

**МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**  
**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**  
**«КРЫМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ КУЛЬТУРЫ, ИСКУССТВ И ТУРИЗМА»**  
**(ГБОУВОРК «КУКИИТ»)**  
**ФАКУЛЬТЕТ СОЦИОКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**Кафедра библиотечно-информационной деятельности**  
**и межкультурных коммуникаций**

**УТВЕРЖДЕНО**  
на заседании Учебно-  
методического совета  
от «14» 05 2022 г.,  
протокол № 6

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.В.ДВ.04.02 ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ(МОДУЛИ) ПО**  
**ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ: ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С**  
**ЭЛЕМЕНТАМИ ВОЛЕЙБОЛА**

Направление подготовки

**51.03.06 Библиотечно-информационная деятельность**

Профиль подготовки

**Библиотечно-информационное обеспечение потребителей информации**

Квалификация выпускника  
бакалавр

Нормативный срок освоения

**Основной профессиональной образовательной программы 4 года / 5 лет**

Форма обучения очная/заочная

**Симферополь, 2022**

Рабочая программа дисциплины **Б1.В.ДВ.04.02 Элективные дисциплины(модули) по физической культуре и спорту: Подвижные игры с элементами волейбола** для студентов по направлению подготовки **51.03.06 Библиотечно-информационная деятельность, Профиль подготовки Библиотечно-информационное обеспечение потребителей информации** разработана в соответствии с Основной профессиональной образовательной программой, утвержденной Ученым советом ГБОУВОРК «КУКИИТ» от 31.05.2022 г., протокол № 4, разработанной на основе ФГОС ВО по направлению подготовки **51.03.06 Библиотечно-информационная деятельность**, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 декабря 2017 г. № 1181.

Рабочая программа дисциплины разработана:

Мастер спорта Чер. по спорт. дварб. рацна Вртасва Е.А.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры библиотечно-информационной деятельности и межкузыковых коммуникаций от «29» 04 2022 г., протокол № 10 Заведующий кафедрой В.А.

ПРЕДСТАВИТЕЛИ РАБОТОДАТЕЛЯ

Государственное бюджетное учреждение культуры Республики Крым

«Крымская республиканская универсальная научная библиотека

им. И. Я. Франко»

Директор



/Е. В. Ясинова/

(М.П.)

Государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования Республики Крым «Дворец детского и юношеского творчества»

Директор

(М.П.)

/В. А. Паутова/

Согласовано с Учебно-методическим советом ГБОУВОРК «Крымский университет культуры, искусств и туризма»

Протокол № 6 от «29» 05 2022 г.

Председатель Л.Ф. Ващенко

Секретарь М. С. Юсупова

## 1.Цели и задачи дисциплины

Рабочая программа дисциплины является частью основной образовательной программы подготовки бакалавров по направлениям: **51.03.06 Библиотечно-информационная деятельность Профиль подготовки Библиотечно-информационное обеспечение потребителей информации**

### Цель дисциплины:

Целью физического воспитания студентов вузов 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.

### Задачи дисциплины:

*Подготовить* студентов средствами физической культуры к профессиональной деятельности.

*Сформировать* внутреннюю потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом

*Приобщить* к ценностям физической культуры

*Дать представление* о научно-биологических знаниях и практических основах физической культуры и здорового образа жизни.

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

**обучающихся по направлению подготовки: 51.03.06 Библиотечно-информационная деятельность Профиль подготовки Библиотечно-информационное обеспечение потребителей информации**

Шифр и содержание компетенции	знать	уметь	владеть
УК-6  Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни..	-способы управления, выстраивания и реализации траектории саморазвития,самообразования с учетом профессиональн ых особенностей -методы управления временем при выполнении конкретных задач для достижения поставленных целей с учетом личностных возможностей	- эффективно планировать и контролировать собственное время; - использовать методы саморегуляции, самоконтроля и самообразования; -расставлять приоритеты профессиональной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки; - планировать самостоятельную деятельность в решении профессиональных задач, подвергать критическому анализу проделанную	-способами планирования самостоятельной деятельности в решении профессиональных задач, -методами управления собственным временем - технологиями приобретения и использования социокультурных и профессиональных знаний и навыков; -методиками саморазвития и самообразования в течение всей жизни..

		<p>работу;</p> <p>- находить и творчески использовать имеющийся опыт в соответствии с задачами саморазвития</p>	
<p>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>-методику физического воспитания и самовоспитания, методы и средства физической культуры, основы физической культуры и здорового образа жизни, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности</p>	<p>-использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личностных, жизненных целей</p>	<p>-средствами и методами физической культуры для укрепления здоровья, физического самосовершенствования;</p> <p>-ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p> <p>-навыками самооценки работоспособности, утомления и применения средств физической культуры для коррекции;</p> <p>-навыками проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями;</p>

### 3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Код УЦ ОПОП	Учебный блок
Б1	Дисциплины (модули)
Б1.В.	Часть, формируемая участниками образовательных отношений
Б1.В.ДВ.04	Дисциплины по выбору
<b>Б1.В.ДВ.04.02</b>	Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту: Подвижные игры с элементами волейбола

### 4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

#### Дневная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры							
		2	3	4	5	6			
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	<b>328</b>								
в том числе									
Лекции									
Практические занятия	328	60	72	60	60	76			

<b>Самостоятельная работа студента (СРС) (всего)</b>									
<b>Рубежный контроль</b>		+	+	+	+	+			
<b>Зачет (итоговый)</b>		-	-	-	+	+			
<b>Общая трудоемкость</b>	328	60	72	60	60	76			

#### **Заочная форма обучения**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Семестры</b>							
		2	3	4	5	6			
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>									
<b>в том числе</b>									
Лекции									
Практические занятия	20	4	4	4	4	4			
<b>Самостоятельная работа студента (СРС) (всего)</b>	304	56	56	68	60	64			
<b>Рубежный контроль</b>									
<b>Зачет (итоговый)</b>	4	-	-	-	-	4			
<b>Общая трудоемкость</b>	328	60	60	72	64	72			

#### **5. Содержание дисциплины, структурированное по темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

Подвижные игры с элементами волейбола способствуют формированию таких необходимых в будущей профессиональной деятельности у обучающихся качеств, как общая выносливость, ловкость и координация движения, быстрота реакции, распределение и переключение внимания, оперативное мышление, эмоциональная устойчивость, инициативность. Занятия представляют собой специализированный процесс физического развития и физического совершенствования студентов. Содержание занятий предполагает тесную взаимосвязь теоретической, физической, технической, психологической и профессионально–прикладной подготовок, осуществляемых в основном средствами волейбола.

В процессе освоения дисциплины:

- затрагиваются вопросы техники и тактики волейбола, закономерности развития физических способностей и формирования двигательных навыков, изучается взаимосвязь физической и технико-тактической подготовки, а также история развития волейбола, правила игры и основы судейства.

- используются различные виды подвижных игр с элементами волейбола (пионербол, волейбол по упрощенным правилам, волейбол по правилам, игра по упрощенным правилам на различном грунте (песке, траве, гимнастических матах),разновидности игры в волейбол, используемые в туристических походах и зонах отдыха.

