

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ребковец Ольга Александровна
Должность: И.о. ректора
Дата подписания: 09.10.2026 10:50:58
Уникальный программный ключ:
e789ec8739030382afc5c1ff702928adf1af5efb

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Камчатский государственный университет имени Витуса Беринга»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (КУРСА, МОДУЛЯ)

Б1.В.ДВ.03.03 «Волейбол»

51.03.03 Социально-культурная деятельность

Форма обучения: очная

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 51.03.03 Социально-культурная деятельность, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.12.2017 г. №1179

Петропавловск-Камчатский
2026 г.

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Физическая культура в Основах законодательства Российской Федерации «О физической культуре и спорте» представлена в высших учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности.

Целью освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: волейбол» в вузе является формирование физической культуры обучающегося, способности методически обоснованно и целенаправленно использовать разнообразные средства, методы и организационные формы физической культуры, позволяющие выпускнику сформировать индивидуальную здоровьесберегающую жизнедеятельность, необходимую для профессионально-личностного становления.

Для реализации поставленной цели в процессе изучения дисциплины решаются следующие **задачи**:

1. Сформировать у обучающихся устойчивую положительную мотивацию к учебным занятиям, участию в соревнованиях и научно-практических конференциях по физической культуре.

2. Развивать у обучающихся знания по теории, истории и методике физической культуры на основе инновационных технологий обучения.

3. Научить обучающихся практическим умениям и навыкам занятий волейболом.

4. Сформировать у обучающихся готовность применять спортивные и оздоровительные технологии для достижения высокого уровня физического здоровья и поддержания его в процессе обучения в вузе, дальнейшей профессиональной деятельности.

5. Развивать у обучающихся индивидуально-психологические и социально-психологические качества и свойства личности, необходимые для успешной учебной и профессиональной деятельности.

Использовать возможности образовательного процесса по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту: волейбол» для решения задач по формированию у обучающихся готовности к инновационной деятельности на основе проведения научных междисциплинарных исследований.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата:

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: волейбол» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)» элективные дисциплины.

Дисциплина изучается с 1-6-й семестр, 3-и курса.

Данная дисциплина является междисциплинарной. На основе современных достижений по теории и методике физического воспитания дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: волейбол» представлена взаимосвязанным **Вариативным** компонентом:

1. **Обязательный**, обеспечивающий формирование базовой физической культуры обучающегося – развивает высокий уровень готовности обучающихся (положительная мотивация, знания, умения, навыки и самооценка) к развитию в сфере массовой физической культуры, гармоничное развитие функциональных систем организма, основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) средствами общей физической подготовки.

2. **Вариативный**, обеспечивающий формирование:

– *спортивной культуры обучающегося* (раскрывает потенциальные физические и психические способности человека и формирует высокий уровень готовности обучающихся к участию в соревновательной деятельности и подготовке к ней, направлена на достижение наивысших спортивных результатов на основе применения высокоэффективных спортивных технологий при занятиях волейболом;

– *оздоровительной физической культуры обучающегося* (формирует высокий уровень готовности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья к управлению своим здоровьем на основе применения современных диагностических средств и оздоровительных технологий, направленных для восстановления функциональных нарушений, реабилитацию после перенесенных заболеваний и профилактику заболеваний, в первую очередь, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата, миопии и нервных заболеваний);

- *профессионально-прикладной физической культуры обучающегося* (целенаправленно развивает комплекс индивидуально-психологических свойств личности (волевую активность, целеустремленность, способность оперативно принимать решения и т.д.) и социально-психологических качеств личности (коммуникабельность, умение работать в коллективе и т.д.), профессионально необходимых физических способностей для высокопроизводительного труда специалистов по направлению подготовки 51.03.03 Социально-культурная деятельность (бакалавриат), профиль подготовки «Менеджмент социально-культурной деятельности» и службе в Вооруженных силах Российской Федерации;

- *рекреационной физической культуры обучающегося* (формирует потребность к активному отдыху и довосстановлению физиологически необходимого объема двигательной нагрузки (6 часов в неделю) после обычных видов умственного и физического труда средствами волейбола.

Изучение дисциплины способствует освоению такой последующей дисциплины, как: «Безопасность жизнедеятельности».

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫЕ С ИНДИКАТОРАМИ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ ДОСТИЖЕНИЕ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Процесс изучения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: волейбол» направлен на формирование универсальной компетенции **(УК-7):**

- **способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.**

Универсальные компетенции

Категория (группа) универсальных компетенции	Код и наименование универсальной компетенция	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Знать: социальный заказ общества на подготовку бакалавров по направлению «Социально-культурная деятельность», понимать роль физической культуры и спорта в формировании профессионально важных физических качеств и психических свойств личности; -знать научно-теоретические основы

		<p>формирования базовой, спортивной, оздоровительной, рекреационной, профессионально-прикладной физической культуры обучающегося и понимать их интегрирующую роль в процессе формирования здоровьесбережения будущих специалистов;</p> <p>-знать особенности воздействия на организм условий и характера различных видов профессионального труда и понимать важность поддержания высокого уровня физического и психического здоровья;</p> <p>-знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p> <p>-знать правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.</p> <p>УК-7.2. Уметь: управлять своим физическим здоровьем и применять высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии;</p> <p>-уметь самостоятельно заниматься различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами и применять свои навыки для организации коллективных занятий и соревнований;</p> <p>-уметь воспитывать индивидуально-психологические и социально-психологические свойства личности и применять средства спортивных состязаний;</p> <p>-уметь применять практические умения и навыки по физической культуре в экстремальных ситуациях производственной деятельности;</p> <p>-уметь переносить предметные знания по теории и методике физического воспитания на другие предметные области в процессе профессиональной подготовки в вузе.</p> <p>УК-7.3. Владеть:</p> <p>-способностью к самоопределению, саморазвитию и самосовершенствованию в выборе средств и методов оздоровительных и спортивных технологий;</p> <p>-высоким уровнем готовности к развитию в сфере физической культуры и спорта (мотивация, знания, умения, навыки и самооценка достижений);</p> <p>-технологией мониторинга собственного физического развития, функционального состояния систем организма, физической и психической работоспособности;</p>
--	--	--

		-способностью передавать систему формирования индивидуальной здоровьесберегающей жизнедеятельности членам трудового коллектива.
--	--	---

4.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: волейбол» составляет 328 часов

4.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

4.1.1. для очной формы обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры					
		1	2	3	4	5	6
Аудиторные занятия (всего) (контактная работа). В том числе:	317,5	56,25	52,25	52,25	52,25	52,25	52,25
Практические занятия (ПЗ)	316	56	52	52	52	52	52
Часы текущей аттестации	1.5	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25
Самостоятельная работа студентов (СРС) (всего). В том числе:	10.5	1.75	1.75	1.75	1.75	1.75	1.75
Реферат		+	+	+	+	+	+
Вид промежуточной аттестации	зачёт	зачёт	зачёт	зачёт	зачёт	зачёт	зачёт
Общая трудоемкость (з. е.,/ час.)	328	58	54	54	54	54	54

4.2. Учебно-тематический план дисциплины (модуля)

4.2.1. для очной формы обучения

№ п/п	Раздел и темы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (час)		Форма текущего контроля успеваемости
			практические занятия	СРС	
1.	Базовая и оздоровительная	1-6	54	1.75	

	физическая культура и спорт (ОФП, СФП)				Реферат Тест
2.	Раздел Техничко-тактическая подготовка (ТТП) - обучение	1-6	52	1.75	
3.	Раздел Интегральная(игровая) подготовка.	1-6	52	1.75	
4.	Раздел Техничко-тактическая подготовка (ТТП) - совершенствование	1-6	52	1.75	
5.	Раздел Тестирования по ОФП, СФП	1-6	52	1.75	
6.	Профессионально-прикладная физическая культура обучающегося	1-6	54	1.75	
			316	10.5	зачёт

**Тематический план дисциплины по формированию
компонентов компетенции**

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1.	БАЗОВАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	1.1. Волейбол. Общая физическая подготовка (ОФП), развитие выносливости, быстроты. Специальная физическая подготовка (СФП) и технико-тактическая подготовка (ТТП)
		1.2. Общая физическая подготовка (ОФП): развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. СФП и ТТП по видам спорта (волейбол).
		1.3. Тестирование общей выносливости и силы
		1.4. Тестирование гибкости, ловкости и быстроты
		1.5. Мониторинг физического развития
2.	ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ	2.1. Волейбол. Общая физическая подготовка (ОФП), развитие выносливости, гибкости. Специальная физическая подготовка (СФП). Современные двигательные и оздоровительные системы.
		2.2. Общая физическая подготовка (ОФП), развитие быстроты и ловкости. Современные двигательные и оздоровительные системы.
		2.3. Тестирование общей выносливости и силы
		2.4. Тестирование гибкости, ловкости и быстроты
		2.5. Мониторинг физического развития
3.	СПОРТИВНАЯ КУЛЬТУРА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ	3.1. Волейбол. Общая физическая подготовка (ОФП), развитие выносливости, быстроты. Специальная физическая подготовка (СФП) и технико-тактическая

		подготовка (ТПП)
		3.2. Общая физическая подготовка (ОФП): развитие быстроты и ловкости. СФП и ТПП по видам спорта (волейбол).
		3.3. Тестирование общей выносливости и силы
		3.4. Тестирование гибкости, ловкости и быстроты
		3.5. Мониторинг физического развития
4.	СПОРТИВНО-МАССОВАЯ И ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ВУЗЕ	4.1. Волейбол. Общая физическая подготовка (ОФП), развитие выносливости, быстроты. Специальная физическая подготовка (СФП) и технико-тактическая подготовка (ТПП)
		4.2. Общая физическая подготовка (ОФП): развитие быстроты и ловкости. СФП и ТПП по видам спорта (волейбол).
		4.3. Тестирование общей выносливости и силы
		4.4. Тестирование гибкости, ловкости и быстроты
		4.5. Мониторинг физического развития
5.	РЕКРЕАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ	5.1. Волейбол. Общая физическая подготовка (ОФП), развитие выносливости, быстроты. Специальная физическая подготовка (СФП) и технико-тактическая подготовка (ТПП)
		5.2. Общая физическая подготовка (ОФП): развитие быстроты и ловкости. СФП и ТПП по видам спорта (волейбол).
		5.3. Тестирование общей выносливости и силы
		5.4. Тестирование гибкости, ловкости и быстроты
		5.5. Мониторинг физического развития
6.	ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ	6.1. Волейбол. Общая физическая подготовка (ОФП), развитие выносливости, быстроты. Специальная физическая подготовка (СФП) и технико-тактическая подготовка (ТПП)
		6.2. Общая физическая подготовка (ОФП), развитие быстроты и ловкости СФП и ТПП по видам спорта (волейбол). ППФП для профилактики профессиональных заболеваний у специалистов по направлению 51.03.03 Социально-культурная деятельность (бакалавриат), профиль подготовки «Менеджмент социально-культурной деятельности».
		6.3. Тестирование общей выносливости и силы
		6.4. Тестирование гибкости, ловкости и быстроты
		6.5. Мониторинг физического развития

4.3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам)

Содержание дисциплины разработано таким образом, чтобы обеспечить поэтапное формирование компонентов компетенции в рамках модульной технологии обучения, которая предусматривает выделение в содержании дисциплины модулей и модульных единиц.

Под каждый компонент компетенции разрабатывается: содержание практических и контрольных занятий; активные формы обучения; фонд оценочных средств.

Компоненты компетенций имеют индивидуальные траектории формирования.

