

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Луганский государственный университет имени Владимира Даля»

Институт философии

Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ:

Директор института философии
Скляр П. П.
«00» 04 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ» (специализация волейбол)

По направлению подготовки 44.03.04 Профессиональное обучение
(по отраслям)

Профиль: «Техника и технологии строительства и жилищно-коммунального
хозяйства (по элективным модулям)»

Луганск – 2023

Лист согласования РПУД

Рабочая программа учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (специализация волейбол) по направлению подготовки 44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям). –32с.

Рабочая программа учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (специализация волейбол) разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 февраля 2018 г. № 124 (с изм. и доп. от 26 ноября 2020 г., 8 февраля 2021 г.).

СОСТАВИТЕЛЬ:

старший преподаватель Тюренков А. А.

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры физического воспитания

«14» 04 2023 года, протокол № 20

Заведующий кафедрой
физического воспитания

Ермолаева Т. Н.

Переутверждена: « » 20 года, протокол №

Согласована:

Директор института философии

Скляр П. П.

Переутверждена: « » 20 года, протокол №

Рекомендована на заседании учебно-методической комиссии института философии

«20» 04 2023 г., протокол № 7

Председатель учебно-методической комиссии
института философии

Пидченко С. А.

© Тюренков А. А., 2023 год

© ФГБОУ ВО «ЛГУ им. В. Даля», 2023 год

1. Цели и задачи освоения дисциплины (модуля)

Цель изучения дисциплины — последовательное перманентное формирование физической культуры личности, воспитание здорового, всесторонне развитого, физически совершенного человека, готового к трудовой деятельности, воспитание морально-волевых качеств и потребности в здоровом образе жизни, использование полученных ценностей физической культуры в личной, общественной, профессиональной деятельности и в семье.

Задачи:

использование в своей практической деятельности знаний основных теоретических положений физического воспитания;

развитие общих и специальных физических качеств с использованием различных средств физической культуры и спорта;

контроль и анализ динамики физической подготовленности;

планирование физической нагрузки и осуществление самоконтроля физического состояния и физических возможностей при выполнении силовых упражнений и упражнений с отягощениями;

выполнение базовых оздоровительных комплексов;

ориентация студентов на здоровый образ жизни без курения, алкоголя, наркотиков и других опасных наклонностей, систематический самоконтроль, соблюдение норм гигиены, сбалансированное питание.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Физическая культура и спорт» (элективный курс по волейболу) входит в часть учебного плана, формируемую участниками образовательных отношений, Блока 1. Дисциплины (модули).

Необходимым условием для освоения дисциплины является базовый уровень знаний, умений и навыков, полученный в процессе предшествующего среднего (полного) общего образования.

Содержание дисциплины является логическим продолжением содержания дисциплины «Физическая культура и спорт».

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля)

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине)	Перечень планируемых результатов
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	знать: законы, признаки и особенности физического развития, закономерности развития основных физических качеств и изменения функциональных возможностей организма
		уметь: определять и анализировать показатели физического развития и физической подготовленности
		владеть: навыком оценки физического состояния организма и физической подготовленности
	УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с	знать: основы физической культуры и основные принципы здоровьесберегающих технологий

	учетом особенностей профессиональной деятельности	уметь: анализировать совокупность средств, методов и методических приемов, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также особенности профессиональной деятельности
		владеть: навыком выбора оптимальной совокупности педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, с учетом особенностей профессиональной деятельности
	УК-7.3. Формирует и использует комплексы физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья	знать: воздействие упражнений различной направленности на показатели развития физических качеств и уровень функционального состояния занимающихся
		уметь: осуществлять подбор оптимальных средств и методов физического воспитания и спортивной тренировки с учетом индивидуальных особенностей организма и требуемого воздействия на организм владеть: навыком техники выполнения физических упражнений

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Дисциплина «Физическая культура и спорт» (элективный курс по волейболу) изучается в течение 1–8 семестров и состоит из разделов по общей физической подготовке и волейболу. Распределение часов по курсам, семестрам и занятиям представлено в таблице.

Срок подготовки			Раздел дисциплины	Количество аудиторных часов	Форма аттестации
I курс	семестр 1	Занятия № 1-9	общая физическая подготовка	18	зачет
		Занятия № 10-17	волейбол	16	
	семестр 2	Занятия № 18-26		18	зачет
		Занятия № 27-34	общая физическая подготовка	16	
Итого за I курс				68	
II курс	семестр 3	Занятия № 1-13	общая физическая подготовка	26	зачет
		Занятия № 14-26	волейбол	26	
	семестр 4	Занятия № 27-39		26	зачет
		Занятия № 40-51	общая физическая подготовка	24	
Итого за II курс				102	
III курс	семестр 5	Занятия № 1-13	общая физическая подготовка	26	зачет
		Занятия № 14-26	волейбол	26	
	семестр 6	Занятия № 27-39		26	зачет
		Занятия № 40-51	общая физическая подготовка	24	
Итого за III курс				102	
IV курс	семестр 7	Занятия № 1-7	общая физическая подготовка	14	зачет
		Занятия № 8-14	волейбол	14	
	семестр 8	Занятия № 15-21		14	зачет
		Занятия № 22-28	общая физическая подготовка	14	
Итого за IV курс				56	
Всего за I-IV курсы				328	

4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов								ОЗФ и ЗФ
	Очная форма								
Общая учебная нагрузка (всего)	328								-
Семестр	1	2	3	4	5	6	7	8	-
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) в том числе:	34	34	52	50	52	50	28	28	-
Лекции	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Семинарские занятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Практические занятия	34	34	52	50	52	50	28	28	-
Лабораторные работы	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Курсовая работа (курсовой проект)	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Другие формы и методы организации образовательного процесса (расчетно-графические работы, индивидуальные задания и т. п.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа студента (всего)	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Форма аттестации	за- чет	за- чет	за- чет	за- чет	за- чет	за- чет	за- чет	за- чет	-

4.2. Содержание разделов дисциплины

Семестр 1

Тема 1.1. Техника прыжков в длину и в высоту с места. Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа.