#### **5. 1. Структура учебной дисциплины и практических занятий**

№ п/п	<b>Содержание раздела дисциплины</b>	<b>Содержание дисциплины по темам</b>
1	<b>Раздел 1.Общая физическая подготовка.Базисные технические действия</b>	<b>Тема 1. Развитие физических качеств студентов как основа освоения техники.Основные стойки,перемещения</b>

		игроков.
		<b>Тема 2.</b> Передачи мяча двумя руками сверху и снизу.Пионербол.Развитие скоростно-силовых,координационных способностей
2	<b>Раздел 2.</b> Нижняя прямая подача и прием как первый этап освоения игры	<b>Тема 3.</b> Нижняя подача и ее виды.Тактические действия.Развитие скоростно-силовых,координационных способностей
		<b>Тема 4.</b> Действия в приеме.Тактические действия.Развитие скоростно-силовых,координационных способностей.
3	<b>Раздел 3.</b> Виды действий у сетки	<b>Тема 5.</b> Виды действий у сетки - вторая передача и ее виды.Тактические действия. Развитие скоростно-силовых,координационных способностей
		<b>Тема 6.</b> Виды действий у сетки - виды атакующих действий.Тактические действия.Развитие скоростно-силовых,координационных способностей
		<b>Тема 7.</b> Виды действий у сетки - блокирование и его виды.Тактические действия.Развитие скоростно-силовых,координационных способностей
4	<b>Раздел 4.</b> Эффективная подача как средство нападения.Комплексное использование приемов игры	<b>Тема 8.</b> Верхняя прямая подача и ее виды.Тактические действия.Развитие скоростно-силовых,координационных способностей
		<b>Тема 9.</b> Комплексное использование приемов игры
5	<b>Раздел 5.</b> Рациональное применение технических и тактических приемов	<b>Тема 10.</b> Совершенствование приемов игры.Развитие скоростно-силовых,координационных способностей
		<b>Тема 11.</b> Совершенствование тактики игры. Интегральная подготовка.Развитие скоростно-силовых,координационных способностей

## 5.2 Разделы дисциплин с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Количество часов				
		очная форма/ заочная форма				
		всего	в том числе			
			Лек	Пр	Инд	СРС
1	<b>Раздел 1.</b> Общая физическая подготовка.Базисные технические действия					
	<b>Тема 1.</b> Развитие физических качеств студентов как основа освоения техники.Основные стойки,перемещения игроков.	30/30		30/2		0/28

	<b>Тема 2.</b> Передачи мяча двумя руками сверху и снизу.Пионербол.Развитие скоростно-силовых,координационных способностей	30/30		30/2		0/28
2	<b>Раздел 2.</b> Нижняя прямая подача и прием как первый этап освоения игры					
	<b>Тема 3.</b> Нижняя подача и ее виды.Тактические действия.Развитие скоростно-силовых,координационных способностей	36/30		36/2		0/28
	<b>Тема 4.</b> Действия в приеме.Тактические действия.Развитие скоростно-силовых,координационных способностей.	36/30		36/2		0/28
3	<b>Раздел 3.</b> Виды действий у сетки					
	<b>Тема 5.</b> Виды действий у сетки - вторая передача и ее виды.Тактические действия. Развитие скоростно-силовых,координационных способностей	20/24		20/2		0/22
	<b>Тема 6.</b> Виды действий у сетки - виды атакующих действий.Тактические действия.Развитие скоростно-силовых,координационных способностей	20/24		20/1		0/23
	<b>Тема 7.</b> Виды действий у сетки - блокирование и его виды.Тактические действия.Развитие скоростно-силовых,координационных способностей	20/24		20/1		0/23
4	<b>Раздел 4.</b> Эффективная подача как средство нападения.Комплексное использование приемов игры					
	<b>Тема 8.</b> Верхняя прямая подача и ее виды.Тактические действия.Развитие скоростно-силовых,координационных способностей	30/32		30/2		0/30
	<b>Тема 9.</b> Комплексное использование приемов игры	30/32		30/2		0/30
5	<b>Раздел 5.</b> Рациональное применение технических и тактических приемов					
	<b>Тема 10.</b> Совершенствование приемов игры.Развитие скоростно-силовых,координационных способностей	38/36		38/2		0/32
	<b>Тема 11.</b> Совершенствование тактики игры. Интегральная подготовка.Развитие скоростно-силовых,координационных способностей	38/36		38/2		0/32
	Итого часов	328/328		328/20		0/304

### 5.3.Содержание программы по темам и видам занятий

#### 5.3.1. Содержание программы по темам и видам занятий для очной формы обучения.

#### Практический раздел

№ п/	Тема	Кол-во часов	Виды учебных занятий и учебные вопросы
------	------	--------------	--

п			
1.	2.	3.	4.
<b>1курс 2 семестр</b>			
1	<b>Тема 1.</b> Развитие физических качеств студентов как основа освоения техники.Основные стойки,перемещения игроков.	Пр-30ч.	<b>Практические занятия 1-15</b> 1.Инструктаж по технике безопасности на занятиях.Ознакомление с правилами игры. 2.Развитие скоростно-силовых способностей 3.Развитие координационных способностей 4.Развитие общей и специальной выносливости. 5.Основные стойки. 6.Передвижения игрока вправо, влево, вперед, назад. 7.Передачи 8.Выполнение контрольных упражнений
2	<b>Тема 2.</b> Передачи мяча двумя руками сверху и снизу.Пионербол.Развитие скоростно-силовых,координационных способностей	Пр-30ч.	<b>Практические занятия 16-30</b> 1. Броски мяча в парах, во встречных колоннах. 2.Удары мяча в парах 3.Передачи двумя руками сверху( подводящие упражнения) 4.Передачи мяча двумя руками снизу(подводящие упражнения) 5.Развитие скоростно-силовых и координационных способностей 6.Пионербол 7.Выполнение контрольных упражнений

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Виды учебных занятий и учебные вопросы
1.	2.	3.	4.
<b>2курс 3 семестр</b>			
1	<b>Тема 3.</b> Нижняя подача и ее виды.Тактические действия.Развитие скоростно-силовых,координационных способностей	Пр-36ч.	<b>Практические занятия 1-18</b> 1.Инструктаж по технике безопасности на занятиях. 2.Развитие скоростно-силовых способностей 3.Развитие координационных способностей 4.Развитие общей и специальной выносливости. 5.Основные стойки..Совершенствование передвижений игрока вправо, влево, вперед, назад. 6.Нижняя подача и ее виды (подводящие упражнения) 7.Выполнение контрольных упражнений
2	<b>Тема 4.</b> Действия в приеме.Тактические действия.Развитие скоростно-силовых,координационных способностей.	Пр-36ч.	<b>Практические занятия 19-36</b> 1. Передача двумя руками сверху. 2. Прием и передача мяча двумя руками сверху в упрощенных условиях .Перемещение игрока. 3. Прием и передача мяча двумя руками снизу в упрощенных условиях .Перемещение игрока. 4.Нижняя прямая подача. Развитие координационных способностей. 5.Нижняя прямая подача в зоны. Развитие скоростно-силовых способностей. 6. Техническое задание 7..Развитие скоростно-силовых и координационных способностей 8. Выполнение контрольных упражнений



