыжки в глубину, прыжки с напрыгиванием, прыжки со скакалкой, серийные прыжки назад - вперед, влево - вправо.	
--	---	--

Примечание: ПЗ – практические занятия

### 2.3.3 Лабораторные занятия.

Лабораторные занятия не предусмотрены учебным планом.

### 2.3.4 Примерная тематика курсовых работ

Курсовые работы не предусмотрены учебным планом.

## 2.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Самостоятельная работа не предусмотрена учебным планом

## 3. Образовательные технологии.

### 3.1. Образовательные технологии при проведении лекций

Лекции не предусмотрены учебным планом

### 3.2. Образовательные технологии при проведении практических занятий

№	Тема	Виды применяемых образовательных технологий	Кол. час
1	2	3	4
<b>1 семестр</b>			
1	Вводное занятие. История и развитие волейбола в России. Правила соревнований. Правила безопасности при проведении занятий.	Решение задач индивидуально с групповым обсуждением. проблемное обучение	6
2	Основы техники перемещения на площадке, стойки.	Разбор конкретной ситуации, работа малыми группами (на месте, в движении)	6
3	Обучение техники передач.	Решение задач индивидуально с групповым обсуждением	6
4	Обучение техники подач.	Решение задач индивидуально с групповым обсуждением. проблемное обучение	6
5	Воспитание специальных двигательных качеств волейболистов, как предпосылки для успешного овладения техникой.	Контрольные тесты-упражнения. Оценка уровня двигательной подготовленности занимающихся	10

		<b>Итого по семестру</b>	<b>34</b>
<b>2 семестр</b>			
1	Обучение техники верхней прямой подачи по зонам.	Разбор конкретной ситуации, работа малыми группами (на месте, в движении)	4
2	Обучение игровому взаимодействию в защите	Разбор конкретной ситуации, работа малыми группами (на месте, в движении)	4
3	Обучение игровому взаимодействию в нападении	Разбор конкретной ситуации, работа малыми группами (на месте, в движении). Соревновательные технологии	4
4	Обучение одиночному блокированию	Разбор конкретной ситуации, работа малыми группами (на месте, в движении)	4
5	Обучение групповому блокированию	Разбор конкретной ситуации, работа малыми группами (на месте, в движении). Соревновательные технологии	4
6	Воспитание специальных двигательных качеств волейболистов, как предпосылки для успешного овладения техникой.	Контрольные тесты-упражнения. Оценка уровня двигательной подготовленности занимающихся	10
		<b>Итого по семестру</b>	<b>30</b>
<b>3 семестр</b>			
1	Обучение технике прямого нападающего удара	Решение задач индивидуально с групповым обсуждением. проблемное обучение	6
2	Обучение верхней прямой подачи в прыжке по зонам.	Решение задач индивидуально с групповым обсуждением. проблемное обучение	6
3	Закрепление техники передач	Решение задач индивидуально с групповым обсуждением. проблемное обучение. Контрольные тесты-упражнения	6
4	Обучение техники приема мяча снизу, сверху	Разбор конкретной ситуации, работа малыми группами (на месте, в движении)	6
5	Воспитание специальных двигательных качеств волейболистов, как предпосылки для успешного овладения техникой.	Контрольные тесты-упражнения. Оценка уровня двигательной подготовленности занимающихся	6
		<b>Итого по семестру</b>	<b>30</b>
<b>4 семестр</b>			
1	Прием мяча в верхней передаче, от сетки.	Разбор конкретной ситуации, работа малыми группами (на месте, в движении)	4

2	Сочетание способов перемещений. Прием мяча в нижней передаче от сетки.	Решение задач индивидуально с групповым обсуждением. проблемное обучение	4
3	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии.	Решение задач индивидуально с групповым обсуждением. проблемное обучение. Соревновательные технологии	4
4	Закрепление техники прямого нападающего удара	Разбор конкретной ситуации, работа малыми группами (на месте, в движении). Контрольные тесты-упражнения	4
5	Закрепление техники группового блокирования	Разбор конкретной ситуации, работа малыми группами (на месте, в движении). Контрольные тесты-упражнения	4
6	Воспитание специальных двигательных качеств волейболистов, как предпосылки для успешного овладения техникой.	Контрольные тесты-упражнения. Оценка уровня двигательной подготовленности занимающихся	10
		<b>Итого по семестру</b>	<b>30</b>

