



1920

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

Факультет физической культуры и биологии  
Кафедра физической культуры и естественно–биологических дисциплин  
УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по работе с филиалами



А.А. Евдокимов

« 31 » августа 2015 г.

:

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

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

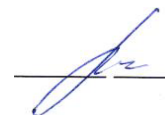
Направление подготовки:	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Направленность (профиль)	Английский язык, Немецкий язык
Программа подготовки:	академический бакалавриат
Форма обучения:	очная
Квалификация (степень) выпускника:	бакалавр

Краснодар 2015

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (волейбол)» составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утверждённому приказом Министерства образования и науки РФ от 9 февраля 2016 г. № 91, зарегистрированному в Министерстве юстиции Российской Федерации 02.03.2016 г. (регистрационный № 41305).

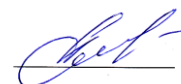
Программу составила:

Полянская С.Б., ст.преподаватель кафедры физической культуры и естественно-биологических дисциплин



Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры физической культуры и естественно-биологических дисциплин протокол № 6 от 12 января 2016 г.

Заведующий кафедрой физической культуры и естественно-биологических дисциплин Гожко А.А.



Утверждена на заседании учебно-методического совета филиала протокол № 2 от 13 января 2016 г.

Председатель УМС филиала Письменный Р.Г.



Рецензенты:

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

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



## Оглавление

1 Цели и задачи изучения дисциплины .....	4
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 .....	8
2.3.1 Занятия лекционного типа.....	8
2.3.2 Занятия семинарского типа (практические занятия).....	8
2.3.3 Лабораторные занятия.....	16
2.3.4 Примерная тематика курсовых работ .....	16
2.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....	16
3. Образовательные технологии.....	16
3.1.Образовательные технологии при проведении лекций .....	16
3.2.Образовательные технологии при проведении практических занятий .....	16
4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и.....	19
промежуточной аттестации.....	19
4.1 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля .....	19
4.1.1 Примерные вопросы для устного опроса .....	22
4.1.2 Примерные тестовые задания .....	23
4.1.3 Примерные задания для самостоятельной работы студентов .....	23
4.2 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации.....	23
5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины. ....	24
5.1 Основная литература:.....	24
5.2. Дополнительная литература: .....	24
5.3. Периодические издания:.....	24
6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....	25
7. Методические указания для студентов по освоению дисциплины .....	25
8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине .....	27
8.1 Перечень информационных технологий. ....	27
8.2 Перечень необходимого программного обеспечения. ....	27
8.3 Перечень информационных справочных систем: .....	27
9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	27

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

### **1.1 Цель освоения дисциплины**

**Целью** освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» 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» направлена на формирование у студентов компетенции ОК–8 (готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность). 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» относится к вариативной части основной образовательной программы.

Для освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» студенты используют знания, умения, навыки, сформированные в ходе изучения следующих дисциплин: «Возрастная анатомия, физиология и гигиена», «Психология», «Безопасность жизнедеятельности». Знания, умения и навыки, полученные в процессе освоения данной дисциплины, необходимы для прохождения практики по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности.

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

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование общекультурной компетенции ОК–8 – готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.

№	Индекс	Содержание	В результате изучения учебной дисциплины
---	--------	------------	--

п.п.	компет енции	компетенции (или её части)	обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
1	ОК–8	готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечиваю щий полноценную деятельность	– особенности своего физического здоровья и способы его сохранения и укрепления.	– проводить самодиагностику уровня своей физической подготовки, следовать рекомендациям специалистов по вопросам оздоровления.	– способами сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, обеспечения полноценной деятельности.

## 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	5	6	
<b>Контактная работа, в том числе:</b>								
Аудиторные (всего):								
Занятия лекционного типа								
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)	328	54	54	54	54	54	58	
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								
Выполнение индивидуальных заданий								
Подготовка к текущему контролю								
<b>Контроль:</b>								
Подготовка к экзамену								
<b>Общая трудоёмкость</b>	<b>час.</b>	328	54	54	54	54	54	58
	<b>в том числе контактная работа</b>	328	54	54	54	54	54	58
	<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, 5, 6, семестрах (очная форма)