--	--	--	--

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Виды учебных занятий и учебные вопросы
1.	2.	3.	4.
<b>2курс 4 семестр</b>			
1	<b>Тема 5.</b> Виды действий у сетки - вторая передача и ее виды.Тактические действия. Развитие скоростно-силовых,координационных способностей	Пр-20ч.	<b>Практические занятия 1-10</b> 1.Инструктаж по технике безопасности на занятиях. 2.Развитие скоростно-силовых способностей 3.Развитие координационных способностей 4.Развитие общей и специальной выносливости. 5.Основные стойки.Совершенствование передвижений игрока вправо, влево, вперед, назад. 6. Вторая передача, виды,значение,ошибки,исправление 7.Выполнение контрольных упражнений
2	<b>Тема 6.</b> Виды действий у сетки - виды атакующих действий.Тактические действия.Развитие скоростно-силовых,координационных способностей	Пр-20ч.	<b>Практические занятия 11-20</b> 1.Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху. 2.Совершенствование передачи мяча двумя руками снизу 3.Действия в приеме 4.Изучение техники действий у сетки(подводящие упражнения). Развитие взрывной силы 5.Виды действий у сетки (сбросы, удары) 6.Комплексные технические задания. 7.Развитие скоростно-силовых и координационных способностей
3	<b>Тема 7.</b> Виды действий у сетки - блокирование и его виды.Тактические действия.Развитие скоростно-силовых,координационных способностей	Пр-20ч.	<b>Практические занятия 21-30</b> 1.Тактика стоек и перемещений 2.Тактика приема и передачи мяча двумя руками сверху.Тактика приема и передачи мяча двумя руками снизу 4.Техническое задание ( в упрощенных условиях) 4. Одиночный блок: техника,тактика,ошибки,исправление 5. Интегральная подготовка. 6.Способы организации действий в защите. 7.Моделирование игровых ситуаций. 8.Комплексное развитие физических качеств 9.Совершенствование приемов игры

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Виды учебных занятий и учебные вопросы
1.	2.	3.	4.
<b>3 курс 5 семестр</b>			
1	<b>Тема 8.</b> Верхняя прямая подача и ее виды.Тактические действия.Развитие скоростно-		<b>Практические занятия 1-18</b> 1.Инструктаж по технике безопасности на занятиях. 2.Верхняя прямая подача (техника выполнения,подводящие упражнения,ошибки,исправление)

	силовых, координационных способностей	Пр-30ч.	3. Развитие скоростно-силовых способностей 4. Развитие координационных способностей 5. Развитие общей и специальной выносливости. 6. Совершенствование передвижений игрока, передач, приема, действий в защите 7. Выполнение контрольных упражнений
2	<b>Тема 9.</b> Комплексное использование приемов игры	Пр-30ч.	<b>Практические занятия 19-36</b> 1. Передачи двумя руками сверху и снизу. 2. Действия в приеме, защите. 4. Верхняя прямая подача. 5. Комплексные технические задания 6. Нападающий удар 7. Блокирование 8. Выполнение контрольных упражнений 9. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Виды учебных занятий и учебные вопросы
1.	2.	3.	4.
<b>3 курс 6 семестр</b>			
1	<b>Тема 10.</b> Совершенствование приемов игры. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей	Пр-38ч.	<b>Практические занятия 1-16</b> 1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях. 2. Верхняя прямая подача (техника и тактика выполнения, ошибки, исправление) 3. Развитие скоростно-силовых способностей 4. Развитие координационных способностей 5. Развитие общей и специальной выносливости. 6. Совершенствование передвижений игрока, передач, приема, действий в защите 7. Выполнение контрольных упражнений
2	<b>Тема 11.</b> Совершенствование тактики игры. Интегральная подготовка. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей	Пр-38ч.	<b>Практические занятия 17-32</b> 1. Передачи двумя руками сверху и снизу. 2. Действия в приеме, защите. 4. Верхняя прямая подача. 5. Комплексные технические задания 6. Нападающий удар 7. Блокирование 8. Выполнение контрольных упражнений 9. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей

### 5.3.2. Содержание программы по темам и видам занятий для заочной формы обучения

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Виды учебных занятий и учебные вопросы
1	2	3	4
			<b>1 курс 2 семестр</b>

1	<b>Тема 1.</b> Развитие физических качеств студентов как основа освоения техники.Основные стойки,перемещения игроков.	Пр.- 2ч.	<b>Практические занятия 1</b> 1.Инструктаж по технике безопасности на занятиях.Ознакомление с правилами игры. 2.Развитие скоростно-силовых способностей 3.Развитие координационных способностей 4.Развитие общей и специальной выносливости. 5.Основные стойки. 6.Передвижения игрока вправо, влево, вперед, назад. 7.Передачи
	<b>Тема 2.</b> Передачи мяча двумя руками сверху и снизу.Пионербол.Развитие скоростно-силовых,координационных способностей	Пр.- 2ч.	<b>Практические занятия 2</b> 2. Броски мяча в парах, во встречных колоннах. 2.Удары мяча в парах 3.Передачи двумя руками сверху( подводящие упражнения) 4.Передачи мяча двумя руками снизу(подводящие упражнения) 5.Развитие скоростно-силовых и координационных способностей 6.Пионербол
			<b>2 курс 3 семестр</b>
2	<b>Тема 3.</b> Нижняя подача и ее виды.Тактические действия.Развитие скоростно-силовых,координационных способностей	Пр.- 2ч.	<b>Практические занятия 1</b> 1.Инструктаж по технике безопасности на занятиях. 2.Развитие скоростно-силовых способностей 3.Развитие координационных способностей 4.Развитие общей и специальной выносливости. 5.Основные стойки..Совершенствование передвижений игрока вправо, влево, вперед, назад. 6.Нижняя подача и ее виды (подводящие упражнения)
	<b>Тема 4.</b> Действия в приеме.Тактические действия.Развитие скоростно-силовых,координационных способностей.	Пр.- 2ч.	<b>Практические занятия 2</b> 1. Передача двумя руками сверху. 2. Прием и передача мяча двумя руками сверху в упрощенных условиях .Перемещение игрока. 3. Прием и передача мяча двумя руками снизу в упрощенных условиях .Перемещение игрока. 4.Нижняя прямая подача. Развитие координационных способностей. 5.Нижняя прямая подача в зоны. Развитие скоростно-силовых способностей. 6. Техническое задание 7..Развитие скоростно-силовых и координационных способностей
			<b>2 курс 4 семестр</b>
3	<b>Тема 5.</b> Виды действий у сетки - вторая передача и ее виды.Тактические действия. Развитие скоростно-силовых,координационных способностей	Пр.- 2ч.	<b>Практические занятия 1</b> 1.Инструктаж по технике безопасности на занятиях. 2.Развитие скоростно-силовых способностей 3.Развитие координационных способностей 4.Развитие общей и специальной выносливости. 5.Основные стойки.Совершенствование передвижений игрока вправо, влево, вперед, назад. 6. Вторая передача, виды,значение,ошибки,исправление