#### 4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

##### 4.1 Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

##### Рейтинговая система оценки текущей успеваемости студентов 1 курс 1 семестр

№	Наименование раздела	Виды оцениваемых работ	Максимальное кол-во баллов
1	2	3	4
1	Вводное занятие. История и развитие волейбола в России. Правила соревнований. Правила безопасности при проведении занятий.	Посещаемость (1 балл –одно занятие)	1
2	Основы техники перемещения на площадке, стойки.	Посещаемость (1 балл – одно занятие) Практическая работа	5 6
3	Обучение техники передач.	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	8 6
4	Обучение техники подач.	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	8 6
5	Воспитание специальных двигательных качеств волейболистов, как предпосылки для успешного овладения техникой.	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа Контрольные нормативы общей и специальной физической подготовленности Тестирование физической, технической	5 5 7
		подготовленности (внутрисеместровая аттестация)	40

ВСЕГО	100
-------	-----

**Рейтинговая система оценки текущей успеваемости студентов  
1 курс 2 семестр**

№	Наименование раздела	Виды оцениваемых работ	Максимально е кол-во баллов
1	2	3	4
1	Обучение техники верхней прямой подачи по зонам.	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	5 5
2	Обучение игровому взаимодействию в защите	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	5 5
3	Обучение игровому взаимодействию в нападении	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	5 5
4	Обучение одиночному блокированию	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	4 5
5	Обучение групповому блокированию	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	4 5
6	Воспитание специальных двигательных качеств волейболистов, как предпосылки для успешного овладения техникой.	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа Контрольные нормативы общей и специальной физической подготовленности	4 3 5
		Тестирование физической, технической подготовленности (внутрисеместровая аттестация)	40
	ВСЕГО		100

**Рейтинговая система оценки текущей успеваемости студентов  
2 курс 3 семестр**

№	Наименование раздела	Виды оцениваемых работ	Максимально е кол-во баллов
1	2	3	4
1	Обучение технике прямого нападающего удара	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	5 6
2	Обучение верхней прямой подачи в прыжке по зонам.	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	6 6
3	Закрепление техники передач	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	6 8
4	Обучение техники приема мяча снизу, сверху	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	5 7
5	Воспитание специальных двигательных качеств волейболистов, как предпосылки для успешного овладения техникой.	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа Контрольные нормативы общей и специальной физической подготовленности	5 1 5
		Тестирование физической, технической подготовленности (внутрисеместровая аттестация)	40



ВСЕГО	(аттестация)	100
-------	--------------	-----

**Рейтинговая система оценки текущей успеваемости студентов  
2 курс 4 семестр**

№	Наименование раздела	Виды оцениваемых работ	Максимально е кол-во баллов
1	2	3	4
1	Прием мяча в верхней передаче, от сетки.	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	5 5
2	Сочетание способов перемещений. Прием мяча в нижней передаче от сетки.	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	5 5
3	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии.	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	5 5
4	Закрепление техники прямого нападающего удара	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	4 5
5	Закрепление техники группового блокирования	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	4 5
6	Воспитание специальных двигательных качеств волейболистов, как предпосылки для успешного овладения техникой.	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа Контрольные нормативы общей и специальной физической подготовленности	4 3 5
	ВСЕГО	Тестирование физической, технической подготовленности (внутрисеместровая аттестация)	40
			100

**Структура фонда оценочных средств для текущей и промежуточной аттестации**

**Контрольные тесты, определяющие общую физическую подготовленность  
(сдаются в конце каждого семестра)**

№ п/ п	Контрольные тесты	пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1	Бег 100 м, с	Ю	13,2 и ниже	13,3–13,6	13,7–14,0	14,1–14,5	14,6 и выше
		Д	15,7 и ниже	15,8–16,0	16,1–17,0	17,1–17,9	18,0 и выше.
2	6- минутный бег, м	Ю	1500 и выше	1400–1499	1300–1399	1200–1299	1199 и ниже
		Д	1300 и выше	1200–1299	1050–1199	901–1049	900 и ниже
3	Прыжки со скакалкой кол-во раз за 30 сек.	Ю	85 и выше	75–84	65–74	55–64	54 и ниже