Тема 1.2. Техника бега на короткие дистанции. Техника наклона туловища вперед из положения сидя.

Тема 1.3. Техника челночного бега. Техника подтягивания. Техника поднимания туловища в сед из положения лежа.

Тема 1.4. Техника бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.

Тема 1.5. Техника игры в волейбол.

Тема 1.6. Техника передачи мяча двумя руками сверху.

Тема 1.7. Техника передачи мяча двумя руками снизу.

Тема 1.8. Техника подачи мяча.

Семестр 2

Тема 2.1. Техника передач мяча в движении.

Тема 2.2. Техника и тактика нападающих ударов.

Тема 2.3. Техника выполнения блокирования.

Тема 2.4. Тактика игры в волейбол.

Тема 2.5. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа.

Тема 2.6. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя.

Тема 2.7. Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания. Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа.

Тема 2.8. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.

Семестр 3

Тема 3.1. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа.

Тема 3.2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя.

Тема 3.3. Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания. Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа.

Тема 3.4. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.

Тема 3.5. Техника и тактика игры в защите.

Тема 3.6. Техника передачи мяча одной рукой сверху.

Тема 3.7. Техника приёма мяча.

Тема 3.8. Тактика командной игры в защите.

Семестр 4

Тема 4.1. Совершенствование техники подачи мяча.

Тема 4.2. Совершенствование техники и тактики нападающих ударов.

Тема 4.3. Совершенствование защитных действий (блокирование).

Тема 4.4. Совершенствование командных действий в нападении.

Тема 4.5. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа.

Тема 4.6. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя.

Тема 4.7. Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания. Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа.

Тема 4.8. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.

Семестр 5

Тема 5.1. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа.

Тема 5.2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя.

Тема 5.3. Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания. Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа.

Тема 5.4. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.

Тема 5.5. Официальные правила волейбола.

Тема 5.6. Развитие специальных физических качеств волейболиста.

Тема 5.7. Совершенствование индивидуальных защитных действий.

Тема 5.8. Техника подачи мяча в прыжке.

Семестр 6

Тема 6.1. Совершенствование техники приёма мяча.

Тема 6.2. Совершенствование игры первым темпом.

Тема 6.3. Совершенствование взаимодействия защитных и нападающих действий игроков.

Тема 6.4. Совершенствование обманных ударов.

Тема 6.5. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа.

Тема 6.6. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя.

Тема 6.7. Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания. Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа.

Тема 6.8. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.

Семестр 7

Тема 7.1. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа.

Тема 7.2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя.

Тема 7.3. Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания. Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа.

Тема 7.4. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.

Тема 7.5. Совершенствование техники нападающих ударов.

Тема 7.6. Совершенствование техники подачи мяча в разные зоны

Тема 7.7. Совершенствование техники одиночного и группового блокирования.

Тема 7.8. Совершенствование техники приема мяча двумя руками сверху.

Семестр 8

Тема 8.1. Совершенствование техники приема мяча двумя руками снизу.

Тема 8.2. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху.

Тема 8.3. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками снизу.

Тема 8.4. Совершенствование техники игры в защите.

Тема 8.5. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа.

Тема 8.6. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя.

Тема 8.7. Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания. Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа.

Тема 8.8. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.

4.3. Лекции по дисциплине «Физическая культура и спорт» (элективный курс по волейболу) не предполагаются учебным планом.

4.4. Практические занятия

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		очная форма	очно- заочная и заочная форма
1	2	3	4
Семестр 1			
Общая физическая подготовка			
1	Занятие № 1. Основы общей физической подготовки. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Развитие и совершенствование физических качеств человека.	2	-
2	Занятие № 2. Техника прыжков в длину и в высоту с места. Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости.	2	-
3	Занятие № 3. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 1. Прыжок в длину с места (мужчины/женщины). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).	2	-
4	Занятие № 4. Техника бега на короткие дистанции. Техника наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости,	2	-