	<b>Тема 6.</b> Виды действий у сетки - виды атакующих действий.Тактические действия.Развитие скоростно-силовых,координационных способностей	Пр.- 1ч.	<b>Практические занятия 2</b> 1.Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху. 2.Совершенствование передачи мяча двумя руками снизу 3.Действия в приеме 4.Изучение техники действий у сетки(подводящие упражнения). Развитие взрывной силы 5.Виды действий у сетки (сбросы, удары) 6.Комплексные технические задания. 7.Развитие скоростно-силовых и координационных способностей
	<b>Тема 7.</b> Виды действий у сетки - блокирование и его виды.Тактические действия.Развитие скоростно-силовых,координационных способностей	Пр.- 1ч.	<b>Практические занятия 3</b> 1.Тактика стоек и перемещений 2.Тактика приема и передачи мяча двумя руками сверху.Тактика приема и передачи мяча двумя руками снизу 4.Техническое задание ( в упрощенных условиях) 4. Одиночный блок: техника,тактика,ошибки,исправление 5.Групповой блок:техника,тактика,ошибки,исправление 6. Интегральная подготовка. 7.Способы организации действий в защите. 8.Моделирование игровых ситуаций. 9.Комплексное развитие физических качеств 10.Совершенствование приемов игры
			<b>3 курс 5 семестр</b>
<b>4</b>	<b>Тема 8.</b> Верхняя прямая подача и ее виды.Тактические действия.Развитие скоростно-силовых,координационных способностей	Пр.- 2ч.	<b>Практические занятия 1</b> 1.Инструктаж по технике безопасности на занятиях. 2.Верхняя прямая подача (техника выполнения,подводящие упражнения,ошибки,исправление) 3.Развитие скоростно-силовых способностей 4.Развитие координационных способностей 5..Развитие общей и специальной выносливости. 6.Совершенствование передвижений игрока,передач,приема,действий в защите
	<b>Тема 9.</b> Комплексное использование приемов игры	Пр.- 2ч.	<b>Практические занятия 2</b> 1. Передачи двумя руками сверху и снизу. 2..Действия в приеме,защите. 4. Верхняя прямая подача. 5.Комплексные технические задания 6. Нападающий удар 7.Блокирование 8.Развитие скоростно-силовых и координационных способностей
			<b>3 курс 6 семестр</b>

5	<b>Тема 10.</b> Совершенствование приемов игры.Развитие скоростно-силовых,координационных способностей	Пр.-2ч.	<b>Практические занятия 1-2</b> 1.Инструктаж по технике безопасности на занятиях. 2.Верхняя прямая подача (техника и тактика выполнения ,ошибки,исправление) 3.Развитие скоростно-силовых способностей 4.Развитие координационных способностей 5.Развитие общей и специальной выносливости. 6.Совершенствование передвижений игрока,передач,приема,действий в защите
	<b>Тема 11.</b> Совершенствование тактики игры. Интегральная подготовка.Развитие скоростно-силовых,координационных способностей	Пр.-2ч.	<b>Практические занятия 3-4</b> 1. Передачи двумя руками сверху и снизу. 2..Действия в приеме,защите. 4. Верхняя прямая подача. 5.Комплексные технические задания 6. Нападающий удар 7.Блокирование 8.Развитие скоростно-силовых и координационных способностей

## 6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы по дисциплине

### 6.1. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы по дисциплине (заочная форма обучения)

№	Тема	Кол-во часов	Вопросы для самостоятельного изучения	Форма контроля выполнения самостоятельной работы
			<b>1 курс 2 семестр</b>	
1.	<b>Тема 1.</b> Развитие физических качеств студентов как основа освоения техники.Основные стойки,перемещения игроков.	28ч.	1.Физические качества человека. Общая характеристика физических качеств 2..Факторы,обуславливающие развитие физических качеств.Возрастная динамика. 3.Методики развития средствами волейбола.Контроль за развитием физических качеств. 4.Стойки и перемещения.	Опрос, проверка рабочей тетради для выполнения самостоятельной работы.
2.	<b>Тема 2.</b> Передачи мяча двумя руками сверху и снизу.Пионербол.Развитие скоростно-силовых,координационных способностей	28ч.	1. Передачи двумя руками сверху(техника выполнения,ошибки, исправление) 2. Передачи двумя руками снизу(техника выполнения,ошибки, исправление) 3.Броски мяча в парах, во встречных колоннах. 4.Удары мяча в парах 5.Пионербол-правила игры	Опрос, проверка рабочей тетради для выполнения самостоятельной работы.
			<b>2 курс 3 семестр</b>	

3	<b>Тема 3.</b> Нижняя подача и ее виды.Тактические действия.Развитие скоростно-силовых,координационных способностей	28ч.	1.Развитие скоростно-силовых,координационных способностей 2.Нижняя подача и ее виды (техника выполнения,ошибки ,исправление)	Опрос, проверка рабочей тетради для выполнения самостоятельной работы.
4.	<b>Тема 4.</b> Действия в приеме.Тактические действия.Развитие скоростно-силовых,координационных способностей.	28ч.	1.Прием и передача мяча двумя руками сверху в различных условиях.Перемещение игрока. 2. Прием и передача мяча двумя руками снизу в различных условиях.Перемещение игрока.	Опрос, проверка рабочей тетради для выполнения самостоятельной работы.
			<b>2 курс 4 семестр</b>	
5	<b>Тема 5.</b> Виды действий у сетки - вторая передача и ее виды.Тактические действия. Развитие скоростно-силовых,координационных способностей	22ч.	1.Изучение техники действий у сетки. Развитие взрывной силы 2.Вторая передача, виды,значение,ошибки,исправление )	Опрос, проверка рабочей тетради для выполнения самостоятельной работы
6	<b>Тема 6.</b> Виды действий у сетки - виды атакующих действий.Тактические действия.Развитие скоростно-силовых,координационных способностей	23ч.	1.Изучение техники действий у сетки. Развитие взрывной силы 2..Виды действий у сетки (сбросы, удары)	Опрос, проверка рабочей тетради для выполнения самостоятельной работы
7	<b>Тема 7.</b> Виды действий у сетки - блокирование и его виды.Тактические действия.Развитие скоростно-силовых,координационных способностей	23ч.	1. Одиночный блок: техника,тактика,ошибки, Исправление 2.Групповой блок:техника,тактика,ошибки, исправление 3. Интегральная подготовка. 4.Способы организации действий в защите.	Опрос, проверка рабочей тетради для выполнения самостоятельной работы
			<b>3 курс 5 семестр</b>	
8	<b>Тема 8.</b> Верхняя прямая подача и ее виды.Тактические действия.Развитие скоростно-силовых,координационных способностей	30ч.	1.Верхняя прямая подача (техника выполнения,подводящие упражнения,ошибки,исправление). 2.Методики совершенствования передвижений игрока, передач,приема,действий в защите	Опрос, проверка рабочей тетради для выполнения самостоятельной работы
9	<b>Тема 9.</b> Комплексное использование приемов игры	30ч.	1.Действия в приеме,защите. 2. Верхняя прямая подача. 3.Нападающий удар.Блокирование	Опрос, проверка рабочей тетради для выполнения самостоятельной работы

			<b>3 курс 6 семестр</b>	
10	<b>Тема 10.</b> Совершенствование приемов игры. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей	32ч.	1. Методика совершенствования технических приемов игры 2. Волейбол по упрощенным правилам. 3. Классический волейбол и современные его виды	Опрос, проверка рабочей тетради для выполнения самостоятельной работы.
11	<b>Тема 11.</b> Совершенствование тактики игры. Интегральная подготовка. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей	32ч.	1. Содержание комплексных технических заданий 2. Содержание понятия - интегральная подготовка	Опрос, проверка рабочей тетради для выполнения самостоятельной работы.