		Д	85 и выше	80–84	75–79	70–74	69 и ниже
4.	Разгибание рук из упора лежа, кол-во раз.	Ю	30 и выше	28–29	20–27	15–19	14 и ниже
		Д	7 и выше	4–6	2–3	1	0
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз за 1 минуту.	Ю	50 и выше	40–49	30–39	20–29	19 и ниже
		Д	45 и выше	35–44	25–34	15–24	14 и ниже
6.	Сгибание-разгибание рук на высокой перекладине из виса	Ю	15 и выше	12–14	9–11	7–8	6 и ниже
7.	Прыжок в длину с места, см.	Ю	241 и выше	231–240	221–230	211–220	210 и ниже
		Д	190 и выше	180–189	168–179	160–167	159 и ниже
8.	Наклон вперед из положения сидя, см	Ю	21 и выше	16–20	10–15	5–9	4 и ниже
		Д	21 и выше	16–20	11–15	5–10	4 и ниже

### Контрольные тесты, определяющие техническую подготовленность

#### 1 курс 1 семестр

девушки						
№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Подача в/б мяча по зонам №1,6,5 (из 10 раз)	5	4	3	2	1
2	Верхняя передача в/б мяча над собой (количество раз)	25	15	10	7	5
3	Нижняя передача в/б мяча над собой (количество раз)	25	15	10	7	5
юноши						
1	Подача в/б мяча по зонам №1,6,5 (из 10 раз)	7	5	4	3	2
2	Верхняя передача в/б мяча над собой (количество раз)	35	25	20	15	10
3	Нижняя передача в/б мяча над собой (количество раз)	35	25	20	15	10

#### 1 курс 2 семестр

девушки						
№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1

1	Подача в/б мяча по зонам №1,6,5 (из 10 раз)	5	4	3	2	1
2	Верхняя передача в/б мяча над собой (количество раз)	25	15	10	7	5
3	Нижняя передача в/б мяча над собой (количество раз)	25	15	10	7	5
4	Блокирование нападающего удара «по ходу»( из 10 раз)	7	5	3	2	1
<b>юноши</b>						
1	Подача в/б мяча по зонам №1,6,5 (из 10 раз)	7	5	4	3	2
2	Верхняя передача в/б мяча над собой (количество раз)	35	25	20	15	10
3	Нижняя передача в/б мяча над собой (количество раз)	35	25	20	15	10
4	Блокирование нападающего удара «по ходу»( из 10 раз)	8	6	4	3	2

### 2 курс 3 семестр

<b>девушки</b>						
№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Подача в/б мяча по зонам №1,6,5 (из 10 раз)	5	4	3	2	1
2	Верхняя передача в/б мяча над собой (количество раз)	25	15	10	7	5
3	Нижняя передача в/б мяча над собой (количество раз)	25	15	10	7	5
4	Блокирование нападающего удара «по ходу»( из 10 раз)	7	5	3	2	1
<b>юноши</b>						
1	Подача в/б мяча по зонам №1,6,5 (из 10 раз)	7	5	4	3	2
2	Верхняя передача в/б мяча над собой (количество раз)	35	25	20	15	10
3	Нижняя передача в/б мяча над собой (количество раз)	35	25	20	15	10
4	Блокирование нападающего удара «по ходу»( из 10 раз)	8	6	4	3	2

### 2 курс 4 семестр

<b>девушки</b>						
№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Подача в/б мяча по зонам №1,6,5 (из 10 раз)	5	4	3	2	1
2	Верхняя передача в/б мяча над собой (количество раз)	25	15	10	7	5
3	Нижняя передача в/б мяча над собой (количество раз)	25	15	10	7	5