	силовых качеств и гибкости.		
5	Занятие № 5. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 1. Бег на 100 м (м/ж). 2. Наклон туловища вперёд из положения сидя (м/ж).	2	-
6	Занятие № 6. Техника челночного бега. Техника подтягивания (мужчины). Техника поднимания туловища в сед из положения лежа (женщины). Развитие силы мышц живота и спины.	2	-
7	Занятие № 7. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 1. Челночный бег 4 x 9 м (м/ж). 2. Подтягивание на перекладине (м). 3. Поднимание туловища в сед из положения лежа на полу (ж).	2	-
8	Занятие № 8. Техника бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота, спины и верхнего плечевого пояса.	2	-
9	Занятие № 9. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).	2	-
Волейбол			
10	Занятие № 10. Техника безопасности на занятиях волейболом. Техника игры в волейбол. Развитие скорости и ловкости.	2	-
11	Занятие № 11. Техника передачи мяча двумя руками сверху на расстоянии. Техника передачи мяча двумя руками сверху. Развитие скоростно-силовых качеств, прыгучести и гибкости.	2	-
12	Занятие № 12. Техника передачи мяча двумя руками снизу на месте. Техника передачи мяча снизу в движении (в парах). Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-
13	Занятие № 13. Приём контрольных нормативов по технической и физической подготовленности. 1. Передачи мяча двумя руками сверху на расстоянии в парах (10 передач каждому), передачи мяча двумя руками снизу (10 передач каждому), раз. 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз).	2	-
14	Занятие № 14. Техника приёма мяча двумя руками сверху после перемещений. Техника приёма мяча снизу после перемещений. Техника приёма мяча после перемещения в сторону (сверху и снизу).	2	-
15	Занятие № 15. Техника и тактика подачи мяча по зонам. Развитие максимальной силы мышц ног.	2	-
16	Занятие № 16. Техника и тактика различных подач в волейболе. Учебная игра. Развитие координационных способностей и гибкости.	2	-
17	Занятие № 17. Приём контрольных нормативов по технической и физической подготовленности. 1. Подачи мяча на точность по зонам (10 подач по 2 в каждую зону, 2 попытки), раз. 2. Поднимание туловища в сед за 1 мин. (раз).	2	-
Семестр 2			
Волейбол			
18	Занятие № 18. Техника передач мяча на месте и в движении. Техника нападающего удара. Техника нападающего удара первым темпом. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-
19	Занятие № 19. Техника нападающего удара с задней линии. Техника нападающего удара с разных зон. Развитие скоростно-силовых и силовых качеств.	2	-
20	Занятие № 20. Техника блокирования. Техника и тактика группового блокирования. Техника и тактика взаимодействия защитников (подстраховки).	2	-
21	Занятие № 21. Техника блокирования мяча в разных зонах. Техника передачи мяча двумя руками сверху в прыжке. Техника и тактика	2	-

	взаимодействия защитников (подстраховки).		
22	Занятие № 22. Приём контрольных нормативов по технической и физической подготовленности. 1. Техника нападающего удара (количество попаданий в площадку 8 из 10, две попытки), раз. 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз).	2	-
23	Занятие № 23. Техника передач мяча разными способами. Техника и тактика защиты против обманных нападающих ударов. Техника игры в защите при падениях. Учебная игра.	2	-
24	Занятие № 24. Техника обманных нападающих ударов. Техника защиты и обозначения места в игре игроков задней линии.	2	-
25	Занятие № 25. Техника подачи мяча в прыжке. Развитие силовых качеств.	2	-
26	Занятие № 26. Приём контрольных нормативов по технической и физической подготовленности. 1. Передачи мяча двумя руками сверху над собой в круге (высота передачи 2-3 м, количество передач –10), раз. 2. Поднимание туловища в сед за 1 мин. (раз).	2	-
Общая физическая подготовка			
27	Занятие № 27. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости.	2	-
28	Занятие № 28. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования: 1. Прыжок в длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).	2	-
29	Занятие № 29. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	2	-
30	Занятие № 30. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования: 1. Бег на 100 м (м/ж). 2. Наклон туловища вперед из положения сидя (м/ж).	2	-
31	Занятие № 31. Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа (женщины). Развитие силы мышц живота и спины.	2	-
32	Занятие № 32. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования: 1. Челночный бег 4 x 9 м (м/ж). 2. Подтягивание на перекладине (м). 3. Поднимание туловища в сед из положения лежа на полу (ж).	2	-
33	Занятие № 33. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота, спины и верхнего плечевого пояса.	2	-
34	Занятие № 34. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования: 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).	2	-
Итого:		68	-
Семестр 3			
Общая физическая подготовка			
35	Занятие № 1. Развитие и совершенствование общих и специальных физических качеств человека. Техника безопасности на занятиях физической культурой.	2	-
36, 37	Занятия № 2-3. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости.	4	-
38	Занятие № 4. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 1. Прыжок в длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре	2	-

	лежа на полу (м/ж).		
39, 40	Занятия № 5-6. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	4	-
41	Занятие № 7. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 1. Бег на 100 м (м/ж). 2. Наклон туловища вперед из положения сидя (м/ж).	2	-
42, 43	Занятия № 8-9. Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа. Развитие силы мышц живота и спины.	4	-
44	Занятие № 10. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 1. Челночный бег 4 x 9 м (м/ж). 2. Подтягивание на перекладине (м). 3. Поднимание туловища в сед из положения лежа на полу (ж).	2	-
45, 46	Занятия № 11-12. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота, спины и верхнего плечевого пояса.	4	-
47	Занятия № 13. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).	2	-
Волейбол			
48, 49	Занятия № 14-15. Техника безопасности на занятиях волейболом. Тактика игры в волейбол. Развитие скоростно-силовых качеств (прыгучести) и ловкости.	4	-
50	Занятие № 16. Приём контрольных нормативов по технической и физической подготовленности. 1. Техника и тактика защиты. Техника группового блокирования. Техника игры в защите (подстраховка). 2. Прыжок в высоту с места, см.	2	-
51, 52	Занятия № 17-18. Техника передач мяча сверху и снизу в движении. Техничко-тактические действия нападающих против одиночного блокирования. Техника приёма мяча при обманных ударах соперника. Техничко-тактические действия нападающих против группового блокирования. Развитие скоростно-силовых качеств.	4	-
53	Занятие № 19. Приём контрольных нормативов по технической и физической подготовленности. 1. Техника постановки одиночного и группового блокирования (оценивается техника блокирования). Техничко-тактические действия нападающего при групповом блокировании. Техника передачи мяча через связующего игрока. Техника передачи мяча в прыжке сверху.	2	-
54, 55	Занятия № 20-21. Техника передач мяча через сетку с обманными действиями. Техника обманных передач мяча сверху назад. Учебная игра. Развитие максимальной силы мышц ног.	4	-
56	Занятие № 22. Тактика системы защиты углом вперед и углом назад. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины.	2	-
57, 58	Занятия № 23-24. Техника передач мяча в движении сверху и снизу. Техника нападения с задней линии нападения. Тактика командной игры 6 x 6. Развитие координационных способностей и гибкости.	4	-
59, 60	Занятия № 25-26. Приём контрольных нормативов по технической и физической подготовленности. 1. Техника нападающего удара из разных зон первой линии нападения (по 5 ударов из каждой зоны). 2. Подтягивание на перекладине (раз).	4	-
Семестр 4			
Волейбол			
61,	Занятия № 27-28. Техника подачи мяча сверху. Техника подачи мяча в	4	-