№	Наименование разделов	Всего	Количество часов			
			Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			ЛК	ПЗ	ЛР	СР
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.	10		10		
3	Обучение техники передач.	16		16		
4	Обучение техники подач.	16		16		
5	Воспитание специальных двигательных качеств волейболистов, как предпосылки для успешного овладения техникой.	10		10		
<b>Итого по 1 семестру:</b>		<b>54</b>		<b>54</b>		
<b>2 семестр</b>						
1	Обучение техники верхней прямой подачи по зонам.	10		10		
2	Обучение игровому взаимодействию в защите	10		10		
3	Обучение игровому взаимодействию в нападении	10		10		
4	Обучение одиночному блокированию	8		8		
5	Обучение групповому блокированию	8		8		
6	Воспитание специальных двигательных качеств волейболистов, как предпосылки для успешного овладения техникой.	8		8		
<b>Итого по 2 семестру:</b>		<b>54</b>		<b>54</b>		
<b>3 семестр</b>						
1	Обучение технике прямого нападающего удара	10		10		
2	Обучение верхней прямой подачи в прыжке по зонам.	12		12		
3	Закрепление техники передач	12		12		
4	Обучение техники приема мяча снизу, сверху	10		10		
5	Воспитание специальных двигательных качеств волейболистов, как предпосылки для успешного овладения техникой.	10		10		
<b>Итого по 3 семестру:</b>		<b>54</b>		<b>54</b>		
<b>4 семестр</b>						

1	Прием мяча в верхней передаче, от сетки.	10		10		
2	Сочетание способов перемещений. Прием мяча в нижней передаче от сетки.	10		10		
3	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии.	10		10		
4	Закрепление техники прямого нападающего удара	8		8		
5	Закрепление техники группового блокирования	8		8		
6	Воспитание специальных двигательных качеств волейболистов, как предпосылки для успешного овладения техникой.	8		8		
<b>Итого по 4 семестру</b>		<b>54</b>		<b>54</b>		
<b>5 семестр</b>						
1	Закрепление техники верхней прямой подачи	10		10		
2	Совершенствование техники передач	12		12		
3	Совершенствование техники игры в нападении.	12		12		
4	Совершенствование техники игры в защите	10		10		
5	Воспитание специальных двигательных качеств волейболистов, как предпосылки для успешного овладения техникой.	10		10		
<b>Итого по 5 семестру</b>		<b>54</b>		<b>54</b>		
<b>6 семестр</b>						
1	Сочетание одиночного и группового блокирования.	10		10		
2	Совершенствование техники нападающего удара.	10		10		
3	Совершенствование техники верхней прямой подачи	10		10		
4	Совершенствование техники приема мяча снизу, сверху	10		10		
5	Взаимодействие игроков передней и задней линии.	10		10		
6	Совершенствование общей и специальной физической подготовки.	8		8		
<b>Итого по 6 семестру</b>		<b>58</b>		<b>58</b>		
<b>Итого по курсу</b>		<b>328</b>		<b>328</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) (интерактивное обучение не предусмотрено учебным планом)

№	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 7–14.</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 15–22.</b> Техника нижней прямой подачи: с планирующей траекторией полета мяча. Техника	ПР



		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	
6	Воспитание специальных двигательных качеств волейболистов, как предпосылки для успешного овладения техникой	<b>Занятие 23–27.</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.	ПР
<b>2 семестр</b>			
1	Обучение техники верхней прямой подачи по зонам.	<b>Занятие 1–5.</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 6–10.</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 11–15.</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 16–19.</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.	ПР

		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	
5	Обучение групповому блокированию	<b>Занятие 20–23.</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, 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	ПР
6	Воспитание специальных двигательных качеств волейболистов, как предпосылки для успешного овладения техникой.	<b>Занятие 24–27.</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	ПР
<b>3 семестр</b>			
1	Обучение технике прямого нападающего удара	<b>Занятие 1–5.</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	ПР
2	Обучение верхней прямой подачи в прыжке по зонам.	<b>Занятие 6–11.</b> Подача в прыжке планирующая на заднюю линию. Подача в прыжке планирующая – укороченная. Подача на точность по зонам 1, 5, 6.	ПР