4	Блокирование нападающего удара «по ходу»( из 10 раз)	7	5	3	2	1
5	Приём мяча после подачи (из 10 раз)	7	5	4	3	2
<b>юноши</b>						
1	Подача в/б мяча по зонам №1,6,5 (из 10 раз)	7	5	4	3	2
2	Верхняя передача в/б мяча над собой (количество раз)	35	25	20	15	10
3	Нижняя передача в/б мяча над собой (количество раз)	35	25	20	15	10
4	Блокирование нападающего удара «по ходу»( из 10 раз)	8	6	4	3	2
5	Приём мяча после подачи (из 10 раз)	8	6	5	4	3

### Показатели, критерии и шкала оценки сформированных компетенций

Код и наименование компетенции	Соответствие уровней освоения компетенции планируемым результатам обучения и критериям их оценивания		
	Пороговый	Базовый	Продвинутый
	Оценка		
	зачтено	зачтено	зачтено
УК–7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<p>Знает – влияние средств физической культуры на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.</p> <p>Умеет – использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности;</p> <p>Владеет – навыками самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности;</p>	<p>Знает – влияние средств физической культуры на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <p>– способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.</p> <p>Умеет – использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности; – делать индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений;</p> <p>Владеет – способами сохранения и укрепления здоровья, способами повышения адаптационных</p>	<p>Знает – влияние средств физической культуры на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <p>– способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p> <p>– правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.</p> <p>Умеет – использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности;</p> <p>– делать индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений;</p>

		резервов организма и укрепления здоровья, обеспечения полноценной деятельности.	– применять основные методики самостоятельных занятий и уметь вести самоконтроль за состоянием своего организма; Владеет – методами физического воспитания и укрепления здоровья для достижения уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности.
--	--	---	---

#### **4.2 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

##### **Устный опрос**

На практических занятиях может проводиться устный опрос по пройденной теме. При оценке знаний необходимо учитывать правильность и осознанность изложения содержания, полноту раскрытия понятий, точность употребления научных терминов, самостоятельность ответа, речевую грамотность и логическую последовательность ответа.

Ответ оценивается отметкой «зачтено», если студент:

- полно раскрыл содержание материала в объеме, предусмотренном программой;
- изложил материал грамотным языком в определенной логической последовательности, точно используя терминологию данного предмета как учебной дисциплины;
- показал умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами;
- отвечал самостоятельно без наводящих вопросов преподавателя.

Возможны одна – две неточности при освещении второстепенных вопросов или в выкладках, которые студент легко исправил по замечанию преподавателя.

Отметка «не зачтено» ставится:

- не раскрыто основное содержание учебного материала;
- обнаружено незнание или неполное понимание студентом большей или наиболее важной части учебного материала;
- допущены ошибки в определении понятий, при использовании специальной терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов преподавателя.

##### **Практическая работа**

Практическая работа представляет собой перечень практических заданий, контрольных тестовых упражнений, которая охватывает основные разделы дисциплины «Элективные дисциплины физической культуры и спорта». Практическая работа предназначена для контроля теоретических знаний и практических навыков.

Практические занятия по дисциплине ориентированы на обучении и совершенствования знаний и двигательных навыков. На практических занятиях оцениваются

и учитываются все виды активности студентов: устные ответы, дополнения к ответам других студентов, организация и участие в игровой деятельности, работа в группах.

Практические занятия организованы так, что на каждом из них каждый студент активно участвует в работе, его знания, умения и навыки подвергаются оценке, а соответствующие баллы идут в «общий зачет» по дисциплине. Задача студента заключается в том, чтобы осознать сущность этих упражнений, эффект, который они производят на организм человека и попытаться самостоятельно разработать подобные комплексы. Обучающиеся должны овладеть не только схемой применения упражнений, но и понять их направленность и эффект для того, чтобы творчески использовать их в процессе физического воспитания, придумывать и составлять авторские комплексы, обосновывая их предполагаемую эффективность.

### **Тестовые задания**

Компьютерное тестирование не предусмотрено. Обучающиеся в конце каждого семестра сдают практические контрольные тесты, определяющие физическую и техническую подготовленность.

### **Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации**

Проверка качества усвоения знаний студентов осуществляется по балльно-рейтинговой системе. Успеваемость студентов проверяется по их практической подготовленности в форме зачета (1, 2, 3, 4 семестр) в сроки, предусмотренные учебным планом. Студенты обязаны сдать зачет в соответствии с расписанием и учебным планом. Результат сдачи зачета заносится преподавателем в зачетную ведомость и зачетную книжку.