62	прыжке. Техника и тактика индивидуальных защитных действий игроков. Техника передач мяча в движении сверху и снизу. Развитие скоростно-силовых качеств (прыгучести).		
63	Занятие № 29. Техника нападающих ударов с обманом (по разным зонам). Тактика контратак. Техника приёма мяча после отскока от блока. Место расположения защитников на площадке в системе игры углом вперёд. Развитие прыгучести.	2	-
64, 65	Занятия № 30-31. Техника обманных нападающих ударов мяча в групповом блокировании защитников. Техника и тактика игры вторым темпом после выбитого приёма. Развитие прыгучести.	4	-
66	Занятие № 32. Приём контрольных нормативов по технической и физической подготовленности. 1. Выполнение нападающих ударов по разным зонам из разных зон нападения (из каждой зоны по 5 нападающих ударов). Нападение выполняется из зон 2, 3, 4. 2. Прыжок в высоту с места, см.	2	-
67, 68	Занятия № 33-34. Тактика нападающего удара при одном блокировании трёх нападающих против двух защитников. Техника и тактика выбора места защитников по зонам при одном блоке. Учебная игра.	4	-
69	Занятие № 35. Тактика нападающего удара первым темпом после доводки мяча принимающим связующему в зону 2. Техника и тактика блокирования нападающего удара игроком зоны 3. Учебная игра.	2	-
70	Занятие № 36. Техника второй передачи в прыжке одной рукой после выбитого приёма или плохой доводки мяча. Тактика игры первым темпом. Учебная игра 6 х 6.	2	-
71, 72	Занятия № 37-38. Техника и тактика выполнения двойного-тройного блоков в разных зонах. Техника перемещения блокирующих в разные зоны. Техника передач мяча двумя руками сверху в прыжке. Учебная игра 6 х 6.	4	-
73	Занятие № 39. Приём контрольных нормативов по технической и физической подготовленности. 1. Техника постановки одиночного и группового блоков в движении в зонах 2, 3 и 4 (оценивается техника постановки блока, в каждой зоне по 5 одиночных и по 3 групповых блока). 2. Подтягивание на перекладине (раз).	2	-
Общая физическая подготовка			
74, 75	Занятия № 40-41. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости.	4	-
76	Занятие № 42. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования: 1. Прыжок в длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).	2	-
77, 78	Занятия № 43-44. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	4	-
79	Занятие № 45. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования: 1. Бег на 100 м (м/ж). 2. Наклон туловища вперёд из положения сидя (м/ж).	2	-
80, 81	Занятия № 46-47. Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа (женщины). Развитие силы мышц живота и спины.	4	-
82	Занятие № 48. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования: 1. Челночный бег 4 х 9 м (м/ж). 2. Подтягивание на перекладине (м). 3. Поднимание туловища в сед из положения лежа на полу (ж).	2	-
83,	Занятия № 49-50. Совершенствование техники бега на средние и длинные	4	-

84	дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота, спины и верхнего плечевого пояса.		
85	Занятие № 51. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования: 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).	2	-
Итого:		102	-
Семестр 5			
Общая физическая подготовка			
86	Занятие № 1. Развитие и совершенствование общих и специальных физических качеств человека. Техника безопасности на занятиях физической культурой.	2	-
87, 88	Занятия № 2-3. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости.	4	-
89	Занятие № 4. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 1. Прыжок в длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).	2	-
90, 91	Занятия № 5-6. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	4	-
92	Занятие № 7. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 1. Бег на 100 м (м/ж). 2. Наклон туловища вперед из положения сидя (м/ж).	2	-
93, 94	Занятия № 8-9. Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа (женщины). Развитие силы мышц живота и спины.	4	-
95	Занятие № 10. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 1. Челночный бег 4 x 9 м (м/ж). 2. Подтягивание на перекладине (м). 3. Поднимание туловища в сед из положения лежа на полу (ж).	2	-
96, 97	Занятия № 11-12. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота, спины и верхнего плечевого пояса.	4	-
98	Занятие № 13. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).	2	-
Волейбол			
99, 100	Занятия № 14-15. Официальные правила волейбола. Техника игры: стойка волейболиста, передвижение в защитной стойке по площадке. Совершенствование техники передач мяча сверху и снизу в движении. Тактика игры: индивидуальная игра, игра в защите, в нападении. Развитие специальных физических качеств	4	-
101	Занятие № 16. Техника игры: падение в движении, передвижение в защитной стойке. Совершенствование техники передач мяча сверху в прыжке и снизу в опорном положении на месте (передачи на точность). Развитие специальных физических качеств.	2	-
102, 103	Занятия № 17-18. Техника игры: подача мяча в прыжке и с опорного положения. Техника приёма мяча после силовой и планирующей подачи. Развитие координационных способностей.	4	-
104	Занятие № 19. Тактика игры: подача мяча по зонам и между игроками. Совершенствование техники подачи мяча разными приёмами игрока. Развитие гибкости.	2	-
105,	Занятия № 20-21. Тактика игры: действия пасующего игрока после	4	-