**7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту: Подвижные игры с элементами волейбола»**

**7.1. Виды контроля и аттестации, формы оценочных средств (очная форма обучения)**

№ п / п	Вид контроля и аттестации	№ и наименование блока (раздела) дисциплины	Оценочные средства			Количество баллов
			Форма (основная группа/мед. группа)	Количество вопросов в задании и (основная группа/мед. группа)	Количество независимых вариантов (основная группа/мед. группа)	
1	Рубежный контроль уровня усвоения обучающимися компетенций <b>УК-6, УК-7</b>	2 семестр Р1(Т1) 3 семестр Р2(Т3) 4 семестр Р3(Т5, Т6) 5 семестр Р4 (Т8) 6 семестр Р5 (Т10)	Письменная работа	2/2	-	до 5/ до 5
			Контрольный норматив /реферат	2/2	-	до 20/ до 20
			самостоятельная работа, систематичность и активность работы на практических занятиях			до 5/ до 5
2	Рубежный контроль уровня	2 семестр Р1(Т2) 3 семестр Р2(Т4) 4 семестр Р3(Т7)	Контрольный норматив /реферат	2/2	-	до 20/ до 20

	усвоения обучающимися компетенций <b>УК-6,УК-7</b>	<b>5 семестр Р4 (Т9) 6 семестр Р5 (Т11)</b>	Письменная работа	1/1	-	до 5/ до 5
			самостоятельная работа, систематичность и активность работы на практических занятиях	-	-	до 5/ до 5
Промежуточная аттестация (Зачёт)		<b>Р1(Т1,Т2) Р2 (Т3,Т4) Р3 (Т5,Т6,Т7) Р4 (Т8,Т9) Р5 (Т10,Т11)</b>	Контрольный норматив /реферат	1/1	-	до 20/ до 20
			Письменная работа	1/1	-	до 10/ до 10
		<b>Р1(Т1,Т2) Р2 (Т3,Т4) Р3 (Т5,Т6,Т7) Р4 (Т8,Т9) Р5 (Т10,Т11)</b>	Лист самоконтроля	1/1		10

**Виды контроля и аттестации, формы оценочных средств  
(заочная форма обучения)**

№ п/п	Вид контроля и аттестации	№ и наименование блока (раздела) дисциплины	Оценочные средства			Количество баллов
			форма	Количество вопросов в задании	Количество независимых вариантов	
1	Рубежный контроль уровня усвоения обучающимися компетенций <b>УК-6,УК-7</b>	<b>Р1(Т1,Т2) Р2 (Т3,Т4) Р3 (Т5,Т6,Т7) Р4 (Т8,Т9) Р5 (Т10,Т11)</b>	Письменная работа	33	-	до 60
	Промежуточная аттестация	<b>Р1(Т1,Т2) Р2 (Т3,Т4) Р3 (Т5,Т6,Т7) Р4 (Т8,Т9) Р5 (Т10,Т11)</b>	Зачёт	2	-	до 40

**7.2. Примеры оценочных средств рубежного контроля и промежуточной аттестации по дисциплине**

**7.2.1. Оценочные средства для рубежных контролей и оценки уровня усвоения обучающимися компетенций по учебной дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту: Подвижные игры с элементами волейбола» (группа здоровья - основная)**

*Рубежный контроль 1.*

1. Контрольный норматив
2. Письменная работа

*Рубежный контроль 2.*

1. Контрольный норматив
2. Письменная работа

*Промежуточная аттестация (зачет)*

1. Контрольный норматив
2. Письменная работа
3. Лист самоконтроля

**7.2.2. Оценочные средства для рубежных контролей и оценки уровня усвоения обучающимися компетенций по учебной дисциплине «Элективные дисциплины**



**(модули) по физической культуре и спорту: Подвижные игры с элементами волейбола»(группа здоровья - специальная медицинская группа)**

*Рубежный контроль 1.*

1. Письменная работа
2. Реферат

*Рубежный контроль 2.*

1. Письменная работа
2. Реферат

*Промежуточная аттестация (зачет)*

1. Письменная работа
2. Реферат
3. Лист самоконтроля

**7.3 Контрольные вопросы для рубежного контроля, промежуточной аттестации (зачет) и оценки уровня усвоения обучающимся компетенций по учебной дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту: Подвижные игры с элементами волейбола»**

*Примерные вопросы для подготовки*

1. Характеристика волейбола как одного из средств и методов физического воспитания.
2. Сущность, характеристика, основные правила игры в волейбол.
3. Возникновение волейбола. Первые правила.
4. Развитие волейбола до включения его в программу Олимпийских игр. Эволюция правил.
5. Достижения советских волейболистов на Олимпийских играх, мировых и европейских первенствах.
6. Достижения российских волейболистов последних лет. Изменения в правилах.
7. Правила игры в волейбол, их связь с техникой и тактикой игры.
8. Причины возникновения травм на занятиях по волейболу, способы их предупреждения. Оказание первой помощи.
9. Классификация техники игры в волейболе.
10. Анализ техники стоек и перемещений.
11. Анализ техники приема и передач мяча двумя руками сверху.
12. Анализ техники приема и передач мяча двумя руками снизу.
13. Анализ техники прямого нападающего удара.
14. Анализ техники подач мяча в волейболе.
15. Анализ техники блокирования. Методика обучения.
16. Классификации тактики игры в волейболе
17. Анализ индивидуальных тактических действий в защите.
18. Анализ индивидуальных тактических действий в нападении.
19. Тактика подачи
20. Анализ групповых тактических действий в защите.
21. Анализ групповых тактических действий в нападении.
22. Система игры в защите “углом вперед”.
23. Система игры в защите “углом назад”.
24. Скоростно-силовая подготовка волейболистов. Значение, средства развития
25. Развитие быстроты в процессе занятий волейболом, средства развития.
26. Значение ловкости и координационных способностей в волейболе, средства их развития.
27. Выносливость в волейболе, значение, средства развития.
28. Значение гибкости для волейболистов, средства развития.
29. Взаимосвязь обучения техническим приемам игры в волейбол и развитием двигательных способностей.
30. Размеры и разметка площадки, оборудование, мяч для игры в волейбол
31. Продолжительность игры. Выигрыш очка, партии, встречи. Отличия решающей партии.
32. Современные направления развития волейбола

33. «Либеро». Правила и функции.

#### **7.4. Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков**

##### **Ориентировочная тематика докладов (рефератов)**

1. Физическая культура студента.
2. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
3. Организация физического воспитания в вузе.
4. Компоненты физической культуры.
5. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
6. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
7. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
8. Средства физической культуры и спорта.
9. Витамины и их роль в обмене веществ.
10. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
11. Здоровый образ жизни студента.
12. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
13. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни.
14. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
15. Режим труда и отдыха.
16. Гигиенические основы закаливания.
17. Личная гигиена студента и ее составляющие.
18. Профилактика вредных привычек.
19. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.
20. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие.
21. Динамика работоспособности студента в течение рабочего дня.
22. Здоровье и физическая работоспособность, резервы организма человека.
23. Основы обучения движениям.
24. Понятие о физических качествах и способностях
25. Общая характеристика силы
26. Факторы, обуславливающие силовые возможности человека
27. Общая характеристика быстроты
28. Факторы, обуславливающие проявление быстроты
29. Общая характеристика выносливости
30. Факторы, обуславливающие выносливость человека
31. Общая характеристика гибкости
32. Факторы, обуславливающие проявление гибкости
33. Общая характеристика координационных способностей
34. Факторы, обуславливающие проявление координационных способностей
35. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
36. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
37. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как разновидность специальной физической подготовки.
38. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
39. Формы занятий физическими упражнениями.
40. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
41. Формы и содержание самостоятельных занятий.
42. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.
43. Врачебный контроль, его содержание и задачи.
44. Физическая культура в режиме трудового дня.
45. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.
46. Основные виды релаксации.
47. Физическая подготовка и творческое долголетие человека.