Индивидуальные траектории формирования компонентов компетенции

Название компетенции	Компоненты компетенции	Виды занятий
(УК-7) - способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.2.	Практические занятия
	УК-7.3., УК-7.2.	Контрольные занятия Анкетирование Тестирование по ОФП Участие в соревнованиях

Содержание разделов дисциплины

Семестр I	
1	
Цель: определить уровень физической подготовленности, оценить уровень ОФП	
Раздел Тестирование	Тест на скоростно-силовую подготовленность. Тест на силовую подготовленность. Тест на общую выносливость.
2	
Цель: развивать двигательные способности и физические качества, необходимые для игровой деятельности	
Раздел ОФП, СФП	Общая физическая подготовка (ОФП): развитие скоростно-силовых качеств, выносливости, ловкости, гибкости. Специальная физическая подготовка (СФП): развитие быстроты перемещений.
3	
Цель: овладеть широким арсеналом техники и умением тактически целесообразно использовать весь арсенал техники.	
Раздел Технико-тактическая подготовка (ТТП)	Техника игры в нападении (стойки, перемещения, прыжки, подачи, передачи мяча, нападающие удары). Техника игры в защите (стойки, перемещения, блокирование, приемы мяча). Тактика игры в нападении (индивидуальные действия, групповые и командные действия). Тактика игры в защите (индивидуальные действия, групповые и командные действия).
4	
Цель: реализация физической, технической, тактической, теоретической и морально-волевой подготовки в единстве в игровых действиях.	
Раздел Интегральная (игровая) подготовка	Спортивные и подвижные игры. Учебные игры. Правила соревнований.
Семестр 2	
1	
Цель: определить уровень физической подготовленности, оценить уровень ОФП	
Раздел Тестирование	Тестирование общей выносливости и силы. Тестирование гибкости, ловкости и быстроты.
2	

Цель: развивать двигательные способности и физические качества, необходимые для игровой деятельности	
Раздел ОФП, СФП	Общая физическая подготовка (ОФП): развитие скоростно-силовых качеств, выносливости, ловкости, гибкости. Специальная физическая подготовка (СФП): развитие силы для выполнения технических приёмов, прыгучести, быстроты перемещений, быстроты ответных действий, прыжковой выносливости, ловкости.
3	
Цель: овладеть широким арсеналом техники и умением тактически целесообразно использовать весь арсенал техники.	
Раздел Технико-тактическая подготовка (ТТП)	Техника игры в нападении (стойки, перемещения, прыжки, подачи, передачи мяча, нападающие удары). Техника игры в защите (стойки, перемещения, блокирование, приемы мяча). Тактика игры в нападении (индивидуальные действия, групповые и командные действия). Тактика игры в защите (индивидуальные действия, групповые и командные действия).
4	
Цель: реализация физической, технической, тактической, теоретической и морально-волевой подготовки в единстве в игровых действиях.	
Раздел Интегральная подготовка (игровая)	Учебные игры. Правила соревнований.
Семестр 3	
1	
Цель: определить уровень физической подготовленности, оценить уровень ОФП	
Раздел Тестирование	Тест на скоростно-силовую подготовленность. Тест на силовую подготовленность. Тест на общую выносливость.
2	
Цель: достичь высокого уровня общей и специальной физической подготовленности.	
Раздел ОФП, СФП	Общая физическая подготовка (ОФП): развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Специальная физическая подготовка (СФП): развитие силы для выполнения технических приёмов, прыгучести, быстроты перемещений, быстроты ответных действий, прыжковой выносливости, ловкости.
3	
Цель: овладеть широким арсеналом техники и умением тактически целесообразно использовать весь арсенал техники.	
Раздел Технико-тактическая подготовка (ТТП)	Техника игры в нападении (стойки, перемещения, прыжки, подачи, передачи мяча, нападающие удары). Техника игры в защите (стойки, перемещения, блокирование, приемы мяча). Тактика игры в нападении (индивидуальные действия, групповые и командные действия). Тактика игры в защите (индивидуальные действия, групповые и командные действия).
4	
Цель: реализация физической, технической, тактической, теоретической и морально-волевой подготовки в единстве в игровых действиях.	

Раздел Интегральная подготовка	(игровая)	Учебные игры. Контрольные игры. Правила участия в соревнованиях.
Семестр 4		
1		
Цель: определить уровень физической подготовленности, оценить уровень ОФП		
Раздел Тестирование		Тестирование общей выносливости и силы. Тестирование гибкости, ловкости и быстроты.
2		
Цель: достичь высокого уровня общей и специальной физической подготовленности.		
Раздел ОФП, СФП		Общая физическая подготовка (ОФП): развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Специальная физическая подготовка (СФП): развитие силы для выполнения технических приёмов, прыгучести, быстроты перемещений, быстроты ответных действий, прыжковой выносливости, ловкости.
3		
Цель: овладеть широким арсеналом техники и умением тактически целесообразно использовать весь арсенал техники.		
Раздел Технико-тактическая подготовка (ТТП)		Техника нападения. Техника защиты. Тактика нападения.
4		
Цель: реализация физической, технической, тактической, теоретической и морально-волевой подготовки в единстве в игровых действиях.		
Раздел Интегральная подготовка	(игровая)	Учебные игры. Контрольные игры. Правила участия в соревнованиях.
Семестр 5		
1		
Цель: определить уровень физической подготовленности, оценить уровень ОФП		
Раздел Тестирование		Тестирование общей выносливости и силы. Тестирование гибкости, ловкости и быстроты.
2		
Цель: достичь высокого уровня общей и специальной физической подготовленности.		
Раздел ОФП, СФП		Общая физическая подготовка (ОФП): развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Специальная физическая подготовка (СФП): развитие силы для выполнения технических приёмов, прыгучести, быстроты перемещений, быстроты ответных действий, прыжковой выносливости, ловкости.
3		
Цель: овладеть широким арсеналом техники и умением тактически целесообразно использовать весь арсенал техники.		
Раздел Технико-тактическая подготовка (ТТП)		Техника нападения. Техника защиты. Тактика нападения. Тактика защиты.
4		
Цель: реализация физической, технической, тактической, теоретической и морально-волевой подготовки в единстве в игровых действиях.		

Раздел Интегральная подготовка	(игровая)	Учебные игры. Контрольные игры. Правила участия в соревнованиях.
Семестр 6		
1		
Цель: определить уровень физической подготовленности, оценить уровень ОФП		
Раздел Тестирование		Тестирование общей выносливости и силы. Тестирование гибкости, ловкости и быстроты.
2		
Цель: достичь высокого уровня общей и специальной физической подготовленности.		
Раздел ОФП, СФП		Общая физическая подготовка (ОФП): развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Специальная физическая подготовка (СФП): развитие силы для выполнения технических приёмов, прыгучести, быстроты перемещений, быстроты ответных действий, прыжковой выносливости, ловкости.
3		
Цель: овладеть широким арсеналом техники и умением тактически целесообразно использовать весь арсенал техники.		
Раздел Технико-тактическая подготовка (ТТП)		Техника нападения. Техника защиты. Тактика нападения. Тактика защиты.
4		
Цель: реализация физической, технической, тактической, теоретической и морально-волевой подготовки в единстве в игровых действиях.		
Раздел Интегральная подготовка	(игровая)	Учебные игры. Контрольные игры. Правила участия в соревнованиях.

4.4. Тематика семинарских (практических) занятий

Практические занятия

Практические занятия построены на основе интегративной технологии обучения, гармонично сочетающей спортивные и оздоровительные технологии.

Спортивные технологии реализуются через занятия по видам спорта, построенные на принципах соревновательной деятельности и подготовки к ней.

Практические занятия включают разделы: общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП) и технико-тактическая подготовка (ТТП) в конкретном виде спорта (волейбол).

ОФП направлена на совершенствование основных физических качеств обучающихся: выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости.

СФП и ТТП по видам спорта (волейбол) направлена на развитие профессионально значимых физических способностей и личностных качеств обучающихся, обеспечивающих формирование УК-7.

Оздоровительные технологии и современные двигательные и оздоровительные системы применяются для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма и органов зрения.

Вид спорта волейбол выбран с учетом потребностей обучающихся к занятиям различными видами спорта и влияния их на развитие индивидуально-психологических и социально-психологических качеств личности.

Профессионально важными индивидуально-психологическими качествами личности являются: внимание (концентрация, объем, распределение, устойчивость);

оперативное мышление; эмоциональная устойчивость; волевые качества (дисциплинированность, смелость и решительность, стойкость, преодоление страха); высокий уровень психической работоспособности; устойчивость к стресс-факторам профессиональной деятельности.

Профессионально важными социально-психологическими качествами личности являются: умение эффективно работать индивидуально; умение эффективно работать в коллективе; высокий уровень коммуникативных способностей; мобильность (переключение с одного вида деятельности на другой); самоконтроль.

Каждый учебный модуль состоит из базового вида спорта (волейбол) и двух вариативных видов спорта, которые в объеме составляют 328 на все шесть модулей.

№ п/п	Содержание занятий
БАЗОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА	
1.	<p>Волейбол: Изучение истории развития волейбола. Обучение (совершенствование): индивидуальным техническим приемам игры: перемещениям по площадке, верхней (нижней) передаче мяча, атакующему удару, приему мяча после атакующего удара, блокированию; индивидуальным, групповым и командным взаимодействиям в нападении и защите. Правила участия в соревнованиях.</p>
ВАРИАТИВНЫЕ ВИДЫ СПОРТА	
1.	<p>Игровые виды спорта:</p> <p>Волейбол (пляжный волейбол): Изучение истории развития волейбола. Обучение (совершенствование): индивидуальным техническим приемам игры: перемещениям по площадке, верхней (нижней) передаче мяча, атакующему удару, приему мяча после атакующего удара, блокированию; индивидуальным, групповым и командным взаимодействиям в нападении и защите. Правила участия в соревнованиях.</p> <p>Баскетбол (баскетбол 3Х3, 5х5, стритбол). Изучение истории развития баскетбола. Обучение (совершенствование) индивидуальным техническим приемам игры: перемещениям, владению мячом, ведению мяча с изменением направления и скорости движения, различным способам броска мяча в корзину, штрафного броска; индивидуальным, групповым и командным взаимодействиям в нападении и защите. Правила участия в соревнованиях по баскетболу 3х3, 5х5, стритболу.</p> <p>Футбол (футбол 8х8, мини-футбол, футзал). Изучение истории развития футбола. Обучение (совершенствование) индивидуальным техническим приемам игры: передвижениям, ведению мяча, передачам мяча, ударам мяча по воротам, вбрасыванию мяча из-за боковой линии; индивидуальным, групповым и командным взаимодействиям в нападении и защите. Правила участия в соревнованиях в различных видах футбола.</p> <p>Настольный теннис. Изучение истории развития настольного тенниса. Обучение (совершенствование) индивидуальным техническим приемам игры: исходным положениям (стойки), способам держания ракетки, передвижениям; стратегии и тактика в индивидуальной и парной игре. Правила участия в соревнованиях.</p> <p>Бадминтон. Изучение истории развития игры. Обучение (совершенствование) индивидуальным техническим приемам игры: передвижениям, стойкам, стратегии и тактика в индивидуальной и парной игре. Правила участия в соревнованиях.</p> <p>Русская лапта (мини-лапта). Изучение истории развития игры. Обучение (совершенствование) индивидуальным техническим приемам игры: перемещениям, стойкам игрока, бегу, прыжкам, хвату биты, ударам битой по</p>

	<p>мячу, броску мяча, передачам мяча, ловле мяча, подаче; индивидуальным, групповым, командным тактическим взаимодействиям в нападении и защите. Правила участия в соревнованиях.</p>
	<p>Силовые виды спорта: Пауэрлифтинг. Изучение истории развития пауэрлифтинга. Обучение (совершенствование) индивидуальным техническим приемам: приседания, жима лежа, тяги. Подготовка спортсмена к участию в соревнованиях. Правила соревнований Оборудование мест соревнований. Гиревой спорт. Изучение истории развития гиревого спорта. Обучение (совершенствование) индивидуальным техническим приемам: стойке, захвату душики гири, рывку, толчку, жонглированию. Подготовка спортсмена к участию в соревнованиях. Правила соревнований. Оборудование мест проведения соревнований.</p>
	<p>Единоборства: Армрестлинг. Изучение истории развития армспорта. Обучение (совершенствование) индивидуальным техническим приемам: стойкам, расположениям ног и стоп, стартового исходного положения, атаки, достижение преимущества. Подготовка рукоборца к участию в соревнованиях. Правила соревнований по армспорту. Оборудование мест проведения соревнований.</p>
	<p>Лыжные гонки. Изучение истории развития лыжных гонок. Обучение (совершенствование) индивидуальной технике: лыжных ходов (классический и коньковый), спуска и подъема на лыжах, передвижения на лыжах на различных рельефах местности, прохождения дистанции в переменном режиме (5 км, 10 км). Правила участия в соревнованиях.</p>
	<p>Спортивное ориентирование. Изучение истории развития спортивного ориентирования. Совершенствование физических кондиций спортсмена-ориентировщика. Теоретическая подготовка: знание условных знаков, понимание схемы карты, виды ориентирования, измерение расстояния на карте, чтение рельефа. Обучение навыкам передвижения по пересеченной местности. Расчет дистанции и планирование её прохождения. Правила участия в соревнованиях.</p>
	<p>Дартс. Изучение истории развития игры дартс. Обучение (совершенствование) индивидуальной технике: изготовления (боковая основная, фронтальная), хватки (тремя, четырьмя, пятью и двумя пальцами), прицеливанию, броску (начальной, средней и заключительной фазе). Управление дыханием. Психическая саморегуляция. Правила соревнований.</p>
	<p>Настольные игры. Шахматы (фитнес-шахматы). Изучение истории развития шахмат, терминологии, шахматного поля, наименования значимости и ценности фигур, расстановки и движение фигур на доске. Обучение (совершенствование) оценки положения фигур, организации атаки (ракировка, позиционное нападение, контратака); организации защиты (активная, пассивная, защита с помощью атаки); фазам партии (дебют, миттельшпиль и эндшпиль); разучивание позиций. Правила соревнований по классическим и фитнес-шахматам. Шашки. Изучение истории развития шашек, терминологии, шашечной доски, названий полей на доске, расположения и передвижения шашек. Обучение (совершенствование) ходам (простым, ударным, «решето», «турецкий удар»); вариантов игры дамкой; позиционной игре, дебюту, миттельшпилю, эндшпилю. Правила соревнований.</p>