		<p>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>	
3	Закрепление техники передач	<p><b>Занятие 12–17.</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 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.</p>	ПР
4	Обучение техники приема мяча снизу, сверху	<p><b>Занятие 18–22.</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.</p>	ПР
5	Воспитание специальных двигательных качеств волейболистов, как предпосылки для успешного овладения техникой.	<p><b>Занятие 23–27.</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.</p>	ПР
<b>4 семестр</b>			
1	Прием мяча в верхней передаче, от сетки.	<p><b>Занятие 1–5.</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</p>	ПР

		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.	
2	Сочетание способов перемещений. Прием мяча в нижней передаче от сетки.	<b>Занятие 6–10.</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. 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.	ПР
3	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии.	<b>Занятие 11–15.</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 16–19</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; выполнения 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	<b>Занятие 20–23.</b> Блокирование волейбольных мячей,	ПР

	группового блокирования	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.	
6	Воспитание специальных двигательных качеств волейболистов, как предпосылки для успешного овладения техникой.	<b>Занятие 24–27.</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>5 семестр</b>			
1	Закрепление техники верхней прямой подачи	<b>Занятие 1–5.</b> Имитация изучаемого способа подачи Броски набивного мяча весом 1-2 кг из-за головы двумя руками. Из положения «рука с набивным мячом весом 1 кг за головой» выпрямление руки вверх и бросок мяча вперед за счет резкого заключительного движения кистью. Подбрасывание теннисного (или небольшого резинового) мяча и удар по нему сверху одной рукой. Подача мяча, установленного в держателе. Подача через сетку после подбрасывания мяча.	ПР
2	Совершенствование техники передач	<b>Занятие 6–11.</b> 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). Передача двумя руками сверху: вперед в опоре, вперед в прыжке, назад за голову в опоре, назад за голову в прыжке, упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата кистей и пальцев рук; упражнения для развития ответной реакции на	

		звуковой и зрительный сигналы; упражнения для развития быстроты передвижения, ловкости и прыгучести.	
3	Совершенствование техники игры в нападении.	<b>Занятие 12–17.</b> Чередование способов подач. Имитация второй передачи и обман. Взаимодействие в нападении и в защите; тактические комбинации в нападении; тактические системы игры в нападении и в защите; атакующие действия со второй передачи через игрока 2, 4, 3; с первой передачи через игрока 2, 4, 3; обучение и совершенствование защит "углом назад", "углом вперед". Учебно-тренировочные игры 6х6, 5х5, 4х4.	ПР
4	Совершенствование техники игры в защите	<b>Занятие 18–22.</b> Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка. Выполнение подач в определенные зоны. Групповые действия – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4. Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед».	ПР
5	Воспитание специальных двигательных качеств волейболистов, как предпосылки для успешного овладения техникой.	<b>Занятие 23–27.</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. Метание на дальность и точность предметов: набивных мячей, мешочков с песком и т.д. Акробатические упражнения: кувырки, прыжок-кувырок (вперед, назад), старты из положения лежа на спине, животе; Упражнения на растягивание (стретчинг) и расслабление мышц.	ПР
<b>6 семестр</b>			
1	Сочетание одиночного и группового блокирования.	<b>Занятие 1–5.</b> Блокирование в прыжке; блокирование удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), удар с передачи (блок). Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Серийные прыжки с места толчком двумя ногами с последующим доставанием руками подвешенных предметов (теннисные мячи на шнуре,	ПР

		<p>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.</p>	
2	Совершенствование техники нападающего удара.	<p><b>Занятие 6–10.</b> Атакующие удары. Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены; удар через сетку, подброшенному партнером; удар с передачи. Нападающий удар по неподвижному мячу. Нападающий удар с собственного подбрасывания мяча Прямой нападающий удар с разбега. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра .</p>	
3	Совершенствование техники верхней прямой подачи	<p><b>Занятие 11–15.</b> Упражнение с резиновым амортизатором. Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение рук из-за головы вверх и вперед. То же, одной рукой (правой и левой) Броски набивного мяча через сетку (нижний край сетки не закреплен) на точность. Ударные движения верхних подач по мячу на резиновых амортизаторах.</p>	ПР
4	Совершенствование техники приема мяча снизу, сверху	<p><b>Занятие 16–20.</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. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра .</p>	ПР
5	Взаимодействие игроков передней и задней линии.	<p><b>Занятие 21–25.</b> Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; при второй передаче игроков зон 3, 4, 2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приеме подачи. Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями.</p>	ПР
6	Совершенствование общей и специальной физической подготовки.	<p><b>Занятие 26–29.</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</p>	ПР