48. Правила составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.
49. История физической культуры и спорта как наука и учебный предмет.
50. Понятие «Физическая культура». Возникновение и становление физической культуры в первобытном обществе.
51. Физическая культура Древнего Востока.
52. Физическая культура Античной Греции.
53. Физическая культура Древнего Рима.
54. Древнегреческие агонии.
55. Физическая культура в средневековой Западной Европе.
56. Физическая культура в средневековой Восточной Европе.
57. Физическая культура в средневековой Азии.
58. Структура международного спортивного движения.
59. Международное студенческое спортивное движение.
60. Становление и развитие рекреационного направления в физической культуре.
61. Пионеры возрождения олимпийской идеи. Деятельность Пьера де Кубертена.
62. Становление международного олимпийского движения. Олимпийская Хартия. Первые олимпиады современности.
63. Международное олимпийское движение в период между двумя Мировыми войнами.
64. Международное олимпийское движение после второй Мировой войны.
65. Формирование современных систем физического воспитания.
66. Олимпийские игры в период с 1992 г. по с.д.
67. Зимние олимпийские игры. История возникновения и развития
68. Паралимпийские игры. История возникновения и развития
69. Дефлимпийские игры. История возникновения и развития
70. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели и задачи.
71. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
72. Студенческий спорт. Его организационные особенности.
73. Студенческие спортивные организации.
74. Понятие о физической реабилитации
75. Задачи физической реабилитации
76. Принципы медицинской и физической реабилитации
77. Средства медицинской и физической реабилитации
78. Понятие о лечебной физической культуре
79. Особенности метода лечебной физкультуры
80. Клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений

## **7.5. Критерии оценок знаний студентов по дисциплине**

**7.5.1** Оценка знаний, умений и навыков студентов осуществляется в баллах в комплексной форме с учётом:

### **Распределение максимальных баллов по видам отчетности**

<b>№</b>	<b>Виды отчётности</b>	<b>Баллы</b>
1	Текущий контроль (самостоятельная работа, систематичность и активность работы на практических занятиях )	до 5
2	Рубежный контроль 1	до 25
3	Рубежный контроль 2	до 25
4	Результат промежуточной аттестации (зачёта )	до 40
	Итого	100
	<b>Дополнительный набор баллов</b>	
5	Выполнение и защита рефератов	до 5
6	Посещение спортивных секций, участие в соревнованиях	до 5

К сдаче контрольных нормативов допускаются студенты посетившие не менее 70% занятий.

Заполненный лист самоконтроля, с указанием выполненных физических упражнений и других видов двигательной активности оценивается 10 баллами.

Методические рекомендации по оформлению листа самоконтроля и рефератов и критерии оценивая размещены в ФОС.

Текущий контроль проводится в ходе занятий с целью определения степени усвоения учебного материала, своевременного вскрытия недостатков в подготовке студентов и принятия, необходимых мер по совершенствованию методики преподавания дисциплины, организации работы студентов в ходе занятий и оказания им индивидуальной помощи.

Объектами текущего контроля знаний студентов являются:

-посещение практических занятий;

-систематичность и активность работы на практических занятиях.

При контроле систематичности и активности работы на практических занятиях могут оцениваться: уровень теоретических знаний изученного материала, продемонстрированный в устных ответах; активность на практических занятиях, регулярное посещение занятий;

-выполнение заданий для самостоятельной работы. При контроле выполнения заданий для СРС могут оцениваться: самостоятельная обработка тем в целом или отдельных вопросов; выполнение заданий в рабочей тетради для самостоятельной работы(для заочной формы обучения).

-спортивная работа студентов (посещение спортивных секций, участие в соревнованиях различного ранга.

#### **100-90 балл - «Отлично»**

Теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному.

Студент полностью усвоил программный материал. Знает методологические и теоретические основы физической культуры.

#### **89-74 балл - «Хорошо»**

Теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые практические навыки сформированы недостаточно, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.

#### **73-60 балл - «Удовлетворительно»**

Теоретическое содержание курса освоено частично, некоторые практические навыки не сформированы, многие предусмотренные программой обучения учебные задания не выполнены, либо качество выполнения некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному.

#### **Менее 60 баллов - «Неудовлетворительно»**

Теоретическое содержание курса освоено частично, необходимые практические навыки не сформированы, большинство предусмотренных программой обучения: учебных заданий не выполнено либо качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному; при дополнительной самостоятельной работе над материалом курса возможно повышение качества выполнения учебных заданий.

### **7.6. Двигательные тесты определения физической подготовленности студентов основной группы(контрольные нормативы)**

Для оценивания выбираются 3 контрольных норматива в каждом семестре, для промежуточной аттестации 1, в зависимости от физического развития и общей физической подготовленности студентов.

#### **Юноши**

Контрольные двигательные нормативы		Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Сгибание / разгибание рук в упоре лежа	40	38	36	34	30

2	Поднимание туловища (за минуту)И.П. – лежа на спине, руки за головой, ноги зафиксированы	50	48	46	44	42
3	Наклон вперед из положения стоя.И.П. - стоя на гимнастической скамейке, ноги прямые, ступни параллельно на расстоянии 10-15см 2 предварительных наклона,	+13	+12	+10	+8	+6
4	Подтягивание из виса на перекладине	15	12	9	6	3
5	Равновесие стоя на носках	15с	12с	9с	6с	3с
6	Поднимание туловища И.П. - лежа на животе(ноги без помощи), прогнуться, руки	15	12	9	6	3
7	Упражнение Мостик. Лежа на спине, руки ноги согнуты, выпрямляя руки, ноги,	5с	4с	3с	2с	1с
8	Стоя в упоре лежа – планка. Туловище горизонтально полу, локти прямые. Остаться в	70с	50с	30с	20с	10с
9	Прыжок Группировка. Прыжок с двух ног, колени подтягиваются к груди.руки в удобном положении	колени касаются груди	колени немного недотягиваются к груди	колени не касаются груди	прыжок выполнен плохо	прыжок невыполнен
10	Поднятие прямых ног на перекладине. Колени прямые, поднимание ног прессом.	12р	9р.	6р.	4р.	2р.
11	Акробат.упражнение Колесо. Поочередно с ног на руки, ноги расставлены шире плеч, с рук на ноги.	технически правильно выполненное упражнение	ноги либо руки согнуты	не показана стойка, ноги согнуты	выполнено не полностью с ошибками	не выполнено
12	Акробат.упражнение Кувырок. Стоя на двух ногах, руки на пол, поставить затылок на	выполнено правильно	выполнено с небольшими ошибками	выполнено с ошибками	выполнено полностью неверно	не выполнено