	<p>Современные двигательные и оздоровительные системы.</p> <p>Аэробные программы (с повышенным использованием кислорода):</p> <p>Аэробика. Изучение истории развития различных направлений фитнеса. Использование технических средств на занятиях фитнесом. Обучение (совершенствование) технике: выполнения базовых шагов (базовых шагов с музыкальным сопровождением, с различным положением рук; прыжков (с различным положением ног, с добавлением рук); выполнения связок базовых шагов (с различным положением ног, с музыкальным сопровождением); выполнения беговых движений (с различным положением ног, с музыкальным сопровождением, беговые и прыжковые соединения); выполнения танцевальных шагов (с различным положением ног, с музыкальным сопровождением, в различных соединениях); выполнения комплексов аэробики.</p> <p>Силовые программы (специально разработанные программы с использованием силового оборудования):</p> <p>Атлетическая гимнастика. Ознакомление с тренажерами. Упражнения для мышц пальцев и кистей рук; упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Комплекс упражнений для: мышц-сгибателей рук; мышц-разгибателей рук; дельтовидных мышц; трапециевидных мышц; мышц туловища; мышц ног; развития гибкости; силовой выносливости, профилактики остеохондроза позвоночника; профилактики и лечения заболеваний суставов. Комбинированные упражнения.</p> <p>Комбинированные оздоровительные программы:</p> <p>Функциональный тренинг. Тренировка на многофункциональном тренажере, направленная на увеличение мышечной массы, выносливости, координации, гибкости и баланса.</p> <p>Стретчинг. Обучение (совершенствование) комплекса выполнения поз, обеспечивающих наилучшие условия для увеличения подвижности суставов и эластичности мышц и связок.</p> <p>Калланетик. Обучение (совершенствование) гимнастики статических упражнений, нагрузку которых повышают за счет увеличения времени удержания определенной позы.</p>
--	---

Практические занятия

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Тематика практического занятия
Семестр 1		
1	Раздел Тестирование	Тест на скоростно-силовую подготовленность. Тест на силовую подготовленность. Тест на общую выносливость.

2	Раздел ОФП, СФП	Общая физическая подготовка (ОФП): гимнастические упражнения: для мышц рук и плечевого пояса, туловища и шеи, ног и таза. Упражнения для развития силы: с набивными мячами, гантелями, на снарядах, с резиновыми амортизаторами, с отягощениями, с сопротивлениями, с собственным весом. Упражнения для развития быстроты и быстроты перемещений: различные виды бега, бег со сменой направления и остановками, имитация технических приёмов. Упражнения для развития прыгучести и прыжковой выносливости: различные виды прыжков и приседаний, серийные прыжки и многоскоки со скакалкой, выпрыгивания. Челночный и повторный бег. Акробатические упражнения и упражнения для развития координации движений.
3	Раздел Технико-тактическая подготовка (ТТП)	Основы игры в волейбол. Обучение (совершенствование) индивидуальным техническим приемам игры в нападении: стойкам, перемещениям, прыжкам, остановкам, подачам (нижняя прямая подача, нижняя боковая подача, верхняя прямая подача, верхняя боковая подача), передачам мяча (верхняя передача мяча, верхняя передача мяча в прыжке), нападающим ударам (прямой нападающий удар, прямой нападающий удар с переводом, боковой нападающий удар). Обучение (совершенствование) индивидуальным техническим приемам игры в защите: стойкам, перемещениям, блокированию (неподвижное, зонное и подвижное, одиночное и групповое), приемам мяча (нижняя передача мяча двумя руками, нижняя передача мяча одной рукой). Подводящие упражнения: в парах, в тройках. Сочетание перемещений с действиями с мячом: ловля и броски набивных мячей. Перемещения в колоннах: лицом, боком, спиной, по сигналу. Подводящие упражнения, упражнения по технике подач, передач мяча, нападающих ударов, блокированию и приемам мяча. Подводящие упражнения по тактике игры в нападении (индивидуальные действия, групповые и командные действия) и тактике игры в защите (индивидуальные действия, групповые и командные действия).
4	Раздел Интегральная подготовка	Спортивные и подвижные игры: баскетбол, ручной мяч, футбол. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Эстафета с бегом», «эстафета с прыжками», «Перестрелка» и т.д.
Семестр 2		
1	Раздел Тестирование	Тестирование общей выносливости и силы. Тестирование гибкости, ловкости и быстроты.

2	Раздел ОФП, СФП	Общая физическая подготовка (ОФП): развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы и специальной выносливости. Специальные подготовительные упражнения: упражнения для развития быстроты двигательной реакции и ориентировки, быстроты ответных действий, быстроты перемещения, ловкости, гибкости.
3	Раздел Технико-тактическая подготовка (ТТП)	Основы игры в волейбол. Обучение (совершенствование) индивидуальным техническим приемам игры в нападении: стойкам, перемещениям, прыжкам, остановкам, подачам (нижняя прямая подача, нижняя боковая подача, верхняя прямая подача, верхняя боковая подача), передачам мяча (верхняя передача мяча, верхняя передача мяча в прыжке), нападающим ударам (прямой нападающий удар, прямой нападающий удар с переводом, боковой нападающий удар). Обучение (совершенствование) индивидуальным техническим приемам игры в защите: стойкам, перемещениям, блокированию (неподвижное, зонное и подвижное, одиночное и групповое), приемам мяча (нижняя передача мяча двумя руками, нижняя передача мяча одной рукой). Подводящие упражнения: в парах, в тройках. Сочетание перемещений с действиями с мячом: ловля и броски набивных мячей. Перемещения в колоннах: лицом, боком, спиной, по сигналу. Подводящие упражнения, упражнения по технике подач, передач мяча, нападающих ударов, блокированию и приемам мяча. Подводящие упражнения по тактике игры в нападении (индивидуальные действия, групповые и командные действия) и тактике игры в защите (индивидуальные действия, групповые и командные действия).
4	Раздел Интегральная подготовка	Спортивные и подвижные игры: волейбол. ручной мяч, футбол. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Эстафета с бегом», «эстафета с прыжками», «Перестрелка» и т.д.
Семестр 3		
1	Раздел Тестирование	Тест на скоростно-силовую подготовленность. Тест на силовую подготовленность. Тест на общую выносливость.
2	Раздел ОФП, СФП	Общая физическая подготовка (ОФП): развитие быстроты и ловкости, силы, гибкости, развитие выносливости. СФП. Специальные подготовительные упражнения: упражнения для развития быстроты двигательной реакции и ориентировки, быстроты ответных действий, быстроты перемещения, ловкости, гибкости.

3	Раздел Технико-тактическая подготовка (ТТП)	Совершенствование индивидуальным техническим приемам игры в нападении: стойкам, перемещениям, прыжкам, остановкам, подачам (нижняя прямая подача, нижняя боковая подача, верхняя прямая подача, верхняя боковая подача), передачам мяча (верхняя передача мяча, верхняя передача мяча в прыжке), нападающим ударам (прямой нападающий удар, прямой нападающий удар с переводом, боковой нападающий удар). Совершенствование индивидуальным техническим приемам игры в защите: стойкам, перемещениям, блокированию (неподвижное, зонное и подвижное, одиночное и групповое), приемам мяча (нижняя передача мяча двумя руками, нижняя передача мяча одной рукой). Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике. Тактика нападения. Индивидуальные действия: без мяча (правильный выбор места, рациональное использование технических приёмов игры), с мячом. Воспитание тактических умений в процессе подготовительных, подводящих упражнений, упражнений по технике и тактике.
4	Раздел Интегральная подготовка	Учебные игры. Контрольные игры. Правила участия в соревнованиях.
Семестр 4		
1	Раздел Тестирование	Тестирование общей выносливости и силы. Тестирование гибкости, ловкости и быстроты
2	Раздел ОФП, СФП	ОФП. СФП. Специальные подготовительные упражнения: упражнения для развития быстроты двигательной реакции и ориентировки, быстроты ответных действий, быстроты перемещения, ловкости, гибкости, прыгучести.
3	Раздел Технико-тактическая подготовка (ТТП)	Совершенствование индивидуальных технических приемов игры в нападении: стойки, перемещения, прыжки, остановки, подачи (нижняя прямая подача, нижняя боковая подача, верхняя прямая подача, верхняя боковая подача), передачи мяча (верхняя передача мяча, верхняя передача мяча в прыжке), нападающие удары (прямой нападающий удар, прямой нападающий удар с переводом, боковой нападающий удар). Совершенствование индивидуальных технических приемов игры в защите: стойки, перемещения, блокирование (неподвижное, зонное и подвижное, одиночное и групповое), приемы мяча (нижняя передача мяча двумя руками, нижняя передача мяча одной рукой). Тактика игры в нападении (индивидуальные действия, групповые и командные действия). Тактика игры в защите (индивидуальные действия, групповые и командные действия).

4	Раздел Интегральная подготовка	Учебные игры. Контрольные игры. Правила участия в соревнованиях.
Семестр 5		
1	Раздел Тестирование	Тестирование общей выносливости и силы. Тестирование гибкости, ловкости и быстроты.
2	Раздел ОФП, СФП	Общая физическая подготовка (ОФП): развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы и специальной выносливости.
3	Раздел Технико-тактическая подготовка (ТТП)	Совершенствование индивидуальных технических приемов игры в нападении: стойки, перемещения, прыжки, остановки, подачи (нижняя прямая подача, нижняя боковая подача, верхняя прямая подача, верхняя боковая подача), передачи мяча (верхняя передача мяча, верхняя передача мяча в прыжке), нападающие удары (прямой нападающий удар, прямой нападающий удар с переводом, боковой нападающий удар). Совершенствование индивидуальных технических приемов игры в защите: стойки, перемещения, блокирование (неподвижное, зонное и подвижное, одиночное и групповое), приемы мяча (нижняя передача мяча двумя руками, нижняя передача мяча одной рукой). Тактика игры в нападении (индивидуальные действия, групповые и командные действия). Тактика игры в защите (индивидуальные действия, групповые и командные действия).
4	Раздел Интегральная подготовка	Применение технических приёмов в учебных играх по волейболу. Учебные игры уменьшенными составами, игра 2х2. Игра 6х6. Правила игры в волейбол.
Семестр 6		
1	Раздел Тестирование	Тестирование общей выносливости и силы. Тестирование гибкости, ловкости и быстроты.
2	Раздел ОФП, СФП	Общая физическая подготовка (ОФП): развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы и специальной выносливости.
3	Раздел Технико-тактическая подготовка (ТТП)	Техника игры. Совершенствование подач, передач мяча, нападающих ударов, блокирования, приемов мяча. Тактика игры. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных действий в нападении и защите.
4	Раздел Интегральная подготовка	Применение технических приёмов в учебных играх по волейболу. Учебные игры уменьшенными составами, игра 2х2. Игра 6х6. Правила игры в волейбол.

5.ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования, методическими рекомендациями по использованию инновационных технологий в образовательном процессе в федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Орловский государственный университет культуры» реализация компетентностного подхода предусматривает широкое использование в учебном процессе

инновационных и традиционных форм проведения контактной работы с обучающимися с целью формирования и развития профессиональных навыков. Для достижения запланированных результатов обучения и формирования компетенций реализация дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: волейбол» построена на основе проблемно-модульной технологии организации учебной деятельности и высокоэффективных спортивно-ориентированных и оздоровительных технологиях обучения и предполагает сочетание различных видов учебной работы, методов и форм активизации познавательной деятельности.

Традиционные формы контактной работы:

- занятия практического типа;
- групповые консультации;
- технология использования в обучении игровых методов;
- индивидуальные консультации при написании реферата.