Учебная деятельность студентов по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Волейбол)» оценивается через накопление ими условных единиц (баллов). Рейтинговая система обеспечивает комплексную оценку успеваемости студентов при изучении материала дисциплины; при этом учитывается текущая успеваемость студентов на аудиторных практических занятиях (текущий рейтинг), итоговых занятиях по разделам / зачетах, при этом также рассчитывается семестровый и итоговый рейтинги.

Рейтинговая система оценки успеваемости студентов предполагает оценку по 100-балльной шкале и учет значимости (весомости) текущего, семестрового рейтингов. Текущий рейтинг оценивается в процессе изучения дисциплины и отражает уровень подготовленности студента в течение семестра. Важнейшим условием эффективности освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является наличие так называемых «контрольных точек», т.е. практических заданий, сдача которых обуславливает допуск к получению промежуточной аттестации в виде зачета.

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического и практического разделов программы и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности.

Перечень требований и тестов по каждому разделу, их оценки в очках разрабатываются кафедрой и охватывают их общую физическую, спортивно-техническую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, а также уровень теоретических знаний.

Сформированность каждой компетенции в рамках освоения данной дисциплины оценивается по трехуровневой шкале:

– пороговый уровень является обязательным для всех обучающихся по завершении освоения дисциплины;

– продвинутый уровень характеризуется превышением минимальных характеристик сформированности компетенции по завершении освоения дисциплины;

– эталонный уровень характеризуется максимально возможной выраженностью компетенции и является важным качественным ориентиром для самосовершенствования.

При достаточном качестве освоения более 80% приведенных знаний, умений и навыков преподаватель оценивает освоение данной компетенции в рамках настоящей дисциплины на эталонном уровне, при освоении более 60% приведенных знаний, умений и навыков – на продвинутом, при освоении более 40% приведенных знаний, умений и навыков – на пороговом уровне. В противном случае компетенция в рамках настоящей дисциплины считается неосвоенной.

Уровень сформированности компетенции УК–7 на различных этапах ее формирования в процессе освоения данной дисциплины оценивается в ходе текущего контроля успеваемости и представлен различными видами оценочных средств.

Для оценки сформированности в рамках данной дисциплины компетенции УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, преподавателем оценивается содержательная сторона и качество материалов, приведенных в отчетах студента по рефератам. Учитываются также результаты сдачи контрольных нормативов студента по соответствующим видам занятий при текущем контроле.

Отметка «зачтено» ставится, если студент: умеет выполнять технику двигательных действий по изученным разделам, знает методы и средства обучения, организационно-методические указания на практических занятиях; сдал зачетные практические нормативы; знает правила соревнований. Отметка «не зачтено» ставится, если студент: не умеет выполнить технику двигательных действий по изученным разделам; не сдал зачетные нормативы; не знает правила соревнований.

## **5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.**

### **5.1 Основная литература:**

1. Фомин, Е.В. Волейбол: начальное обучение : учебное пособие / Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. - Москва : Спорт, 2015. - 88 с. : ил. - (Спорт в школе). - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9906578-2-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430415>

2. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Н.В. Тычинин ; Министерство образования и науки РФ, Воронежский государственный университет инженерных технологий. - Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. - 65 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-00032-250-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033>

### **5.2. Дополнительная литература:**

1 Физическая культура : учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. - Красноярск : СФУ, 2017. - 612 с. : ил. - Библиогр.: с. 608 - 609 - ISBN 978-5-7638-3640-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>

2 Астахова, М.В. Волейбол : учебно-методическое пособие / М.В. Астахова, В.Ф. Стрельченко, Д.П. Крахмалев. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 132 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4904-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426425> Губа, В. Методология подготовки юных футболистов : учебно-методическое пособие / В. Губа, А. Стула. - Москва : Спорт : Человек,

2015. - 185 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906131-55-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=460604>

3 Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие / Е.Л. Чеснова. - Москва : Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - ISBN 978-5-4458-3076-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>

4 Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход / И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 183 с. : ил. - ISBN 978-5-4475-5233-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912>

### 5.3. Периодические издания:

1. Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – URL: <https://cyberleninka.ru/journal/n/uchenye-zapiski-universiteta-im-p-f-lesgafta> .