### Девушки

Контрольные двигательные нормативы		Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Сгибание / разгибание рук в упоре лежа	20	19	18	17	16
2	Поднимание туловища (за минуту)И.П. – лежа на спине, руки за головой, ноги зафиксированы.	40	38	36	34	32

3.	Наклон вперед из положения стоя.И.П. - стоя на гимн. скамейке, ноги прямые, ступни параллельно на расстоянии 10- 15см, 2 предварительных наклона, на 3 наклон и фиксация на 2 сек.	+16	+14	+12	+10	+8
4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	15	12	9	6	3
5	Равновесие стоя на носках	15с	12с	9с	6с	3с
6	Поднимание туловища И.П. - лёжа на животе(ноги без помощи), прогнуться, руки вверх.	15	12	9	6	3
7	Упражнение Мостик. Лёжа на спине, руки ноги согнуты, выпрямляя руки, ноги, прогнуться в спине.	5с	3с	2с	1с	0
8	Стоя в упоре лёжа – планка. Туловище горизонтально полу, локти прямые. Оставаться в неподвижном положении	60с	40с	30с	20с	10с
9	Прыжок Группировка. Прыжок с двух ног, колени подтягиваются к груди.руки в удобном положении	колени касаются груди	колени немного недотягиваются к	Колени не касаются	прыжок выполнен плохо	прыжок не выполнен
10	Поднятие прямых ног на перекладине. Колени прямые, поднимание ног прессом.	15р	12р	8р	5р	0
11	Акробат.упражнение Колесо. Поочерёдно с ног на руки, ноги расставлены шире плеч, с рук на ноги.	технически и правильно выполнен	ноги либо руки согнуты	не показана стойка	выполнено не полностью	не выполнено
12	Акробат.упражнение Кувырок. Стоя на двух ногах, руки на пол, поставить затылок на коврик,через спину кувыркнуться	выполнено правильно	выполнено с небольшими ошибками	выполнено не полностью	выполнено полностью	не выполнено

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

### Перечень основной литературы

1. Лазарева Е.А. Методические основы занятий волейболом в вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Лазарева Е.А.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2010.— 150 с.— <http://www.iprbookshop.ru/16984.html>.— ЭБС «IPRbooks»
- 2.Шулятьев В.М. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шулятьев В.М.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Российский университет дружбы народов, 2009.— 280 с.— <http://www.iprbookshop.ru/11556.html>.— ЭБС «IPRbooks»
- 3.Физическая культура. Контроль функционального состояния организма при занятиях физическими упражнениями [Электронный ресурс]: учебное пособие/ — Электрон. текстовые данные.— Владивосток: Владивостокский филиал Российской таможенной академии, 2010.— 120 с.— <http://www.iprbookshop.ru/25806.html>.— ЭБС «IPRbooks»
- 4.Алёшин, В. В. Физическая подготовка студента : учебное пособие / В. В. Алёшин, С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — Москва : Научный консультант, 2018. — 98 с. — ISBN 978-5-6040844-8-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/80802.html>

5. Физическая культура : учебник / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев [и др.]. — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2017. — 612 с. — ISBN 978-5-7638-3640-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/84178.html>
6. Ковырышина, Е. Ю. Разновидности спортивных игр : учебное пособие / Е. Ю. Ковырышина, Ю. Н. Эртман, В. Ф. Кириченко. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 108 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/74277.html>

#### Дополнительная литература:

7. Волокитин, А. В. Здоровье в движении : учебное пособие / А. В. Волокитин, Р. С. Телегин. — Липецк : Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2018. — 58 с. — ISBN 978-5-88247-870-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/83190.html>
8. Витун, Е. В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов : учебное пособие / Е. В. Витун, В. Г. Витун. — Оренбург : Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, ИПК «Университет», 2017. — 111 с. — ISBN 978-5-7410-1674-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/71324.html>
9. Алаева, Л. С. Гимнастика. Общеразвивающие упражнения : учебное пособие / Л. С. Алаева, К. Г. Клецов, Т. И. Зябрева. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 72 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/74262.html>
10. Павлютина, Л. Ю. Стретчинг на занятиях по физической культуре для студентов вуза : учебное пособие / Л. Ю. Павлютина, Н. Н. Ляликова, О. В. Мараховская. — Омск : Омский государственный технический университет, 2017. — 128 с. — ISBN 978-5-8149-2527-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/78475.html>
11. Поздеева, Е. А. Средства гимнастики. Строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения : учебное пособие / Е. А. Поздеева, Л. С. Алаева. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 100 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/74279.html>
12. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика. Основы знаний (в вопросах и ответах) : учебное пособие / Е. П. Врублевский. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 240 с. — ISBN 978-5-9907240-3-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/55556.html>
13. Власова, И. А. Оздоровительный фитнес: учебное пособие / И. А. Власова, О. А. Иваненко. — Челябинск : Челябинский государственный институт культуры, 2017. — 158 с. — ISBN 978-5-94839-628-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/83607.html>
14. Татарова, С. Ю. Педагогические элементы морфогенеза здорового образа жизни студентов : учебное пособие / С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — Москва : Научный консультант, Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, 2018. — 202 с. — ISBN 978-5-6040243-1-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/75467.html>

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

- Университетская электронная библиотека In Folio <http://infolio.asf.ru/index.asp>

- Библиотека гуманитарных наук – <http://www.gumer.info/>
- Электронно-библиотечная система издательства «Лань» - <http://e.lanbook.com>
- Электронно-библиотечная система "ЭБС IPRBooks" – <http://www.iprbookshop.ru>
- Библиотека учебной и научной литературы. Русский Гуманитарный Интернет Университет – [WWW.I:U.RU](http://WWW.I:U.RU)
- <http://allbasketball.ru/> Сайт все о баскетболе.
- Сайт ДЮСШОР по волейболу А. Савина  
<http://www.shkola-savina.ru/treneram/metodicheskaya-literatura.html>
- Сайт о развитии и продвижении легкой атлетики в России <http://www.rusathletics.com/>  
<http://www.mir-la.com/> все о мире легкой атлетики
- Российская государственная библиотека- <https://search.rsl.ru/ru/record/01002834007>

## **9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.**

На первом практическом занятии по учебной дисциплине «**Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту: Подвижные игры с элементами волейбола**» преподаватель обязан ознакомить студентов:

- планами практических занятий и методикой их проведения;
- с вопросами для самостоятельной работы и методикой контроля за их изучением (для заочной формы обучения)
- с вопросами, критериями сдачи зачета и порядком его проведения.

**Перед проведением очередного рубежного контроля студент обязан:**

- отработать в конспекте все теоретические вопросы пройденного материала в объеме, обеспечивающем четкие, ясные и конкретные ответы;
- закрепить и отработать материал пройденный на практических занятиях.
- отработать (практически) задания педагога по пройденному материалу, отнесенные к разделу изучаемых студентом самостоятельно.

**Для выполнения поставленных задач студент:**

- осуществляет подбор необходимой учебной, научной, учебно-методической литературы и первоисточников (дается в Программе курса или как методические рекомендации к изучению темы);
- прочитывает отобранную литературу по каждому вопросу, а затем составляет конспект или тезисы ответа.