Средства коммуникации, используемые для проведения занятий в дистанционной форме:

- Система Moodle;
- Электронная почта;
- Zoom и сервисы, похожие на Zoom.

Электронная информационно-образовательная среда ОГИК, обеспечивает:

- возможность доступа к учебным планам, РП дисциплин (модулей), практик, к изданиям ЭБС и электронным образовательным ресурсам, указанным в РП;
- возможность фиксации хода образовательного процесса результатов промежуточной аттестации и результатов освоения основных образовательных программ;
- возможность проведения всех видов занятий, процедур оценки результатов обучения, реализация которых предусмотрена с применением ДОТ;
- возможность формирования электронного портфолио обучающегося, в том числе, сохранение работ обучающихся, рецензий и оценок за эти работы со стороны любых участников образовательного процесса;
- возможность взаимодействия между участниками образовательного процесса в том числе, синхронное и (или) асинхронное взаимодействие посредством сети Интернет

6.ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

6.1. Формы текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модюлю)

Текущий контроль знаний студентов осуществляется проводимыми по основным темам дисциплины следующими контрольными оценочными формами: реферат, тесты.

6.2 Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости

Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости формируются в соответствии с используемыми формами согласно подраздела 4.2.

Шкала оценки рефератов на примере освоения компетенции УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Шкала оценивания	Характеристика сформированности компетенций
------------------	---

5 «отлично»	Содержание реферата соответствует заявленной теме, логически выстроено. Сделан критический анализ, систематизация и обобщение научной информации выполнены по теме реферата. Работа имеет законченный характер. Реферат хорошо проработан, материал структурирован, легко воспринимается на слух, используется профессиональная терминология. Оформление реферата соответствует установленным требованиям. Студенту не требуется дополнительного времени на поиск ответов, ответы строго соответствуют задаваемым вопросам. Представлено собственное мнение по данной проблеме, студент использовал свой творческий потенциал.
4 «хорошо»	Содержание реферата соответствует заявленной теме, логически выстроено. Сделаны систематизация и обобщение научной информации по теме реферата. Работа имеет не совсем законченный характер. Реферат хорошо проработан, легко воспринимается на слух. Студенту требуется немного дополнительного времени на поиск ответов, ответы соответствуют задаваемым вопросам. Представлено собственное мнение по данной проблеме.
3 «удовлетворительно»	Содержание реферата не вполне соответствует заявленной теме. Отражает отдельные, не самые принципиальные вопросы выбранной темы. Реферат сбивчивый, темп речи не выдерживается, большая часть реферата зачитана с листа, информация на слух воспринимается сложно. Вопросы вызывают сложности, сами ответы не строго соответствуют задаваемым вопросам.
2 «неудовлетворительно»	Содержание реферата не соответствует заявленной теме. Реферат зачитывается с листа. Студент не может ответить на вопросы.

Шкала оценки теста на примере освоения компетенции УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Тесты оцениваются в соответствии со следующим критериям:

Оценка	Характеристика сформированности компетенций
5 «отлично» 90-100% правильных ответов	<p>Студент демонстрирует полное понимание проблемы, то есть:</p> <p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - историю возникновения и развития волейбола; значение и место волейбола в системе физического воспитания; особенности формирования двигательных навыков и развития физических качеств на занятиях волейболом; - методику организации и проведения соревнований по волейболу. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - пользоваться методикой обучения, навыками организации и проведения волейбола с учетом возрастных особенностей и методикой развития физических качеств на занятиях волейболом; определять причины ошибок, возникших в

	<p>ходе игры, уметь их прогнозировать и находить возможности их устранения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - организовать и проводить соревнования по волейболу; проводить профилактическую работу по предупреждению травматизма при занятиях волейболом. <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - специальной терминологией, жестикуляцией в процессе занятий; - рациональной организацией проведения соревнований по волейболу в соответствии с содержанием действующих программ; - умениями и навыками по методике обучения тактическим действиям, развитию физических качеств.
<p>4 «хорошо»</p> <p>76-89% правильных ответов</p>	<p>Студент демонстрирует значительное понимание проблемы, то есть:</p> <p>Достаточно хорошо знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - историю возникновения и развития волейбола; значение и место волейбола в системе физического воспитания; особенности формирования двигательных навыков и развития физических качеств на занятиях волейболом. <p>Достаточно хорошо умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - пользоваться методикой обучения, навыками организации и проведения волейбола с учетом возрастных особенностей и методикой развития физических качеств на занятиях волейболом; определять причины ошибок, возникших в ходе игры, уметь их прогнозировать и находить возможности их устранения; - организовать и проводить соревнования по волейболу; проводить профилактическую работу по предупреждению травматизма при занятиях волейболом. <p>Достаточно хорошо владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - специальной терминологией, жестикуляцией в процессе занятий; - организацией проведения соревнований по волейболу в соответствии с содержанием действующих правил; - умениями и навыками по методике обучения тактическим действиям, развитию физических качеств.
<p>3 «удовлетворительно»</p> <p>60-75% правильных ответов</p>	<p>Студент демонстрирует частичное понимание проблемы, то есть:</p> <p>Частично знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - историю возникновения и развития волейбола; значение и место волейбола в системе физического воспитания; особенности формирования двигательных навыков и развития физических качеств на занятиях волейболом. <p>Частично умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - пользоваться методикой обучения, навыками организации и проведения волейбола с учетом возрастных особенностей и методикой развития физических качеств на занятиях волейболом; - организовать и проводить соревнования по волейболу. <p>Частично владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - специальной терминологией; - организацией проведения соревнований по волейболу в

	соответствии с содержанием действующих правил.
2 «неудовлетворительно» меньше 59% правильных ответов	<p>Студент демонстрирует непонимание проблемы, то есть: Совершенно не знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - историю возникновения и развития волейбола; значение и место волейбола в системе физического воспитания; особенности формирования двигательных навыков и развития физических качеств на занятиях волейболом. <p>Совершенно не умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - пользоваться методикой обучения, навыками организации и проведения волейбола с учетом возрастных особенностей и методикой развития физических качеств на занятиях волейболом; - организовать и проводить соревнования по волейболу. <p>Совершенно не владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - специальной терминологией; - организацией проведения соревнований по волейболу в соответствии с содержанием действующих правил.

№ п/п	Код и наименование формируемой компетенции	Тестовые задания (вопросы) по разделам и темам дисциплины для проведения текущего контроля успеваемости обучающегося
1.	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>Тестовое задание:</p> <p>Раздел I - II. Базовая и оздоровительная физическая культура обучающегося</p> <p>Выберите правильный ответ</p> <p>1. Когда и в какой стране зародился волейбола)</p> <p>а) 1895 г. США (штат Массачусетс)</p> <p>б) 1900 г. Канада</p> <p>в) 1875.г. США</p> <p>2. Если мяч касается антенны, то считается</p> <p>а) мяч «за»</p> <p>б) мяч «в поле»</p> <p>в) спорный мяч</p> <p>г) игра продолжается</p> <p>3. Размеры волейбольной площадки</p> <p>а) 18,2м x 9,1м</p> <p>б) 19м x 8м</p> <p>в) 18м x 9м</p> <p>4. Высота сетки для женщин</p> <p>а) 2,27 см</p> <p>б) 1,78 см</p> <p>в) 2,24 см</p> <p>5. Высота сетки для мужчин</p> <p>а) 2,43 см</p> <p>б) 1,98 см</p> <p>в) 2,24 см</p> <p>6. Если ошибку совершает подающая команда, то она</p>

- а) теряет право на подачу и проигрывает очко
 б) теряет право на подачу и совершает переход
 в) теряет право на подачу, но очко не проигрывает
7. Если ошибку совершает принимающая команда, то она
 а) проигрывает очко
 б) проигрывает очко и совершает переход
 в) зарабатывает право на подачу
8. При равном счете (24:24) игра продолжается до
 а) 27 очков
 б) 26 очков
 в) 25 очков
9. В решающей партии игра продолжается до
 а) 17 очков
 б) 15 очков
 в) 21 очка
 г) 25 очков
10. Особенности проведения решающей партии
 а) при счете 8 смена сторон площадок
 б) перед началом партии жеребьевка
 в) счет до 21 очка
11. Матч выигрывает команда выигравшая первой
 а) 4 партии
 б) 5 партий
 в) 3 партии
12. Выбрать возможные варианты завершения матча в волейболе
 а) 3:0
 б) 2:3
 в) 3:1
 г) 5:0
13. Какие действия являются ошибкой при подаче
 мяч подброшен более 1 раза
 мяч коснулся сетки
 нарушена очередность подачи
 заступ лицевой линии
14. Для выигрыша команда должна набрать
 а) 21 очко
 б) 17 очко
 в) 25 очков
 г) 27 очков

Ответы на типовые тестовые задания

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
ответ	а	а	в	в	а	а	а	а	г	а	в	а	г	в

Раздел III- IV. Спортивная культура обучающегося. Спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная деятельность в вузе
 Выберите правильный ответ

1. Удар по мячу при подаче должен быть произведен в течение
 а) 7 сек

		<p>б) 5 сек в) 10 сек г) 8 сек</p> <p>2. Подающий игрок может производить подачу, находясь а) в любой точке лицевой линии б) в пределах 3 м по лицевой линии</p> <p>3. При получении права на подачу игроки перемещаются а) на одну позицию против часовой стрелки б) на одну позицию по часовой стрелки остаются на месте</p> <p>4. Может ли игрок задней линии выполнять нападающий удар а) да, в любом случае б) нет, никогда в) да, если стопы в момент прыжка находятся за линией нападения</p> <p>5. В блокировании участвуют игроки а) передней и задней линии б) только задней линии в) игрокам вообще нельзя ставить блок г) только передней линии</p> <p>6. Касание сетки при подаче а) ошибка, мяч отдается сопернику, б) игра продолжается в) мяч переигрывается г) мяч отдается сопернику без проигрыша очка</p> <p>7. Первый удар после блока может сделать а) любой игрок б) любой игрок, кроме блокирующего в) только игрок передней линии г) только игрок задней линии</p> <p>8. Если мяч от блока уходит «за», то это ошибка а) нападающих б) блокирующих в) мяч переигрывается</p> <p>9. Можно ли играть мяч, если он от 1 касания улетает в аут а) нет б) да, в любом случае в) да, но только игрок задней линии</p> <p>10. Положение игроков определяется и контролируется по расположению а) туловища б) стоп в) рук г) головы</p> <p>11. Игроки передней линии занимают позиции а) 6-1-2 б) 1-2-3 в) 2-3-4 г) 5-6-1</p> <p>12. Максимальное количество игроков, которые могут ставить блок а) 2</p>
--	--	--

б) 4

в) 3

13. Сколько касаний разрешено после касания мяча блокирующими

а) 2

б) 3

в) 1

14. Каждая команда в одной партии имеет право на

а) 6 замен и 3 перерыва

б) 2 замены и 6 перерывов

в) 6 замен и 2 перерыва

г) 3 замены и 1 перерыв

д) 3 замены и 3 перерыва

Ответы на типовые тестовые задания

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
ответ	г	а	б	в	г	б	а	б	б	б	в	в	а	в

Раздел V. Рекреационная физическая культура обучающегося

Выберите правильный ответ

1. Обратная («полная») замена это

а) игрок стартового состава выходит из игры и возвращается, только вместо игрока, заменившего его

б) игрок стартового состава выходит из игры и возвращается обратно вместо любого другого игрока

2. Игрок первоначальной расстановки может возвратиться в игру

а) только в ту же зону, где менялся первоначально

б) в любую зону вместо любого игрока

в) вместо игрока, заменившего его в любую зону

3. Игроки задней линии занимают позиции

а) 4-5-6

б) 3-5-1

в) 1-6-5

г) 4-1-2

4. Ошибка в расстановке фиксируется между парами игроков

а) 2-3

б) 3-5

в) 1-6

г) 4-6

5. Неиспользованные замены и перерывы в одной партии

а) на следующую не переносятся

б) используются в следующей партии

в) суммируются на всю встречу

6. Использовано 2 замены (неполные). Сколько замен осталось

а) 4 неполные и 2 полные

б) 4 полные (обратные)