106	выбитого приёма и хорошей доводки мяча. Учебная игра. Развитие силовых качеств.		
107	Занятие № 22. Приём контрольных нормативов по технической и физической подготовленности. 1. Приём мяча после планирующей подачи и доводка мяча между 2 и 3 зоной (приём мяча в зонах 1, 5, 6, в каждой зоне по 5 приёмов). 2. Прыжок в высоту с места, см.	2	-
108, 109	Занятия № 23-24. Техника игры: нападающий удар в обход блока, в обход группового блокирования. Страховка после отскока мяча от блока. Учебная игра. Развитие специальных физических качеств. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.	4	-
110, 111	Занятия № 25-26. Приём контрольных нормативов по технической и физической подготовленности. 1. Передачи мяча над собой двумя руками сверху в круге (высота передачи не меньше 2 м (10 передач), не выходя из круга диаметром 3 м). 2. Приседания на месте (раз).	4	-
6 семестр			
Волейбол			
112, 113	Занятия № 27-28. Тактика игры в нападении: нападение из разных зон. Развитие скоростно-силовых качеств нижних конечностей.	4	-
114	Занятие № 29. Приём контрольных нормативов по технической и физической подготовленности. 1. Нападающие удары из 2 и 4 зон (по 10 ударов из каждой зоны). 2. Прыжок в высоту с места, см.	2	-
115, 116	Занятия № 30-31. Тактика игры в защите: а) выбор места игрока во время сложной подачи; б) страховка блокирующих; в) взаимодействие между нападающими и защитниками. Учебная игра. Развитие специальных физических качеств.	4	-
117	Занятие № 32. Тактика игры в защите: приём мяча. Совершенствование доводки мяча пасующему игроку с последующей атакой первым темпом. Развитие прыгучести.	2	-
118, 119	Занятия № 33-34. Тактика игры в нападении: взаимодействие игроков при блокировании и нападении вторым темпом. Совершенствование постановки одиночного блока. Учебная игра.	4	-
120	Занятие № 35. Тактика игры в нападении: а) нападение первым темпом; б) нападение из 2 и 4 зон. Учебная игра. Развитие специальных физических качеств.	2	-
121	Занятие № 36. Тактика игры в нападении: нападающий удар со второй линии при групповом блокировании соперника. Совершенствование техники подачи мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-
122, 123	Занятия № 37-38. Техника игры в защите: совершенствование игры сеточных и переходящих мячей. Учебная игра. Развитие силовых качеств.	4	-
124	Занятие № 39. Приём контрольных нормативов по технической и физической подготовленности. 1. Передачи мяча в парах двумя руками сверху и снизу на расстоянии друг от друга 6-7 м (по 15 передач каждому, оценивается техника и точность передачи). 2. Приседания на месте (раз).	2	-
Общая физическая подготовка			
125, 126	Занятия № 40-41. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости.	4	-
127	Занятие № 42. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования: 1. Прыжок в длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).	2	-
128, 129	Занятия № 43-44. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	4	-
130	Занятие № 45. Определение уровня развития физических качеств.	2	-

	Зачётные контрольные тестирования: 1. Бег на 100 м. 2. Наклон туловища вперёд из положения сидя (м/ж).		
131, 132	Занятия № 46-47. Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа (женщины). Развитие силы мышц живота и спины.	4	-
133	Занятие № 48. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования: 1. Челночный бег 4 x 9 м (м/ж). 2. Подтягивание на перекладине (м). 3. Поднимание туловища в сед из положения лежа на полу (ж).	2	-
134, 135	Занятия № 49-50. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота, спины и верхнего плечевого пояса.	4	-
136	Занятие № 51. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования: 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).	2	-
Итого:		102	-
Семестр 7			
Общая физическая подготовка			
137	Занятие № 1. Развитие и совершенствование общих и специальных физических качеств человека. Техника безопасности на занятиях физической культурой.	2	-
138	Занятие № 2. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости.	2	-
139	Занятие № 3. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 1. Прыжок в длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).	2	-
140	Занятие № 4. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперёд из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	2	-
141	Занятие № 5. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 1. Бег на 100 м (м/ж). 2. Наклон туловища вперёд из положения сидя (м/ж).	2	-
142	Занятие № 6. Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания (м). Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа (ж). Развитие силы мышц живота и спины. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 1. Челночный бег 4 x 9 м (м/ж). 2. Подтягивание на перекладине (м). 3. Поднимание туловища в сед из положения лежа на полу (ж).	2	-
143	Занятие № 7. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота, спины и верхнего плечевого пояса. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).	2	-
Волейбол			
144	Занятие № 8. Техника безопасности на занятиях волейболом. Совершенствование техники нападающих ударов	2	-
145	Занятие № 9. Совершенствование техники подачи мяча в разные зоны. Контрольные тестирования: 1. Поддачи мяча на точность по зонам (10 подач по 2 в каждую зону, 2 попытки), раз (м/ж).	2	-
146	Занятие № 10. Совершенствование техники одиночного и группового блокирования. Выполнение блокирования в разных зонах.	2	-