	<p>скакалкой, серийные прыжки назад – вперед, влево – вправо. Метание на дальность и точность предметов: набивных мячей, мешочков с песком и т.д. Акробатические упражнения: кувырки, прыжок-кувырок (вперед, назад), старты из положения лежа на спине, животе; Упражнения на растягивание (стретчинг) и расслабление мышц.</p>	
--	--	--

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	2
2	Основы техники перемещения на площадке, стойки.	Разбор конкретной ситуации, работа малыми группами (на месте, в движении)	10
3	Обучение техники передач.	Кейс метод Обсуждение в группах	12* 4
4	Обучение техники подач.	Кейс–метод Обсуждение в группах	10* 6
5	Воспитание специальных двигательных качеств волейболистов, как предпосылки для успешного овладения техникой.	Контрольные тесты-упражнения. Оценка уровня двигательной подготовленности занимающихся	10
		Итого в семестре:	54
		в том числе интерактивное обучение*	22
<b>2 семестр</b>			
1	Обучение техники верхней прямой подачи по зонам.	Разбор конкретной ситуации, работа малыми группами (на месте, в движении)	10
2	Обучение игровому взаимодействию в защите	Кейс метод Обсуждение в группах	10*
3	Обучение игровому взаимодействию в нападении	Кейс метод Обсуждение в группах	10*
4	Обучение одиночному блокированию	Кейс метод Обсуждение в группах	2* 6
5	Обучение групповому блокированию	Разбор конкретной ситуации, работа малыми группами (на месте, в движении). Соревновательные технологии	8
6	Воспитание специальных двигательных качеств волейболистов, как предпосылки для успешного овладения техникой.	Контрольные тесты-упражнения. Оценка уровня двигательной подготовленности занимающихся	8
		Итого в семестре:	54
		в том числе интерактивное обучение*	22
<b>3 семестр</b>			
1	Обучение технике прямого нападающего удара	Кейс метод Обсуждение в группах	10*
2	Обучение верхней прямой подачи в прыжке по зонам.	Кейс метод Обсуждение в группах	12*
3	Закрепление техники передач	Решение задач индивидуально с групповым обсуждением. проблемное обучение. Контрольные	12

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

##### 4.1 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля

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

№	Наименование раздела	Виды оцениваемых работ	Максимально е 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	5 5 7
		Тестирование физической, технической 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 технике 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			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	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	5 5

	нижней передаче от сетки.		
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
		Тестирование физической, технической подготовленности (внутрисеместровая аттестация)	40
ВСЕГО			100

**Рейтинговая система оценки текущей успеваемости студентов  
3 курс 5 семестр**

№	Наименование раздела	Виды оцениваемых работ	Максимальное кол-во баллов
1	2	3	4
1	Закрепление техники верхней прямой подачи	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	5 6
2	Совершенствование техники передач	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	6 6
3	Совершенствование техники игры в нападении.	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	6 6
4	Совершенствование техники игры в защите	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	5 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	5 4 5
		Тестирование физической, технической подготовленности (внутрисеместровая аттестация)	40
ВСЕГО			100

**Рейтинговая система оценки текущей успеваемости студентов  
3 курс 6 семестр**

№	Наименование раздела	Виды оцениваемых работ	Максимальное кол-во баллов
1	2	3	4
1	Сочетание одиночного и	Посещаемость (1 балл –одно занятие)	5

	группового блокирования.	Практическая работа	5
2	Совершенствование техники нападающего удара.	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	5 5
3	Совершенствование техники верхней прямой подачи	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	5 4
4	Совершенствование техники приема мяча снизу, сверху	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	5 4
5	Взаимодействие игроков передней и задней линии.	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	5 4
6	Совершенствование общей и специальной физической подготовки.	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа Контрольные нормативы общей и специальной физической подготовленности	4 4 5
		Тестирование физической, технической подготовленности (внутрисеместровая аттестация)	40
ВСЕГО			100

#### 4.1.1 Примерные вопросы для устного опроса

- 1 История возникновения и развития игры волейбол.
- 2 Распространение волейбола в мире.
- 3 Общие тенденции развития игры волейбол в России.
- 4 Волейбол как средство совершенствования физической подготовки учащейся молодежи.
- 5 Правила соревнований по волейболу. Изменения правил как объективная необходимость, вызываемая развитием игры.
- 6 Правила безопасности при проведении занятий по волейболу, гигиенические требования к занимающимся.
- 7 Основы техники перемещения на площадке, стойки.
- 8 Основы техники передач мяча, разновидности передач.
- 9 Основы техники подач, виды подач.
- 10 Нападающий удар. Разновидности нападающего удара.