в) 4 неполные

г) 1 полная и 2 неполные

- д) 2 полные и 3 неполные
 е) 2 полные
 7. Использовано 3 замены (неполные). Сколько и каких замен осталось
 а) 3 неполные и 1 полная
 б) 3 полные (обратные)
 в) 3 неполные
 г) 1 полная и 1 неполная
 д) 1 полная и 2 неполные
 е) 2 полные
 8. Можно ли игрока начальной расстановки после «обратной» замены менять в партии еще раз
 а) да, но любым другим запасным
 б) да, но только запасным, менявшим его в 1-й раз
 в) нет
 г) да, но когда пройдет полный круг расстановки
 9. Сколько полных (обратных) замен составляют 6 неполных
 а) 6
 б) 12
 в) 3
 г) 24
 10. Запасной игрок может войти в игру в одной партии
 а) только один раз на место игрока начальной расстановки
 б) сколько угодно раз на место одного и того же игрока
 в) сколько угодно раз на место любого игрока начальной расстановки
 11. В состав судейской бригады входят
 а) 1-й, 2-й судья, секретарь
 б) 1-й, 2-й судья, секундометрист
 в) 1 -й судья, секретарь, секундометрист
 г) 2-й судья, секретарь
 12. Перед матчем судья проводит жеребьевку на право
 а) выбора мяча или стороны площадки
 б) выбора расстановки игроков
 в) выбора формы игроков
 13. «Либоро» - это игрок
 а) только задней линии
 б) только передней линии
 в) и передней и задней линии
 14. Игроку «Либоро» не разрешается
 а) принимать мяч снизу двумя руками
 б) подавать подачу
 в) принимать мяч сверху
 г) выходить на переднюю линию

Ответы на типовые тестовые задания

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
ответ	а	б	в	а	а	а	а	б	в	в	а	а	а	б

Раздел VI. Профессионально-прикладная физическая культура обучающегося

Типовые контрольные нормативы для промежуточной аттестации

		<p style="text-align: center;">по дисциплине:</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками в кругу диаметром 3,5 м. (техника выполнения 20 раз).</p> <p>Прием мяча двумя руками снизу в кругу диаметром 3,5 м (техника выполнения 20 раз).</p> <p>Нападающий удар по ходу разбега из зоны № 4 (техника выполнения).</p> <p>Чередование передач сверху и снизу двумя руками в кругу диаметром 3,5 м. (техника выполнения 20 раз).</p> <p>Техника одиночного блокирования.</p> <p>Подача в зоны № 1, 5 и 6 по требованию преподавателя (техника и точность выполнения), 4 раза из 5</p>
--	--	--

6.3 Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Оценка качества освоения программы дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: волейбол» включает текущий контроль успеваемости, контрольные занятия по темам модулей, итоговый зачет.

Оценочные средства текущего контроля успеваемости и сформированности компетенции

В процессе изучения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: волейбол» непрерывно осуществляется контроль за качеством сформированности компетенции. Итоговая оценка уровня сформированности компетенции (ИОУСК) определяется по формуле:

$$\text{ИОУСК} = \frac{\text{УСК}_1 + \text{УСК}_2 + \text{УСК}_3 + \text{УСК}_4 + \text{УСК}_5 + \text{УСК}_6}{6}, \text{ где}$$

УСК₁ – УСК₆ – уровень сформированности компетенции в каждом полугодии текущего учебного года.

Уровень сформированности компетенции в каждом полугодии текущего учебного года оценивается по результатам изучения модулей дисциплины и оценивается по формуле:

$$\text{УСК} = \frac{\Pi + P}{2}, \text{ где}$$

Π – оценка посещаемости практических занятий; P – средняя оценка результатов тестирования по ОФП.

Средняя оценка за результаты тестирования по ОФП определяется по итогам сдачи контрольных нормативов, определяющих уровень развития основных физических способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и скоростно-силовых способностей.

В соответствии с международными требованиями оценки качества обучения результатом сформированности компетенции у обучающихся является соответствующий уровень: «превосходный», «повышенный», «достаточный» и «недостаточный». Каждый УСК соизмеряется с 5-и балльной шкалой оценки успешности освоения дисциплины. По итогам изучения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: волейбол» (за первое и второе полугодие текущего года) обучающийся может быть аттестован с оценкой **«ЗАЧТЕНО»**, если УСК соответствует: «превосходный», «повышенный» и «достаточный» и соответствует оценки успешности освоения дисциплины по 5- балльной шкале: «5», «4» и «3».

Оценка посещаемости практических занятий

№ п/п	Уровень	Оценка по 5-и балльной шкале	Количество пропущенных	
			занятий	часов
1.	превосходный	5	0	0
2.	повышенный	4	2	4
3.	достаточный	3	3	6
4.	недостаточный	2	4	8

Примечание: не считаются занятия пропущенными по уважительной причине (участие в мероприятиях университета, болезнь и т.д.).

Примерные вопросы к зачету.

1. Развитие волейбола в России (до 1917 г.).
2. Развитие волейбола в СССР до Великой Отечественной войны.
3. Развитие волейбола в СССР в 50-90-е годы.
4. Развитие волейбола в России на современном этапе.
5. Характеристика основных международных соревнований.
6. Анализ выступления сборной России в международных соревнованиях.
Характеристика сильнейших команд Мира.
7. История возникновения и становления волейбола, эволюция правил игры.
8. Основные правила игры, жестикуляция.
9. Обязанности членов судейской бригады.
10. Ведение протокола игры.
11. Техника игры. Классификация техники.
12. Терминология. Техника нападения, защиты.
13. Задачи технической подготовки.
14. Взаимосвязь технической подготовки с другими видами подготовки.
15. Характеристика основных тестов по технической подготовке.
16. Педагогические принципы спортивной тренировки.
17. Закономерности спортивной тренировки.
18. Последовательность и этапы обучения отдельному техническому приему.
19. Методика определения и исправления ошибок в технике.
20. Задачи физической подготовки.
21. Методы, средства физической подготовки.
22. Характеристика основных физических качеств: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость – методы и средства, применяемые в их развитии.
23. Методика обучения основным техническим приемам: передачи, нападающий удар, подачи, блок. Подбор упражнений и описание техники.
24. Организация и проведение соревнований. Значение соревнований. Планирование. Положение. Виды соревнований. Системы розыгрыша.
25. Теоретическая подготовка. Задачи, формы и содержание в разные периоды.
26. Организация работы секции в КФК, школе. Формы планирования. Учет работы.
27. Характеристика основных систем нападения, защиты.
28. Характеристика групповых взаимодействий в защите, нападении.
29. Функции игроков.
30. Обязанности членов судейской коллегии, бригады, судейская терминология, жестикуляция.
31. Урок – основная форма организации занятий волейболом. Структура урока.
32. Методика обучения технике: передачи в прыжке (откидке), приему мяча от сетки, передаче в прыжке одной рукой, нападающему удару, нападающему удару с задней линии, подаче в прыжке.

Примерная тематика курсовых работ (проектов)
«Курсовой проект (работа) не предусмотрены».

Примерная тематика контрольных работ для обучающихся заочной формы обучения.
«Контрольные работы не предусмотрены».

Примерная тематика рефератов, докладов и т. д.

Реферат является учебным материалом, выполненным обучающимся самостоятельно, в виде внеаудиторного задания, по теме, определенной и утвержденной преподавателем в соответствии с нижеприведенной тематикой. Цель написания реферата - более углубленная, с использованием научных и учебно-методических источников, самостоятельная проработка обучающимся определенного раздела изучаемой дисциплины. Основное содержание реферата должно представлять собой обзорную информацию, полученную обучающимся из литературных источников, с результатами проведенного анализа, изложенными в виде выводов или заключения по теме.

Основные вопросы, рекомендуемые для рассмотрения в реферате:

1. Современное состояние вопроса.
2. Актуальность и значимость рассматриваемой темы.
3. Прикладное значение рассматриваемых вопросов к избранной обучающимся специальности или направлению подготовки.
4. Средства и методы физического воспитания.
5. Отражение вопросов темы в системе "человек – окружающая среда".

Структура реферата включает:

Титульный лист, на котором указано (сверху вниз):

- Министерство;
- название вуза;
- кафедра;
- дисциплина: «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: волейбол»;
- реферат на тему: название темы;
- выполнил (а): ф.и.о. обучающегося, наименование вуза, курс, группа;
- проверил: должность, ф.и.о. преподавателя;
- г. Орел, год.

Содержание.

Введение.

Основные разделы темы.

Выводы.

Список источников и литературы.

Объем реферата должен составлять 15-20 страниц рукописного или 10-12 страниц машинописного текста. Ссылка на литературу дается по тексту изложения материала реферата.

В процессе выполнения задания по теме реферата обучающийся получает необходимую консультацию у преподавателя, ведущего дисциплину.

Примерная тематика рефератов и докладов

ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ

1-ый семестр. Диагноз и краткая характеристика заболевания обучающегося. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

2-ой семестр. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

3-ий семестр. Лечебная физическая культура и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

4-ый семестр. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).

5-6-ой семестры. Составление индивидуального комплекса физических упражнений, отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия и т.п.

НА ВЫБОР

1. Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность.

2. Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания, роль физической культуры и спорта в развитии общества. Социальные функции физической культуры и спорта.

3. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.

4. Роль физической культуры и спорта в подготовке обучающихся к профессиональной деятельности и к экстремальным жизненным ситуациям. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке.

5. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Его анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции.

6. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление. Биологические ритмы и работоспособность. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.

7. Функциональные системы организма. Внешняя среда. Природные и социально-экологические факторы. Их воздействие на организм и жизнедеятельность. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.

8. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Обмен веществ и энергии, кровь и кровообращение, сердце и сердечно-сосудистая система, дыхательная система, опорно-двигательный аппарат (костная система, суставы, мышечная система), органы пищеварения и выделения, сенсорные системы, железы внутренней секреции, нервная система.

9. Регуляция деятельности организма: гуморальная и нервная. Особенности функционирования центральной нервной системы. Рефлекторная природа двигательной деятельности. Образование двигательного навыка. Рефлекторные механизмы совершенствования двигательной деятельности.

10. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности. Влияние образа жизни на здоровье. Влияние условий окружающей среды на здоровье.

11. Наследственность и меры здравоохранения. Их влияние на здоровье. Здоровье в иерархии потребностей культурного человека. Влияние культурного развития личности на отношение к самому себе. Система знаний о здоровье. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья.

12. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учёт экологии окружающей среды, культура межличностного общения, психофизическая саморегуляция.

13. Адекватное и неадекватное отношение к здоровью, его самооценка обучающимися и отражение в реальном поведении личности. Ориентация на здоровье у лиц, отнесённых к интериалам и экстериалам. Ценностные ориентации обучающихся на здоровый образ жизни. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности обучающихся.

14. Сущность и значение использования психопрофилактики и психогигиены в жизнедеятельности. Необходимость активности личности в приобщении к здоровому образу жизни. Жизненные, психологические, функциональные и поведенческие критерии использования здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

15. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма обучающегося. Изменение состояния организма обучающегося под влиянием режимов и условий обучения. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность обучающихся. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме.

16. Общие закономерности изменения работоспособности обучающихся в учебном дне, неделе, семестре, учебном году. Существующие типы изменения умственной работоспособности и их объяснение. Типичные особенности жизнедеятельности обучающихся в период экзаменов. Изменение физического и психического состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния обучающихся в период экзаменационной сессии.

17. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика. Особенности рационального использования «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда обучающихся. Занятия физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной направленностью. Роль оздоровительно-спортивного лагеря в оптимизации условий жизнедеятельности обучающихся.

18. Методические принципы физического воспитания. Принцип сознательности и активности. Принцип наглядности. Принцип систематичности. Принцип динамичности (постепенное усиление развивающих факторов).

19. Методы физического воспитания. Метод регламентированного упражнения. Игровой метод. Соревновательный метод. Использование словесных и сенсорных методов. Основы обучения движениям. Этапы обучения движениям. Первый этап – ознакомление, первоначальное разучивание движения. Второй этап – углубленное, детализированное разучивание движения, формирование двигательного умения. Третий этап – двигательного мастерства, формирование двигательного навыка.

20. Воспитание физических качеств. Воспитание выносливости, силы, быстроты, ловкости (координации движений), гибкости. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания.

21. Формы занятий физическими упражнениями. Урочные формы занятий. Неурочные формы занятий: индивидуальные самостоятельные занятия, самостоятельные групповые занятия, специализированные формы занятий (спортивные соревнования, физкультурные праздники и др.).

22. Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Характеристика отдельных частей учебно-тренировочного занятия.

23. История возникновения и развития волейбола. Правила игры в волейбол.

24. Техника игры в волейбол. Основные приёмы игры, игра в нападении, игра в защите, тактика игры.

25. История возникновения игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.

26. Техника игры в баскетбол. Основные приёмы игры, игра в нападении, игра в защите, тактика игры.