147	Занятие № 11. Совершенствование техники приема мяча двумя руками сверху. Контрольные тестирования: 1. Приём мяча после планирующей подачи и доводка мяча между 2 и 3 зоной (приём мяча в зонах 1, 5, 6, в каждой зоне по 5 приёмов) (м/ж).	2	-
148	Занятие № 12. Тактика нападающего удара первым темпом после доводки мяча принимающим связующему в зону 2. Техника и тактика блокирования нападающего удара игроком зоны 3. Учебная игра.	2	-
149	Занятие № 13. Техника второй передачи в прыжке одной рукой после выбитого приёма или плохой доводки мяча. Тактика игры первым темпом. Учебная игра 6 х 6.	2	-
150	Занятие № 14. Техника и тактика выполнения двойного-тройного блоков в разных зонах. Техника перемещения блокирующих в разные зоны. Техника передач мяча двумя руками сверху в прыжке. Учебная игра 6 х 6.	2	-
Семестр 8			
Волейбол			
151	Занятие № 15. Совершенствование техники приема мяча двумя руками снизу.	2	-
152	Занятие № 16. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху.	2	-
153	Занятие № 17. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками снизу.	2	-
154	Занятие № 18. Совершенствование техники игры в защите. Контрольные тестирования: 1. Прием мяча после обманного удара (м/ж).	2	-
155	Занятие № 19. Техника обманных нападающих ударов. Техника защиты и обозначения места в игре игроков задней линии.	2	-
156	Занятие № 20. Техника подачи мяча в прыжке. Развитие силовых качеств.	2	-
157	Занятие № 21. Приём контрольных нормативов по технической и физической подготовленности. 1. Передачи мяча двумя руками сверху над собой в круге (высота передачи 2-3 м, количество передач –10), раз. 2. Поднимание туловища в сед за 1 мин. (раз).	2	-
Общая физическая подготовка			
158	Занятие № 22. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости.	2	-
159	Занятие № 23. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости.	2	-
160	Занятие № 24. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования: 1. Прыжок в длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).	2	-
161	Занятие № 25. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	2	-
162	Занятие № 26. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования: 1. Бег на 100 м (м/ж). 2. Наклон туловища вперед из положения сидя (м/ж).	2	-
163	Занятие № 27. Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа (ж). Развитие силы мышц живота и спины. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования: 1. Челночный бег 4 х 9 м (м/ж). 2. Подтягивание на перекладине (м). 3. Поднимание туловища в сед из положения лежа на полу (ж).	2	-
164	Занятие № 28. Совершенствование техники бега на средние и длинные	2	-

	дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота, спины и верхнего плечевого пояса. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования: 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).		
Итого:		56	-
Всего за I-IV курсы:		328	-

4.5. Лабораторные работы по дисциплине «Физическая культура и спорт» (элективный курс по волейболу) не предполагаются учебным планом.

4.6. Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт» (элективный курс по волейболу) не предполагается учебным планом.

4.7. Курсовые работы / проекты по дисциплине «Физическая культура и спорт» (элективный курс по волейболу) не предполагаются учебным планом.

5. Образовательные технологии

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

здоровьесберегающие технологии;
игровые и соревновательные технологии;
технологии уровневой дифференциации;
личностно-ориентированные технологии;
фитнес-технологии;
информационно-коммуникативные технологии.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь : учебное пособие / Гришина Ю. И. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2010. – 249 с. – ISBN 978-5-222-16306-1. – Текст : электронный. – URL : <https://znanium.com/catalog/product/908430/>

2. Иванков, Ч. Т. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях : учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению 050100 «Педагогическое образование» / Ч. Т. Иванков, С. А. Литвинов. – Москва : Гуманитарный изд. центр ВЛАДОС, 2015. – 304 с. – ISBN 978-5-691-02197-8. – Текст : электронный. – URL : <https://znanium.com/catalog/product/1046989/>

3. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов : монография / В. Н. Платонов. – Москва : Спорт, 2022. – 656 с. – ISBN 978-5-907225-93-0. – Текст : электронный. – URL : <https://znanium.com/catalog/product/1868793/>

4. Волейбол: теория и практика : учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта / Рыцарева В. В. – Москва : Спорт, 2016. – 456 с. – ISBN 978-5-9906734-7-2. – Текст : электронный. – URL : <https://znanium.com/catalog/product/913753>

5. Волейбол : учебно-методическое пособие / под ред. С. Ю. Махова. – Орел : МАБИВ, 2018. – 44с. – (Спорт для всех). – Текст : электронный. – URL : <https://znanium.com/catalog/product/1514354>

6. Волейбол: Энциклопедия / Свиридов В. Л. – Москва : Человек, 2016. – 592 с. – ISBN 978-5-906131-79-9. – Текст : электронный. – URL : <https://znanium.com/catalog/product/913739>

7. Гусева, М. А. Физическая культура. Волейбол : учебное пособие / М. А. Гусева, К. А. Герасимов, В. М. Климов. – Новосибирск : Изд-во НГТУ, 2019. – 80 с. – ISBN 978-5-7782-3932-6. – Текст : электронный. – URL : <https://znanium.com/catalog/product/1866302>

8. Методика и практика волейбола в вузах государственной службы : учебное пособие / Е. Ю. Колганова, В. Г. Кондра, В. Ю. Крылатых [и др.]. – Москва : Издательский дом «Дело» РАНХиГС, 2019. – 64 с. – ISBN 978-5-85006-174-6. – Текст : электронный. – URL : <https://znanium.com/catalog/product/1405853>

9. Сираковская, Я. В. Тактическая подготовка в волейболе / Я. В. Сираковская, А. В. Завьялов, О. В. Шкирева. – Москва : Директ-Медиа, 2019. – 37 с. – ISBN 978-5-4499-0535-2. – Текст : электронный. – URL : <https://znanium.com/catalog/product/1987478>

б) дополнительная литература:

1. Николаев, А. А. Развитие силы у спортсменов / А. А. Николаев, В. Г. Семенов. – М. : Спорт, 2019. – 208 с. – (Библиотечка тренера). – ISBN 978-5-9500182-1-3. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : <http://studentlibrary.ru/book/ISBN9785950018213.html>. – Режим доступа : по подписке.