#### 4.1.2 Примерные тестовые задания

Компьютерное тестирование не предусмотрено

#### 4.1.3 Примерные задания для самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа не предусмотрена учебным планом

#### 4.2 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, 5, 6 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» 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 ОК–8 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 ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры 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 Волейбол. Баскетбол. Гандбол: Организация и проведение соревнований по спортивным играм : учебное пособие / В.Ф. Мишенькина, Ю.Н. Эртман, Е.Ю. Ковыршина, В.Ф. Кириченко ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2014. – 136 с. : ил., схем., табл. – Библиогр.: с. 128-130. ; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429370>.

2 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>.

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

1. Иванков, Ч. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях : учебное пособие для студентов вузов / Ч. Иванков, С.А. Литвинов. □ Москва : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2015. □ 304 с. : ил. □ ISBN 978-5-691-02197-8 ; То же [Электронный ресурс]. □ URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429625>.

2. Прокофьев, А.И. Тестовые задания по теории и методике физической культуры и спорта : учебное пособие / А.И. Прокофьев ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина». - Елец : Елецкий государственный университет им И.А. Бунина, 2011. - 129 с. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272253>.

3. 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>.

4. Чертов, Н.В. Физическая культура : учебное пособие / Н.В. Чертов ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет», Педагогический институт, Факультет физической культуры и спорта. - Ростов-н/Д : Издательство Южного федерального университета, 2012. - 118 с. - библиогр. с: С. 112. - ISBN 978-5-9275-0896-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131>.

### **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>

## **6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.**

**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; журналы] : 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 Научная электронная библиотека. Монографии, изданные в издательстве Российской Академии Естествознания** [полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <https://www.monographies.ru/>.

**5 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>.

**6 Базы данных компании «Ист Вью»** [раздел: Периодические издания (на рус. яз.) включает коллекции: Издания по общественным и гуманитарным наукам; Издания по педагогике и образованию; Издания по информационным технологиям; Статистические издания России и стран СНГ] : сайт. – URL: <http://dlib.eastview.com>.

**7 КиберЛенинка** : научная электронная библиотека [научные журналы в полнотекстовом формате свободного доступа] : сайт. – URL: <http://cyberleninka.ru>.

**8 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>.



9 Энциклопедиум [Энциклопедии. Словари. Справочники : полнотекстовый ресурс свободного доступа] // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: <http://enc.biblioclub.ru/>.

## **7. 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.

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

### **8.1 Перечень информационных технологий.**

Специализированное программное обеспечение при изучении дисциплины не используется.

### **8.2 Перечень необходимого программного обеспечения.**

- 1 Офисный пакет приложений «ApacheOpenOffice»
- 2 Офисный пакет приложений «LibreOffice»
- 3 Приложение позволяющее просматривать и воспроизводить медиа контент 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»

### 8.3 Перечень информационных справочных систем:

1. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования. – URL: <http://www.fgosvo.ru>.

2. Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru» : российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины, образования [база данных Российского индекса научного цитирования] : сайт. – URL: <http://elibrary.ru>.

3. Энциклопедиум [Энциклопедии. Словари. Справочники : полнотекстовый ресурс свободного доступа] // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: <http://enc.biblioclub.ru/>.

4. Электронный каталог Кубанского государственного университета и филиалов. – URL: <http://212.192.128.113/marcweb/index.asp>.

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

№	Вид работ	Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) и оснащенность
1	Практические (семинарские занятия)	Для проведения практических занятий используется спортивный зал, оснащенный спортивным оборудованием и инвентарем (скамейки, барьеры, набивные мячи, эстафетные палочки, скакалки, волейбольные мячи), открытая игровая площадка.
2	Групповые (индивидуальные) консультации	Физкультурно-оздоровительный комплекс «Буревестник».
3	Текущий контроль, промежуточная аттестация	Физкультурно-оздоровительный комплекс «Буревестник»