27. История возникновения игры в футбол. Правила игры в футбол.

28. Техника игры в футбол. Основные приёмы игры, игра в нападении, игра в защите, тактика игры.

29. Корфбол.

30. Настольный теннис. Правила игры.

31. Плавание – жизненно важный навык.

32. Виды спортивного плавания. Техника и методика обучения.

33. Виды прикладного плавания и его значение.

34. Общая физическая подготовка (ОФП). Цели и задачи ОФП. Специальная физическая подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки. Спортивная подготовка. Цели и задачи спортивной подготовки.

35. Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Характеристика нулевой зоны. Характеристика первой тренировочной зоны. Характеристика второй тренировочной зоны. Характеристика третьей тренировочной зоны. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.

36. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

37. Оптимальная двигательная активность и её воздействие на здоровье и работоспособность. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий. Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности самостоятельных занятий для женщин.

38. Планирование объёма и интенсивности физических упражнений с учётом умственной учебной деятельности. Управление процессом самостоятельных занятий. Определение цели. Учёт индивидуальных особенностей. Предварительный, текущий и итоговый учёт тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов.

39. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста. ЧСС/ПАНО (частота сердечных сокращений/порог анаэробного обмена) у лиц разного возраста.

40. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности. Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей. Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

41. Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями. Массовый спорт. Его цели и задачи. Спорт высших достижений. Спортивная классификация, её структура. Национальные виды спорта. Студенческий спорт. Его организационные особенности.

42. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности. Система студенческих спортивных соревнований – внутривузовские, межевззовские, международные. Общественные студенческие организации и объединения. Международные студенческие спортивные соревнования. Всемирные студенческие спортивные игры (универсиады). Участие обучающихся в Олимпийском движении.

43. Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений. Оздоровительные системы физических упражнений в элективном курсе учебной дисциплины «Физическая культура и спорт». Организационные основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений в свободное время обучающихся. Мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора обучающимся отдельных видов спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий в учебное и свободное время.

44. Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, развивающих преимущественно выносливость, силу, скоростно-силовые качества и быстроту, гибкость, координацию движений (ловкость). Виды спорта комплексного, разностороннего воздействия на организм занимающихся.

45. Краткая историческая справка о виде спорта, системе физических упражнений (СФУ), характеристика воздействия данного вида спорта и СФУ на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности.

46. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, их цели и задачи. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность. Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля.

47. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля. Дневник самоконтроля. Методы стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

48. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся. Личная необходимость психофизической подготовки человека к труду. Положения, определяющие социально-экономическую необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия «ППФП», её цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся. Дополнительные факторы, влияющие на содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП.

49. Основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля: влияние формы и видов труда специалиста на содержание ППФП обучающихся; влияние условий труда специалистов на содержание ППФП обучающихся; характер труда

специалистов и содержание ППФП обучающихся; влияние особенностей динамики утомления и работоспособности специалистов на содержание ППФП обучающихся.

50. Дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП будущих специалистов (пол, возраст, состояние здоровья, типичные профессиональные заболевания, географо-климатические условия и др.). Основное содержание ППФП обучающихся и его реализация на данном факультете; прикладные знания; прикладные психофизические качества и свойства личности; специальные качества; прикладные умения и навыки.

51. Прикладные виды спорта (или их элементы) для специалистов данного профессионального направления или узкой специальности (экономические специальности).

52. Понятие «производственная физическая культура (ПФК)», её цели и задачи. Методические основы производственной физической культуры. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время.

53. Производственная гимнастика – вводная гимнастика; физкультурная пауза; физкультурная минутка; микропауза активного отдыха. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.

54. Физическая культура и спорт в свободное время специалиста.

6.4 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования

Определение степени сформированности компетенций проводится в ходе промежуточной аттестации (зачета) с учетом уровней формирования компетенции (допороговый уровень соответствует «2», пороговый уровень – «3», продвинутый уровень – «4», высокий – «5»).

Универсальные компетенции

Категория (группа) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Уровни формирования универсальной компетенции	Описание показателей и индикаторов достижения универсальной компетенции на различных этапах ее формирования
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Допороговый (не зачтено)	УК-7.1. Не знает: - методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Не умеет: - использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

			<p>- поддерживать уровень физической подготовки для обеспечения полноценной деятельности.</p> <p>УК-7.3. Не владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методами и средствами физического самосовершенствования; - навыками использования физических упражнений для поддержания полноценной деятельности.
		Пороговый (зачтено)	<p>УК-7.1. Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы физической культуры и спорта, здорового образа жизни; - рациональные способы сохранения физического и психического здоровья. <p>УК-7.2. Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - управлять своим физическим здоровьем; - применять высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии. <p>УК-7.3. Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способностью к самоопределению, саморазвитию и самосовершенствованию в выборе средств и методов оздоровительных и спортивных технологий.
		Продвинутый (зачтено)	<p>УК-7.1. Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - научно-теоретические основы формирования базовой, спортивной, оздоровительной, рекреационной, профессионально-прикладной физической культуры обучающегося и понимает их интегрирующую роль в процессе формирования здоровьесбережения будущих специалистов. <p>УК-7.2. Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно заниматься различными видами спорта, современными двигательными и

			<p>оздоровительными системами и применяет свои навыки для организации коллективных занятий и соревнований.</p> <p>УК-7.3. Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технологией мониторинга собственного физического развития, функционального состояния систем организма, физической и психической работоспособности.
		Высокий (зачтено)	<p>УК-7.1. Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - особенности воздействия на организм условий и характера различных видов профессионального труда и понимает важность поддержания высокого уровня физического и психического здоровья; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. <p>УК-7.2. Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитывать индивидуально-психологические и социально-психологические свойства личности и применяет средства спортивных состязаний, - переносить предметные знания по теории и методике физического воспитания на другие предметные области в процессе профессиональной подготовки в вузе. <p>УК-7.3. Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - высоким уровнем готовности к развитию в сфере физической культуры и спорта (мотивация, знания, умения, навыки и самооценка достижений); - способностью передавать систему формирования

			индивидуальной здоровьесберегающей жизнедеятельности членам трудового коллектива.
--	--	--	--

Критерии оценивания компетенций:

Определение степени сформированности компетенций проводится в ходе промежуточной аттестации (зачета) с учетом четырех этапов (уровней) владения (формирования) компетенций (порогового, продвинутого и высокого).

По результатам зачета обучающиеся получают оценку «зачтено/не зачтено».

Оценка «зачтено» выставляется в том случае, если обучающийся показал высокий или продвинутый уровень владения профессиональными компетенциями, посетил более 75% учебных занятий и выполнил практические тесты.

Оценка «не зачтено» ставится в случае, если обучающийся показал пороговый уровень владения профессиональными компетенциями, посетил менее 75% учебных занятий и не выполнил практические тесты.

Обучающийся, пропустивший по уважительной причине учебные занятия в течение семестра, может сдать задолженности по индивидуальному графику.

6.5. Типовые контрольные задания для оценки знаний, умений и навыков, характеризующие этапы формирования компетенций.

Проверочные задания для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенции **УК-7** в процессе освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: волейбол»:

	Код и наименование формируемой компетенция	Тестовое задание (вопросы) для проверки уровня сформированности компетенции
	Программа контроля включает обязательные тесты, определяющие уровень развития основных физических способностей <i>Основное и спортивное отделение:</i>	

№ п/ п	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленнос ти для обеспечения полноценной социальной и профессиональн ой деятельности	1. Выносливость				
		№ п/п	Уровень	Оценка по 5-и балльной шкале	Общая выносливость	
					Юноши Бег 3000м, мин.	Девушки Бег 2000м, мин.
		1.	Высокий	5 «отлично»	12,34 - 12,00	10,49 - 10,15
		2.	Выше среднего	4 «хорошо»	13,09 - 12,35	11,14 - 10,50
		3.	Средний	3 «удовлетворител ьно»	13,49 - 13,10	11,49 - 11,15
		4.	Ниже среднего	2 «неудовлетворит ельно»	14,00 - 13,50	12,14 - 11,50
		5.	Низкий	1 «неудовлетворит ельно»	14,01 и более	12,15 и более
		2. Скоростные способности				
		№ п/п	Уровень	Оценка по 5-и балльной шкале	Скоростные способности	
					Юноши Бег 100м, сек.	Девушки Бег 100м, сек.
		1.	Высокий	5 «отлично»	13,1 и менее	15,7 и менее
		2.	Выше среднего	4 «хорошо»	13,9 - 13,2	16,0 - 15,8
		3.	Средний	3 «удовлетворите льно»	14,2 - 14,0	17,0 - 16,1
		4.	Ниже среднего	2 «неудовлетвори тельно»	14,5 - 14,3	17,9 - 17,1
		5.	Низкий	1 «неудовлетвори тельно»	14,6 и более	18,0 и более
		3.Силовые способности				
		№ п/п	Уровень	Оценка по 5-и балльной шкале	Силовые способности	
					Юноши подтягива ние на переклади не, кол-во раз	Девушки поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги согнуты в коленях, руки за головой. кол-во раз
		1.	Высокий	5 «отлично»	15 и	60 и более

			более	
2.	Выше среднего	4 «хорошо»	10 - 12	59-50
3.	Средний	3 «удовлетворительно»	8 - 9	49- 40
4.	Ниже среднего	2 «неудовлетворительно»	6 - 7	39- 30
5.	Низкий	1 «неудовлетворительно»	6 и менее	29 менее
4. Скоростно-силовые способности				
№ п/п	Уровень	Оценка по 5-и балльной шкале	Скоростно-силовые способности	
			Прыжок в длину с места, см	
			Юноши	Девушки
1.	Высокий	5«отлично»	239,0 - 250,0	179,0 - 190,0
2.	Выше среднего	4«хорошо»	229,0 - 240,0	167,0 - 180,0
3.	Средний	3«удовлетворительно»	224,0 - 230,0	159,0 - 168,0
4.	Ниже среднего	2«неудовлетворительно»	216,0 - 223,0	149,0 - 160,0
5.	Низкий	1«неудовлетворительно»	215,0 и менее	150,0 и менее
5.Гибкость				
№ п/п	Уровень	Оценка по 5-и балльной шкале	Гибкость	
			Наклон туловища вперед из положения сидя, см	
			Юноши	Девушки
1.	Высокий	5«отлично»	13,0 - 15,0	13,0 - 15,0
2.	Выше среднего	4«хорошо»	9,0 - 12,0	9,0 - 12,0
3.	Средний	3«удовлетворительно»	7,0 - 8,0	7,0 - 8,0
4.	Ниже среднего	2«неудовлетворительно»	5,0 - 6,0	5,0 - 6,0
5.	Низкий	1«неудовлетворительно»	4,0 и менее	4,0 и менее
6. Технические приемы в волейболе				
1.				
№ п/п	Уровень	Оценка по 5-и балльной шкале	Передачи в парах через сетку 2-я руками сверху	
			Юноши	Девушки
1.	Высокий	5«отлично»	18 – 17	16-15

		2.	Выше среднего	4«хорошо»	16 - 15	14-13
		3.	Средний	3«удовлетворительно»	14 – 13	12-11
		4.	Ниже среднего	2«неудовлетворительно»	12 - 11	10-9
		5.	Низкий	1«неудовлетворительно»	10 и меньше	8 и меньше
		2.				
		№ п/п	Уровень	Оценка по 5-и балльной шкале	Передачи в парах через сетку 2-я руками снизу	
					Юноши	Девушки
		1.	Высокий	5«отлично»	18 – 17	16-15
		2.	Выше среднего	4«хорошо»	16 - 15	14-13
		3.	Средний	3«удовлетворительно»	14 – 13	12-11
		4.	Ниже среднего	2«неудовлетворительно»	12 - 11	10-9
		5.	Низкий	1«неудовлетворительно»	10 и меньше	8 и меньше
		3.				
		№ п/п	Уровень	Оценка по 5-и балльной шкале	Передача от стены 2-я руками сверху, с расстояния 2-3 м.	
					Юноши	Девушки
		1.	Высокий	5«отлично»	15-14	15-14
		2.	Выше среднего	4«хорошо»	13-12	13-12
		3.	Средний	3«удовлетворительно»	11-10	11-10
		4.	Ниже среднего	2«неудовлетворительно»	9-8	9-8
		5.	Низкий	1«неудовлетворительно»	7 и менне	7 и менне
		4.				
		№ п/п	Уровень	Оценка по 5-и балльной шкале	Передача от стены 2-я руками снизу, с расстояния 2-3 м.	
					Юноши	Девушки
		1.	Высокий	5«отлично»	15-14	13-12
		2.	Выше среднего	4«хорошо»	13-12	11-10
		3.	Средний	3«удовлетворительно»	11-10	9-8
		4.	Ниже среднего	2«неудовлетворительно»	9-8	7-6
		5.	Низкий	1«неудовлетворительно»	7 и менее	5 и менее
		5.				
		№	Уровень	Оценка	Подача (верхняя,	