2. Теория и практика физической культуры. \_\_\_\_\_ – URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1357706> .

3. Адаптивная физическая культура. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1371600> .

4. Игра и дети. – URL: <http://dlib.eastview.com/browse/publication/19026/udb/1270> .

5. Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура. – URL: [https://e.lanbook.com/journal/2551#journal\\_name](https://e.lanbook.com/journal/2551#journal_name) .

6. Культура физическая и здоровье. – URL: [https://e.lanbook.com/journal/2337#journal\\_name](https://e.lanbook.com/journal/2337#journal_name) .

7. Физическая культура, спорт – наука и практика. – URL: [https://e.lanbook.com/journal/2290#journal\\_name](https://e.lanbook.com/journal/2290#journal_name) .

8. Физическое воспитание и спортивная тренировка. – URL: [https://e.lanbook.com/journal/2694#journal\\_name](https://e.lanbook.com/journal/2694#journal_name); <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51013> .

9. Физическая культура и спорт в современном мире [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=50822> .

10. Физическая культура, спорт и здоровье [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51351> .

11. [Физическое воспитание студентов \[Электронный ресурс\]. – URL: http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=28661](http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=28661) .

### 6. Методические указания для студентов по освоению дисциплины

Занятия физической культурой предусмотрены учебным планом на протяжении 3 лет обучения, с 1 по 6 семестр. Основной целью курса является формирование собственной концепции физической культуры конкретной личности, исходя из её возможностей и потребностей. Курс включает учебно-тренировочный раздел, позволяющий освоить методики применения средств физической культуры для различных целей (реабилитация, отдых, формирование физических кондиций, повышение физической подготовленности и т.д.), а так же формировать психофизический статус в соответствии с предъявляемыми требованиями к выбранной специальности. Наибольший эффект от изучения дисциплины может быть достигнут при выполнении некоторых условий: Работа студентов на практических занятиях призвана выработать у студентов умение сравнивать различные подходы, концепции и научные школы для внутреннего самоопределения по формированию основ психологической деятельности. При подготовке к учебно-тренировочным занятиям обратите внимание на вид занятия, особенности его проведения. Учебно-тренировочные занятия направлены на обеспечение необходимой двигательной активности, достижение и поддержание оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в



период обучения в вузе, развитие и совершенствование психофизических способностей и личностных качеств необходимых в избранной профессии и повседневной жизни; на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной, физкультурно-оздоровительной деятельности, на приобретение личного опыта самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры.

Учебно-тренировочные занятия проводятся с учетом физических способностей и функциональных возможностей студентов. Занятия проводятся на закрытых и открытых площадках физкультурно-оздоровительного комплекса с применением спортивного инвентаря и оборудования, что требует соблюдения правил безопасного поведения, в том числе личной и общественной гигиены. На учебно-тренировочные занятия студенты допускаются в специальной спортивной одежде и обуви. Спортивная одежда должна сохранять благоприятные условия функционирования органов и систем при интенсивных физических упражнениях в различных метеорологических условиях. Спортивная одежда должна быть свободной, не стеснять движение, не препятствовать движению, кровообращению и пищеварению. Спортивная обувь должна быть легкой, удобной, прочной, иметь специальные приспособления для занятия тем или иным видом физических упражнений.

## **7 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

### **7.1 Перечень информационно-коммуникационных технологий**

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» используются информационные технологии такие как:

1. Просмотр видео материалов.
2. Проверка домашних заданий и консультирование посредством электронной почты.