**Содержание методических рекомендаций может включать:**

- советы по планированию и организации времени, отведенного на изучение дисциплины;
- описание последовательности действий студента или «сценарий изучения дисциплины»;
- перечень тем и вопросов, выносимых на самостоятельное изучение, с рекомендациями по использованию учебно-методических материалов с указанием вида контроля;
- рекомендации по использованию учебно-методических материалов по дисциплине;
- рекомендации по работе с литературой и ресурсами сети «Интернет»;
- советы по подготовке к зачёту;
- разъяснения и рекомендации по выполнению и оформлению текущего контроля знаний, заданий к практическим занятиям и т.д.

**Условиями для успешной самостоятельной работы являются:**

### **1. Целеустремленность и сознательная активность:**

- а) осознанная постановка цели, конкретизация своих задач на самостоятельную работу,
- б) выбор способа действий, средств,
- в) волевые усилия,
- г) анализ сделанного, постановка новых задач.

### **2. Систематичность и планомерность.**

**Формы и методы изучения и конспектирования работ.**

В работе над литературой можно выделить 3 этапа:

1. Ознакомительный, в ходе которого вы знакомитесь с каталогом библиотеки, делаете выборку к теме, заказываете литературу в библиотеке. (Учебники, учебные пособия, разработки тем планов, первоисточники и т.д.)



## 2. Этап чтения литературы.

### **К чтению есть определенные требования:**

1) систематичность чтения, т.е. читать не от раза к разу, а ежедневно, желательно с записями в тетрадях и со своими итоговыми выводами (резюме).

2) Осмысленность чтения, т.е. надо овладевать понятийным аппаратом.

3. Этап ведение рабочих записей.

а) можно вести т. н. тематические тетради, в которых делать выписки к определенным темам, а также вести доработку лекций на полях или в самом тексте.

б) основными формами записи прочитанного могут быть: план, тезисы, конспект.

**I. Составление плана прочитанного.** Запись в форме плана означает перечисление главных вопросов. В результате получается как бы сжатая схема изучаемого материала. Несколько иначе выглядит развернутый план. Его назначение не только зафиксировать главное в тексте, но и дать необходимое обоснование этой мысли, (цифровые данные, интересные выражения, факты). Причем вопросы плана можно изложить и своими словами и словами автора.

**II. Весьма ценным видом записи при чтении являются тезисы.** (Основные положения, утверждения от греческого "Teas" - утверждаю). Тезисы составляют промежуточное положение между планом и конспектом. В них кратко дается основное содержание книги. Перед тем, как записывать тезисы, прочитанный текст разделяют на небольшие части - разделы, параграфы или же абзацы в соответствии с планом и затем формулируют сущность прочитанного своими словами, как бы отвечая на вопрос: что именно здесь утверждает, защищает автор. Тезисы позволяют в краткой форме записать обобщение и выводы о прочитанном. Тезисы называются простыми, если выписанные мысли ничем не подтверждаются и сложными, если они подкрепляются доводами, аргументами.

Следовательно, при составлении тезисов необходимо глубоко продумать, понять содержание книги, статьи, уметь выделить основные положения и кратко их сформулировать.

**III. Составление конспекта прочитанного** - это наиболее сложный и содержательный метод записывания при работе с книгой, потому что он объединяет в себе все виды записи и вместе с тем представляет собой нечто более цельное и своеобразное. Конспект книги (от лат. "коспектус" - обзор) - это краткое, последовательное изложение основного содержания книги, лекции, записанное в последовательной форме, и освобожденное от повторений и т. д. В тоже время в конспекте следует привести, помимо основных мыслей автора, выписки и цитаты, подтверждающие основные положения и выводы, вытекающие из книги.

### **Методика записей:**

1. Записывать следует самое главное и по возможности наиболее кратко (запись должна быть сжата и лаконична).

2. Начинать запись надо с тщательно проверенных библиографических данных:

- фамилия и инициалы авторов,
- название книги или статьи (полное),
- место и год издания, издательство и т. д.
- номера журнала или выпуска,
- краткий исторический очерк времени написания книги и т. д.

3. В тетрадях рекомендуется оставлять широкие поля для последующих вставок, дополнений, записей своих мыслей.

4. Записи должны делаться только после окончания чтения данной книги.

Методика работы на практических занятиях

На практических занятиях дисциплины **«Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту: Подвижные игры с элементами волейбола»** студенты приобретают основные умения и навыки, выполнения заданий советуемые темам программы:

1. сознательность в обучении;
2. творческая активность;
3. развитие профессионального мышления;
4. систематичность знаний, умений и навыков;

5. Тематика учебного материала строится логично, по принципу «от простого к сложному».

**Интерактивные формы обучения.** Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, определяется главной целью и задачами программы, особенностью контингента обучающихся и содержанием конкретных дисциплин, а также требованиями ФГОС с учетом специфики ОПОП.

К методам интерактивного обучения относятся те, которые способствуют вовлечению обучающихся в активный процесс получения и переработки знаний.

К интерактивным методам относятся также презентации с использованием различных вспомогательных средств: видеофильмов, слайдов, мультимедийной презентации и т.п.

**Преподавание и изучение дисциплины предполагает использование следующих видов образовательных технологий:**

1. Информационные образовательные технологии – обучение в электронной образовательной среде с целью расширения доступа к образовательным ресурсам (теоретически к неограниченному объему и скорости доступа), увеличения контактного взаимодействия с преподавателем, построения индивидуальных траекторий подготовки и объективного контроля и мониторинга знаний студентов.

2. Проблемное обучение – стимулирование студентов к самостоятельному приобретению знаний, необходимых для решения конкретной проблемы.

3. Междисциплинарное обучение – использование знаний из разных областей, их группировка и концентрация в контексте решаемой задачи.

4. Опережающая самостоятельная работа – изучение обучающимися нового материала до его изучения в ходе аудиторных занятий.

#### **10. Материально-техническое обеспечение, необходимое для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Освоение дисциплины предполагает использование для практических занятий спортивного зала, спортивного инвентаря и оборудования.

Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

#### **11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая список программного обеспечения и информационных справочных систем**

##### **Список программного обеспечения**

##### **Лицензионное программное обеспечение:**

1. Microsoft Windows 10
2. Microsoft Office 2010 (Word, Excel, PowerPoint)
3. Access 2013 Acdbc

##### **Свободно-распространяемое или бесплатное программное обеспечение**

1. Microsoft Security Essentials
2. 7-Zip
3. Notepad++
4. Adobe Acrobat Reader
5. WinDjView
6. Libreoffice (Writer, Calc, Impress, Draw, Math, Base)
7. Scribus
8. Moodle.

##### **Информационные справочные системы**

1. Справочно-правовая система «КОНСУЛЬТАНТ»
2. Система проверки на заимствования «ВКР-ВУЗ»

#### **12. Описание материально-технической базы (в т.ч. программного обеспечения), рекомендуемой для адаптации электронных и печатных образовательных ресурсов для обучающихся из числа инвалидов**

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья форма проведения занятий по дисциплине устанавливается образовательной организацией с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния

здоровья. При определении формы проведения занятий с обучающимся-инвалидом образовательная организация должна учитывать рекомендации, данные по результатам медико-социальной экспертизы, содержащиеся в индивидуальной программе реабилитации инвалида, относительно рекомендованных условий и видов труда. При необходимости для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья создаются специальные рабочие места и предоставляются образовательные ресурсы с учетом нарушенных функций и ограничений жизнедеятельности.