			п/п		по 5-и балльной шкале	нижняя), из 10 попыток	
						Юноши	Девушки
			1.	Высокий	5«отлично»	10-9	9-8
			2.	Выше среднего	4«хорошо»	8-7	7-6
			3.	Средний	3«удовлетворительно»	6-5	5-4
			4.	Ниже среднего	2«неудовлетворительно»	4-3	3-2
			5.	Низкий	1«неудовлетворительно»	2	1
			6.				
			№ п/п	Уровень	Оценка по 5-и балльной шкале	Подача (верхняя, нижняя), из 10 попыток	
						Юноши	Девушки
			1.	Высокий	5«отлично»	9-8	7-6
			2.	Выше среднего	4«хорошо»	8-7	6-5
			3.	Средний	3«удовлетворительно»	7-6	5-4
			4.	Ниже среднего	2«неудовлетворительно»	5-4	4-3
			5.	Низкий	1«неудовлетворительно»	3-2	2-1
СПЕЦИАЛЬНОЕ МЕДИЦИНСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ							
2.	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1.Выносливость					
		№ п/п	Уровень	Оценка по 5-и балльной шкале	Тест Купера (бег 12 мин.)		
					Юноши кол-во метров	Девушки кол-во метров	
		1.	Высокий	5«отлично»	2150 и более	1850 и более	
		2.	Выше среднего	4«хорошо»	1950 - 2149	1700 - 1849	
		3.	Средний	3«удовлетворительно»	1800 - 1949	1350 - 1669	
		4.	Ниже среднего	2«неудовлетворительно»	1600 - 1779	1000 - 1349	
		5.	Низкий	1«неудовлетворительно»	1559 и менее	999 и менее	
		2.Скоростные способности					
		№ п/п	Уровень	Оценка по 5-и балльной шкале	Скоростные способности		
					Юноши Бег 30м, сек.	Девушки Бег 30м, сек.	
		1.	Высокий	5 «отлично»	4,3 и менее	4,8 и менее	
		2.	Выше	4 «хорошо»	4.7 - 4.4	5.1 - 4.9	

			среднего			
		3.	Средний	3 «удовлетворительно»	5,1 - 4,8	5,5 - 5,2
		4.	Ниже среднего	2 «неудовлетворительно»	5,5 - 5,2	6,0 - 5,6
		5.	Низкий	1 «неудовлетворительно»	5,6 и более	6,1 и более
		3. Гибкость				
		№ п/п	Уровень	Оценка по 5-и балльной шкале	Гибкость	
					Наклон туловища вперед из положения сидя, см	
					Юноши	Девушки
		1.	Высокий	5 «отлично»	13,0 - 15,0	13,0 - 15,0
		2.	Выше среднего	4 «хорошо»	9,0 - 12,0	9,0 - 12,0
		3.	Средний	3 «удовлетворительно»	7,0 - 8,0	7,0 - 8,0
		4.	Ниже среднего	2 «неудовлетворительно»	5,0 - 6,0	5,0 - 6,0
		5.	Низкий	1 «неудовлетворительно»	4,0 и менее	4,0 и менее
		4. Силовые способности				
		№ п/п	Уровень	Оценка по 5-и балльной шкале	Силовые способности	
					Юноши сгибание рук из упора лежа, кол- во раз	Девушки поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги согнуты в коленях, руки за головой за 30 с.
		1.	Высокий	5 «отлично»	21 и более	17 и более
		2.	Выше среднего	4 «хорошо»	13 - 20	13 - 16
		3.	Средний	3 «удовлетворительно»	11 - 12	9 - 12
		4.	Ниже среднего	2 «неудовлетворительно»	7 - 10	7 - 8
		5.	Низкий	1 «неудовлетворительно»	6 и менее	6 и менее
		5. Скоростно-силовые способности				

№ п/п	Уровень	Оценка по 5-и балльной шкале	Скоростно-силовые способности	
			Прыжок в длину с места, см	
			Юноши	Девушки
1.	Высокий	5 «отлично»	224,0 - 230,0	159,0 - 170,0
2.	Выше среднего	4 «хорошо»	216,0 - 223,0	150,0 - 160,0
3.	Средний	3 «удовлетворит ельно»	200,0 - 215,0	140,0 - 149,0
4.	Ниже среднего	2 «неудовлетвор ительно»	185,0 - 199,0	130,0 - 139,0
5.	Низкий	1 «неудовлетвор ительно»	184 и менее	129,0 и менее

6. Участие в спортивных мероприятиях

Наименование	Баллы	
	участ е	1-3 место
1. Участие в соревнованиях.	4	5
2. Участие в научной студенческой конференции по физической культуре.	4	5

7. Технические приемы в волейболе

1.

№ п/п	Уровень	Оценка по 5-и балльной шкале	Передачи в парах через сетку 2-я руками сверху, без потерь	
			Юноши	Девушки
1.	Высокий	5«отлично»	12 – 11	10-9
2.	Выше среднего	4«хорошо»	11 - 10	9--8
3.	Средний	3«удовлетворите льно»	10 –9	8-7
4.	Ниже среднего	2«неудовлетвори тельно»	9 - 8	7-6
5.	Низкий	1«неудовлетвори тельно»	7 и меньше	5 и меньше

2.

№ п/п	Уровень	Оценка по 5-и балльной шкале	Передача от стены 2-я руками сверху, с расстояния 2-3 м	
			Юноши	Девушки
1.	Высокий	5«отлично»	12 – 11	10-9
2.	Выше среднего	4«хорошо»	11 - 10	9--8
3.	Средний	3«удовлетворите льно»	10 –9	8-7
4.	Ниже	2«неудовлетвори	9 - 8	7-6

		среднего	тельно»		
5.	Низкий	1«неудовлетвори	тельно»	7 и менне	5 и менее
3.					
№ п/п	Уровень	Оценка по 5-и балльной шкале	Подача (верхняя, нижняя), из 10 попыток		
			Юноши	Девушки	
1.	Высокий	5«отлично»	7-6	5-4	
2.	Выше среднего	4«хорошо»	6-5	4-3	
3.	Средний	3«удовлетворите льно»	5-4	3-2	
4.	Ниже среднего	2«неудовлетвори тельно»	4-3	2-1	
5.	Низкий	1«неудовлетвори тельно»	2	1	

6.6 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю). Шкала оценивания

Порядок проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) регламентируется «Положением о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся». Порядок проведения промежуточной аттестации включает в себя шкалу оценивания результатов промежуточной аттестации. В университете принята пятибалльная шкала оценивания, которая предусматривает оценки: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно», «зачтено», «не зачтено».

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.2 Основная литература:

1. Гусева, М. А. Физическая культура. Волейбол : учебное пособие / М. А. Гусева, К. А. Герасимов, В. М. Климов. — Новосибирск : НГТУ, 2019. — 80 с. — ISBN 978-5-7782-3932-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/152335> (дата обращения: 28.03.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Самурханова, А. А. Элективные курсы по физической культуре и спорту: Волейбол : учебно-методическое пособие / А. А. Самурханова, Р. М. Магомедова, Н. А. Юсупов. — Махачкала : ДГПУ, 2024. — 123 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/442646> (дата обращения: 31.03.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Фурманов, А. Г. Волейбол : учебник / А. Г. Фурманов, Л. И. Акулич. — Минск : БГУФК, 2022. — 379 с. — ISBN 978-985-569-572-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/338678> (дата обращения: 31.03.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

7.3 Дополнительная литература:

1. Волейбол : учебно-методическое пособие / составители А. М. Плещев, А. П. Теплоухов. — Шадринск : ШГПУ, 2020. — 167 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/196839> (дата обращения: 31.03.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Голубенцов, С. Л. Волейбол : учебное пособие / С. Л. Голубенцов, Н. В. Мостовая, Ю. О. Кармазинская. — Самара : СамГУПС, 2022. — 89 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/379259> (дата обращения: 31.03.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Методическое обеспечение учебного процесса по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (волейбол) : учебно-методическое пособие / Т. Н. Власова, Т. Н. Козлова, А. В. Чернецов, Л. И. Зуб. — Волгоград : Волгоградский ГАУ, 2021. — 96 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/247520> (дата обращения: 31.03.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Скороходова, Н. Н. Подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения с элементами игры в волейбол учебно-методическое пособие : учебное пособие / Н. Н. Скороходова, Т. Я. Магун. — 2-е изд. — Липецк : Липецкий ГПУ, 2018. — 49 с. — ISBN 978-5-88526-977-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/115045> (дата обращения: 31.03.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Фетисова, С. Л. Волейбол : учебное пособие / С. Л. Фетисова, А. М. Фокин, Ю. Я. Лобанов. — Санкт-Петербург : РГПУ им. А. И. Герцена, 2018. — 96 с. — ISBN 978-5-8064-2572-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/136706> (дата обращения: 31.03.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

7.4 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

В настоящее время в университете используется следующее программное обеспечение: Лицензионное ПО, Программные продукты от ЗАО «Электронные офисные системы»: свободно-распространяемое/бесплатное ПО или ПО с открытым кодом, Электронные образовательные ресурсы и электронные учебные издания, интернет-ресурсы (базы данных, информационно-справочные и поисковые системы), размещенные на Сайте образовательной организации по адресу: <https://ogik.ru>

7.5 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», профессиональные базы данных, информационные справочные системы

1. Справочно-правовая система «Консультант плюс» [Электронный ресурс]. — URL: <https://www.consultant.ru>, свободный.
2. Центр раскрытия корпоративной информации [Электронный ресурс]. - URL: <http://www.e-disclosure.ru>, свободный.

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И ОСНАЩЕННОСТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего	Основное оборудование: скамейки гимнастические – 6, степплатформы – 12, стол теннисный DONIK – 3, сетка DONIK – 5, сетка

<p>контроля и промежуточной аттестации спортивный зал (учебный корпус №1). 683032, Камчатский край, г. Петропавловск-Камчатский, ул. Пограничная д. 4, 158 кв. м., спортивный зал.</p>	<p>волейбольная, профессиональная – 1. сетка волейбольная с нейлон. тросом – 3, бодибар 3 кг – 20, гантели (различные) – 25, дроботки, доски для дартса – 3, кольца AeroFit – 25, медицинболы 1,5 кг. – 5, мешок боксерский – 1, мячи баскетбольные (различные) – 15, мячи волейбольные (различные) – 15, мячи для большого тенниса – 6. насос – 1, секундомеры – 2, мячи гимнастические – 10, мячи для художественной гимнастики – 5, мячи для настольного тенниса – 25, воланы перьевые – 30, обручи стальные утяжеленные – 10, ракетки для настольного тенниса – 10, ракетки для бадминтона – 10, резина AeroFit – 20, скакалки с мягкими ручками – 20, турник – 1, упоры для отжимания – 5, шведские стенки – 3, эспандеры (различные) – 8, ленты эластичные – 10, маты гимнастические – 5, маты для йоги – 15, защита футбольная-наколенники – 2, карематы – 20, мячи для шейпинга (фитболы) – 20, мячи футбольные – 2, палки гимнастические – 10, сетки баскетбольные – 4, утяжелители (различные) – 10, весы напольные – 1, приборы для измерения давления – 2.</p>
--	--

9.МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

9.1. Организация самостоятельной работы изучения дисциплины (модуля) «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: волейбол»

Самостоятельная работа студентов должна составлять не менее 50% от общей трудоемкости дисциплины, является важнейшим компонентом образовательного процесса, формирующим личность студента, его мировоззрение и физическую культуру, развивающим его способности к самообучению и повышению своего профессионального уровня.

Целями самостоятельной работы является формирование способностей к самостоятельному познанию и обучению, поиску литературы, обобщению, оформлению и представлению полученных результатов, их критическому анализу, поиску новых и неординарных решений, аргументированному отстаиванию своих предложений, умений подготовки выступлений и ведения дискуссий.

Успешное освоение дисциплины предполагает активную работу обучающегося во время контактной работы с преподавателем, выполнение контрольных мероприятий и планомерную самостоятельную работу.

Самостоятельная работа обучающихся состоит в:
проработке лекционного материала;

подготовке к практическим и семинарским занятиям;
написании курсовых работ, рефератов, эссе, контрольных работ и т.д.;
подготовке к участию в научных студенческих конференциях, олимпиадах, творческих показах, конкурсах и т.д.