2. Николаев, А. А. Развитие выносливости у спортсменов / Николаев А. А. – М. : Спорт, 2017. – 144 с. – (Библиотечка тренера). – ISBN 978-5-906839-72-5. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : <http://studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839725.html>. – Режим доступа : по подписке.

3. Сидорова, Е. Н. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики : учеб. пособие / Е. Н. Сидорова, О. О. Николаева. – Красноярск : СФУ, 2016. – 148 с. – ISBN 978-5-7638-3400-0. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785763834000.html>. – Режим доступа : по подписке.

4. Волейбол. История развития, правила [Электронный ресурс]. – URL : <https://sportschools.ru/page.php?name=volleyball>.

5. Методика обучения судейству в волейболе : метод. рекомендации / Сост. тренер-преподаватель Е. Е. Григораш; Новокузнецк, 2014. – 16 с. – URL : http://dussh1.ucoz.ru/2014_2015/MO/metodichka_sudejstvo_v_volejbole.

6. Методика развития прыгучести в волейболе [Электронный ресурс] : метод. указ. по дисц. «Физическая культура» для студ. всех напр. бакалавриата, специальностей, форм обуч.: самост. учеб. электрон. изд. / Сыкт. лесн. ин-т ; сост.: С. В. Харламов, В. П. Гребнев, А. И. Фирсов. – Электрон. дан. – Сыктывкар : СЛИ, 2014. – URL : <http://lib.sfi.komi.com> – Загл. с экрана.

7. Общая и специальная физическая подготовка волейболистов [Электронный ресурс]. – URL : <https://sportbox.by/igrovye-vidy-sporta/obshhaya-i-specialnaya-fizicheskaya-podgotovka-volejbolistov.html>.

11. Волейбол : учебно-методическое пособие по организации учебно-тренировочного процесса со студентами высших учебных заведений по дисциплине «Элективные курсы по ФК» (специализация игровые виды спорта) / А. М. Коваленко [и др.] ; Юж.-Рос. гос. политехн. ун-т (НПИ) им. М. И. Платова. – Новочеркасск : ЮРГПУ (НПИ), 2021. – 29 с. – URL : <https://libwed.srsu.ru/MegaProWeb/Web>

в) интернет-ресурсы:

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации – URL : <https://minobrnauki.gov.ru/?&/>

Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки. – URL : <https://obrnadzor.gov.ru/>

Министерство образования и науки Луганской Народной Республики. – URL : <https://minobr.su/>

Народный совет Луганской Народной Республики. – URL : <https://nslnr.su/>

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

Федеральный портал «Российское образование». – URL : <https://edu.ru/>

Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». – URL : <https://window.edu.ru.html>

Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. – URL : <http://fcior.edu.ru/>

Министерство спорта Российской Федерации. – URL : <http://minsport.gov.ru/>

Министерство спорта Луганской Народной Республики. – URL : <https://minsport.lpr-reg.ru/>

Электронные библиотечные системы и ресурсы

Электронно-библиотечная система «Znaniy»». – URL : <https://www.znaniy.com>

Электронно-библиотечная система «Консультант студента». – URL : <https://www.studentlibrary.ru/>

Электронно-библиотечная система «StudMed.ru». – URL : <https://www.studmed.ru/>

Электронно-библиотечная система BOOK.ru. – URL : <https://book.ru/book/>

Межотраслевая электронная библиотека РУКОТ. – URL : <http://rucont.ru>

Электронный каталог Научно-технической библиотеки ЮРГПУ (НПИ). – URL : <https://libwed.srspu.ru/MegaProWeb/Web>

Образовательная платформа Юрайт. – URL : <https://urait.ru/>

Научная электронная библиотека eLibrary. – URL : <https://www.elibrary.ru/defaultx.asp>

Информационный ресурс библиотеки образовательной организации

Научная библиотека имени А. Н. Коняева. – URL : <http://biblio.daluniver.ru/>

г) программное обеспечение:

1. Офисный пакет Libre Office 6.3.1. – URL : <https://www.libreoffice.org/> – URL : <https://ru.wikipedia.org/wiki/LibreOffice>

2. Операционная система UBUNTU 19.04. – URL : <https://ubuntu.com/> – URL : <https://ru.wikipedia.org/wiki/Ubuntu>

3. Браузер Firefox Mozilla. – URL : <http://www.mozilla.org/ru/firefox/fx>

4. Браузер Opera. – URL : <http://www.opera.com>

5. Почтовый клиент Mozilla Thunderbird. – URL : <http://www.mozilla.org/ru/thunderbird>

6. Файл-менеджер Far Manager. – URL : <http://www.farmanager.com/download.php>

7. Архиватор 7Zip. – URL : <http://www.7-zip.org/>

8. Графический редактор GIMP (GNU Image Manipulation Program). – URL : <http://www.gimp.org/> – URL : http://gimp.ru/viewpage.php?page_id=8 – URL : <http://ru.wikipedia.org/wiki/GIMP>