### **7.2 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения**

- 1 Офисный пакет приложений «ApacheOpenOffice»
- 2 Офисный пакет приложений «LibreOffice»
- 3 Приложение позволяющее просматривать и воспроизводить медиаконтент PDF-файлов «Adobe Acrobat Reader DC»
- 4 Программы, демонстрации видео материалов (проигрыватель) «WindowsMediaPlayer».
- 5 Программа просмотра интернет контента (браузер) « Google Chrome ».
- 6 Программа просмотра интернет контента (браузер) «Mozilla Firefox»

### **7.3 Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем**

1. ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» [учебные, научные здания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы; мультимедийная коллекция: аудиокниги, аудиофайлы, видеокурсы, интерактивные курсы, экспресс-подготовка к экзаменам, презентации, тесты, карты, онлайн-энциклопедии, словари] : сайт. – URL: [http://biblioclub.ru/index.php?page=main\\_ub\\_red](http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red).

2. ЭБС издательства «Лань» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств] : сайт. – URL: <http://e.lanbook.com>.

3. ЭБС «Юрайт» [раздел «ВАША ПОДПИСКА: Филиал КубГУ (г. Славянск-на-Кубани): учебники и учебные пособия издательства «Юрайт»] : сайт. – URL: <https://www.biblio-online.ru/catalog/E121B99F-E5ED-430E-A737-37D3A9E6DBFB>.

4. ЭБС «Znanium.com» [учебные, научные, научно-популярные материалы различных издательств, журналы] : сайт. – URL: <http://znanium.com/>.
5. Научная электронная библиотека. Монографии, изданные в издательстве Российской Академии Естествознания [полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <https://www.monographies.ru/>.
6. Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru» : российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины, образования [5600 журналов, в открытом доступе – 4800] : сайт. – URL: <http://elibrary.ru>.
7. БД компании «Ист Вью»: Журналы России по вопросам педагогики и образования. - URL: <https://dlib.eastview.com/browse/udb/1270>
8. КиберЛенинка : научная электронная библиотека [научные журналы в полнотекстовом формате свободного доступа] : сайт. – URL: <http://cyberleninka.ru>.
9. Энциклопедиум [Энциклопедии. Словари. Справочники : полнотекстовый ресурс свободного доступа] // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: <http://enc.biblioclub.ru/>.
10. Электронный каталог Кубанского государственного университета и филиалов. – URL: <http://212.192.134.46/MegaPro/Web/Home/About>.
11. Справочно-правовая система «Консультант Плюс» : сайт. – URL: <http://www.consultant.ru> (доступ в локальной сети филиала).
12. Федеральный центр образовательного законодательства : сайт. – URL: <http://www.lexed.ru>.
13. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования. – URL: <http://www.fgosvo.ru>.
14. Единое окно доступа к образовательным ресурсам : федеральная информационная система свободного доступа к интегральному каталогу образовательных интернет-ресурсов и к электронной библиотеке учебно-методических материалов для всех уровней образования [дошкольное, общее, среднее профессиональное, высшее, дополнительное] : сайт. – URL: <http://window.edu.ru>.
15. БД компании «Ист Вью»: Журналы России по вопросам педагогики и образования. - URL: <https://dlib.eastview.com/browse/udb/1270>
16. Федеральный научный центр физической культуры и спорта. – URL: [http://vniifk.ru/about\\_vniifk.php](http://vniifk.ru/about_vniifk.php)
17. Физическая культура и спорт // Министерство спорта Российской Федерации. – URL: <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/>
18. ГТО. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» : официальный сайт. – URL: <https://user.gto.ru/>
19. Scopus : международная реферативная и справочная база данных цитирования рецензируемой литературы [научные журналы, книги, материалы конференций] (интерфейс = русскоязычный, публикации = на англ. яз.) : сайт. – URL: <https://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic>.
20. Научная педагогическая электронная библиотека [сетевая информационно-поисковая система Российской академии образования, многофункциональный полнотекстовый ресурс свободного доступа]. – URL: <http://elib.gnpbu.ru/>.

#### **8. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине.**

№	Вид работ	Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) и оснащенность
1	Практические (семинарские)	Физкультурно-оздоровительный комплекс «Буревестник», волейбольная площадка, комплект волейбольных стоек,

	занятия)	сетка волейбольная, волейбольные мячи, скамейки, набивные мячи
2	Групповые (индивидуальные) консультации	Физкультурно-оздоровительный комплекс «Буревестник»
3	Текущий контроль, промежуточная аттестация	Физкультурно-оздоровительный комплекс «Буревестник»