Контроль самостоятельной работы студентов осуществляется в форме оказания помощи студентами при проверке подготовленных рефератов, докладов и сообщений, представляемых в ходе практических занятий и презентаций. Также одной из форм контроля является проверка знаний с помощью специально разработанной компьютерной тестирующей программы.

Организация самостоятельной работы обучающихся по дисциплине осуществляется в соответствии с «Положением о самостоятельной работе обучающихся».

Учебно-методическое обеспечение определенных видов самостоятельной работы обучающихся включает:

- методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся;
- методические рекомендации по выполнению контрольных работ;
- методические рекомендации по выполнению реферата;
- перечень заданий при подготовке к текущему контролю и промежуточной аттестации;
- иные материалы.

Методические рекомендации по подготовке и защите реферата

Выполнение реферата помогает систематизировать, закрепить, углубить и расширить теоретические знания; развить интерес к данной дисциплине; творчески овладеть теорией; развить умения самостоятельно работать с научной, справочной литературой, первоисточниками, изучать, анализировать и научно излагать полученные результаты. Реферат представляет собой краткое изложение в письменном виде или в форме публичного доклада содержания научного труда или трудов специалистов по избранной теме, обзор литературы определенного направления.

Процесс работы над рефератом включает в себя следующие этапы:

1. Выбор тематики реферата. Тема реферата не должна быть слишком общей, глобальной, так как сравнительно небольшой объем работы не позволит раскрыть ее. При выборе темы необходимо проанализировать, насколько она освещена в имеющейся научной литературе. Выбор темы должен быть осознанным и отвечать личным познавательным интересам будущего автора. Очень важны в этом смысле консультации и обсуждение темы с преподавателем, который может и должен оказать помощь в правильном выборе темы и постановке задач работы.

2. Изучение литературы.

3. Составление плана работы. План обучающийся составляет самостоятельно, с учетом замысла работы. В ходе работы план уточняется. План включает 3-4 основных вопроса, которые следует разделить на подвопросы или параграфы.

4. Процесс написания реферата. Выбрав тему, сделав выписки из литературы и составив план, можно приступить непосредственно к написанию реферата.

Излагать материал в реферате рекомендуется своими словами, не допуская дословного переписывания литературных источников. Работа должна быть написана грамотным литературным языком. Сокращение слов в тексте не допускается. Исключения составляют общеизвестные сокращения и аббревиатуры. Реферат должен быть правильно и аккуратно оформлен, текст без стилистических и грамматических ошибок.

5. Оформление и защита реферата. Оформляется реферат в соответствии с принятыми правилами и сдается на проверку преподавателю за 1-2 недели до зачетного занятия.

Защита тематического реферата может проводиться на выделенном одном занятии в рамках часов учебной дисциплины или по одному реферату при изучении соответствующей темы, либо по договоренности с преподавателем.

Защита реферата предусматривает:

- доклад по реферату не более 5-7 минут
- ответы на вопросы оппонента.

На защите запрещено чтение текста реферата.

Подготовка к тестам по основным важнейшим аспектам, терминам и понятиям дисциплины

Контроль знаний по основным терминам и понятиям изучаемой дисциплины осуществляется на практических занятиях. При подготовке к самостоятельным работам, обучающимся необходимо повторить пройденный материал и более внимательно сосредоточиться на усвоении материала курса.

Преподавание дисциплины предусматривает:

- практические занятия
- тестирование
- самостоятельную работу (изучение теоретического материала; подготовка к практическим занятиям; выполнение домашних заданий, в т.ч. рефераты, доклады, подготовка к устным опросам, зачету и пр.)
- консультации преподавателя.

Каждое практическое занятие целесообразно начинать с повторения теоретического материала, который будет использован на нем. Для этого очень важно четко сформулировать цель занятия и основные знания, умения и навыки, которые студент должен приобрести в течение занятия.

На практических занятиях преподаватель принимает решенные и оформленные надлежащим образом задания, должен проверить правильность решения задач, оценить глубину знаний данного теоретического материала, умение анализировать и решать поставленные задачи, выбирать эффективный способ решения, умение делать выводы.

Пакет заданий для самостоятельной работы рекомендуется выдавать в начале семестра, определив предельные сроки их выполнения и сдачи. Результаты самостоятельной работы контролируются преподавателем и учитываются при аттестации обучающегося (при сдаче зачета).

• Задания для самостоятельной работы составляются, как правило, по темам и вопросам, по которым не предусмотрены аудиторские занятия, либо требуется дополнительно проработать и проанализировать рассматриваемый преподавателем материал в объеме запланированных часов.

Тематика и содержание самостоятельной работы

№ п/п	Вид самостоятельной работы
1. БАЗОВАЯ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ	
1	Тема 1. Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Работа с текстом (учебника, дополнительной литературы, конспектов лекций); ответы на предложенные вопросы (с использованием основной и дополнительной

	<p>литературы по теме занятия).</p> <p>Тема 2. Эффективные методы совершенствования основных физических качеств у обучающихся. Методики оценки физической подготовленности.</p> <p>Работа с текстом (учебника, дополнительной литературы, конспектов лекций); подготовка рефератов, подготовка презентаций.</p>
2	<p>Тема 3. Основы здорового образа жизни. Адаптация обучающихся к обучению в вузе средствами физической культуры.</p> <p>Работа с текстом (учебника, дополнительной литературы, конспектов лекций); ответы на предложенные вопросы (с использованием основной и дополнительной литературы по теме занятия); подготовка презентаций.</p> <p>Тема 4. Моделирование индивидуальной здоровьесберегающей учебной деятельности.</p> <p>Работа с текстом (учебника, дополнительной литературы, конспектов лекций); подготовка презентаций. Разработка индивидуального плана здоровьесберегающей учебной деятельности обучающегося.</p>
<p align="center">2. СПОРТИВНАЯ КУЛЬТУРА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ. СПОРТИВНО-МАССОВАЯ И ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ВУЗЕ</p>	
3	<p>Тема 1. Спортивная культура обучающихся: сущность и структура.</p> <p>Работа с текстом (учебника, дополнительной литературы, конспектов лекций); ответы на предложенные вопросы (с использованием основной и дополнительной литературы по теме занятия); подготовка реферата.</p> <p>Тема 2. Международное олимпийское движение как фактор развития спортивной культуры обучающихся.</p> <p>Работа с текстом (учебника, дополнительной литературы, конспектов лекций); ответы на предложенные вопросы (с использованием основной и дополнительной литературы по теме занятия); подготовка презентаций.</p>
4	<p>Тема 3. Основы спортивной тренировки обучающихся в избранных видах спорта (волейбол): ОФП и СФП.</p> <p>Работа с текстом (учебника, основной и дополнительной литературы, конспектов лекций); подготовка реферата.</p> <p>Тема 4. Техническая, тактическая, функциональная и психологическая подготовка по избранным видам спорта (волейбол).</p> <p>Работа с текстом (учебника, дополнительной литературы, конспектов лекций); ответы на предложенные вопросы (с использованием основной и дополнительной литературы по теме занятия); подготовка презентаций.</p>
5	<p>Тема 5. Проектирование спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий в вузе.</p> <p>Работа с текстом (основной и дополнительной литературы, конспектов лекций); подготовка презентаций. Разработка физкультурно-оздоровительного мероприятия для обучающихся своей группы.</p>
<p align="center">3. РЕКРЕАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ</p>	
6	<p>Тема 1. Психофизиологические основы учебной деятельности обучающихся.</p> <p>Работа с текстом (учебника, дополнительной литературы, конспектов лекций); ответы на предложенные вопросы (с использованием основной и дополнительной литературы по темам лекций); подготовка рефератов.</p> <p>Тема 2. Особенности использования средств физической культуры профилактики психологического и физического утомления обучающихся.</p> <p>Работа с текстом (учебника, дополнительной литературы, конспектов лекций); ответы на предложенные вопросы (с использованием основной и дополнительной литературы по темам лекций); подготовка рефератов.</p>

	литературы по темам лекций); подготовка презентаций.
7	<p>Тема 3. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.</p> <p>Работа с текстом (основной и дополнительной литературы, конспектов лекций); ответы на предложенные вопросы (с использованием основной и дополнительной литературы по темам лекций); подготовка рефератов, подготовка презентаций.</p> <p>Тема 4. Планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>Работа с текстом (основной и дополнительной литературы, конспектов лекций); подготовка презентаций. Разработка комплекса упражнений для самостоятельных занятий в быту.</p>
4. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ	
8	<p>Тема 1. Профессионально-прикладная физическая культура обучающегося: сущность и структура.</p> <p>Работа с текстом (основной и дополнительной литературы, конспектов лекций); ответы на предложенные вопросы (с использованием основной и дополнительной литературы по темам лекций); подготовка рефератов, подготовка презентаций.</p>
9	<p>Тема 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).</p> <p>Работа с текстом (учебника, дополнительной литературы, конспектов лекций); ответы на предложенные вопросы (с использованием основной и дополнительной литературы по теме лекции); подготовка рефератов.</p> <p>Тема 3. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий труда, режима труда и отдыха.</p> <p>Работа с текстом (основной и дополнительной литературы, конспектов лекций); подготовка презентаций. Разработка комплекса упражнений производственной гимнастики с учетом заданных условий труда, и отдыха</p>
10	<p>Тема 4. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.</p> <p>Работа с текстом (основной и дополнительной литературы, конспектов лекций); ответы на предложенные вопросы (с использованием основной и дополнительной литературы по темам лекций); подготовка рефератов, подготовка презентаций.</p> <p>Тема 5. Методика освоения профессионально-прикладной физической подготовки по направлению подготовки 51.03.03 Социально-культурная деятельность (бакалавриат), профиль подготовки «Менеджмент социально-культурной деятельности». Работа с текстом (основной и дополнительной литературы, конспектов лекций); подготовка рефератов, подготовка презентаций.</p>

9.2. Организация изучения дисциплины (модуля) «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: волейбол» для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

В соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры в ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет культуры», «Положением об обучении обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет культуры» при осуществлении образовательного процесса по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: волейбол» создаются необходимые условия для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

Учебный процесс по дисциплине строится на компетентностно-ориентированном и индивидуально-дифференцированном подходе, с учетом особенностей заболевания и психофизического развития, в соответствии с индивидуальной программой реабилитации, на основе рабочей программы учебной дисциплины, адаптированной при необходимости для обучения указанных обучающихся. Присутствует доступная среда, достаточная для обеспечения возможности беспрепятственного доступа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в здание (пандусы и другие устройства и приспособления), на первом этаже главного корпуса, без перепада высот от уровня входа находится научная библиотека.

Освоение дисциплины происходит на основе полученных знаний о социальных и естественнонаучных основах оздоровительной направленности и сущности лечебно-оздоровительных функций физической культуры; о психолого-педагогических и функциональных особенностях; психорелаксационных занятий и массажа при различных заболеваниях. Приоритетным становится не только физическое развитие инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и приобретение ими различных двигательных умений и навыков, но и формирование физической культуры личности, воспитание потребности в здоровом образе жизни, ориентация на сознательное укрепление здоровья, в том числе и на основе повседневных занятий физическими упражнениями.

Образовательный процесс для лиц с ограниченными возможностями здоровья может быть организован как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах.

Университетом обеспечивается для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья:

1) по зрению:

- наличие альтернативной версии официального сайта организации в сети «Интернет» для слабовидящих;
- размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме с учетом их особых потребностей справочной информации о расписании учебных занятий;
- обеспечение выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

2) для обучающихся, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия обеспечивают возможность беспрепятственного доступа в учебные помещения: расширенные дверные проемы и другие приспособления.

Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья могут обучаться совместно с другими в группах или, при необходимости, по индивидуальному учебному плану.

При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа при прохождении промежуточной аттестации.

Полученные знания, умения, навыки и компетенции обучающихся с ограниченными возможностями здоровья подразумевают не только максимально возможное увеличение жизнеспособности инвалида на основе полученных знаний позволяющих сформировать индивидуальную здоровьесберегающую жизнедеятельность, необходимую для профессионально-личностного становления, но также формирование физической культуры обучающегося и всестороннее развитие личности.

Контактное и иное взаимодействие между преподавателями и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья строится на основании всестороннего учета рекомендаций, определенных паспортом реабилитации инвалида.

Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья могут обучаться совместно с другими в группах или, при необходимости, по индивидуальному учебному плану.

При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа при прохождении промежуточной аттестации.