9. Редактор PDF PDFCreator. – URL : <http://www.pdfforge.org/pdfcreator>

10. Аудиоплеер VLC. – URL : <http://www.videolan.org/vlc/>

д) методические указания для обучающихся по освоению дисциплины:

1. Методические указания по дисциплине «Физическая культура» «Методика развития основных двигательных качеств студентов» (для студентов всех направлений подготовки и специальностей) / Сост.: В. П. Ляпин, Е. В. Мамаева, Н. А. Аверкиева. 11.04.2018 г. Рег. № 0221. – Луганск : ЛНУ им. В. Даля, 2018. – 16 с. – URL : <http://biblio.daluniver.ru/>

2. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине «Физическая культура и спорт» «Развитие быстроты у студентов» (для студентов всех направлений подготовки и специальностей) / Сост.: Е. С. Чернов. 08.06.2021 г. Рег. № 1118. – Луганск : изд-во ЛГУ им. В. Даля, 2021. – 21 с. – URL : <http://biblio.daluniver.ru/>

3. Методические указания для практических занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» «Развитие скоростных способностей у студенческой молодежи» (для студентов всех направлений подготовки и специальностей) / Сост.: Е. С. Чернов, В. И. Захаров. 06.05.2022 г. Рег. № 1018. – Луганск : изд-во ЛГУ им. В. Даля, 2022. – 24 с. – URL : <http://biblio.daluniver.ru/>

4. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» «Основы теории и методики проведения занятий по общей физической подготовке» (для студентов всех направлений подготовки и специальностей). / Сост.: Т. А. Игнатова, В. В. Андреева, И. Ю. Николайчук. – 2-е изд., перераб. и доп. 09.02.2024 г. Рег. № 0229. – Луганск : изд-во ЛГУ им. В. Даля, 2024. – 47 с. – URL : <http://biblio.daluniver.ru/>

5. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине «Физическая культура и спорт» «Волейбол для начинающих» (для студентов всех направлений и специальностей) /

Сост.: А. А. Тюренок, А. Н. Полоник, М. Н. Николайчук. 12.04.2022 г. Рег. № 0903. – Луганск: изд-во ЛГУ им. В. Даля, 2022. – 25 с. – URL : <http://biblio.daluniver.ru/>

6. Методические указания к самостоятельным занятиям по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (специализация волейбол) «Средства, методика и контроль за специальной подготовленностью студентов, занимающихся волейболом» (для студентов всех направлений подготовки и специальностей) / Сост.: А. А. Тюренок, С. Н. Елецкий, Н. И. Кудинов, А. С. Лимонченко. 13.03.2024 г. Рег. № 0331. – Луганск : ЛГУ им. В. Даля, 2024. – 30 с. – URL : <http://biblio.daluniver.ru/>

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Освоение дисциплины «Физическая культура и спорт» (элективный курс по волейболу) предполагает использование для занятий стадиона и плоскостных спортивных сооружений, а также игрового зала, зала аэробики, тренажерного зала, зала для занятий ОФП, зала для занятий настольным теннисом.

Каждое из спортивных сооружений и залов предусматривает укомплектованность необходимым оборудованием, соответствующим содержанию проводимых занятий: гимнастические стенки, баскетбольные щиты, волейбольные стойки с сеткой, гимнастические скамейки, теннисные столы, тренажеры, волейбольные, баскетбольные, футбольные мячи, скакалки и др. Дополнительный инвентарь хранится в инвентарной комнате.

Освещение спортивных залов естественное и искусственное, соответствующее действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

Прочее: рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет.

8. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

Паспорт оценочных средств по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт» (элективный курс по волейболу)

Описание уровней сформированности и критериев оценивания компетенций на этапах их формирования в ходе изучения дисциплины

Этап	Код компетенции	Уровни сформированности компетенции	Критерии оценивания компетенции
Начальный	УК-7	Пороговый	знать: законы, признаки и особенности физического развития, закономерности развития основных физических качеств и изменения функциональных возможностей организма; основы физической культуры и основные принципы здоровьесберегающих технологий законы, признаки и особенности физического развития; воздействие упражнений различной направленности на показатели развития физических качеств и уровень функционального состояния занимающихся

Основной		Базовый	уметь: определять и анализировать показатели физического развития и физической подготовленности; анализировать совокупность средств, методов и методических приемов, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также особенности профессиональной деятельности; осуществлять подбор оптимальных средств и методов физического воспитания и спортивной тренировки с учетом индивидуальных особенностей организма и требуемого воздействия на организм
		Высокий	владеть: навыком оценки физического состояния организма и физической подготовленности; навыком выбора оптимальной совокупности педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, с учетом особенностей профессиональной деятельности; навыком техники выполнения физических упражнений

Перечень компетенций (элементов компетенций), формируемых в результате освоения учебной дисциплины

№ п/п	Код компетенции	Формулировка контролируемой компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по дисциплине)	Темы учебной дисциплины	Этапы формирования (семестр изучения)
1	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	Тема 1.1. Техника бега на короткие дистанции.	1, 2
				Тема 1.2. Техника прыжков в длину и в высоту с места.	
				Тема 1.3. Техника челночного бега.	
				Тема 1.4. Техника бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.	
				Тема 1.5. Техника игры в волейбол.	
				Тема 1.6. Техника передачи мяча двумя руками сверху.	
				Тема 1.7. Техника передачи мяча двумя руками снизу.	
				Тема 1.8. Техника подачи мяча.	
				Тема 2.1. Техника передачи мяча в движении.	
				Тема 2.2. Техника и тактика нападающих ударов.	
				Тема 2.3. Техника выполнения блокирования.	
				Тема 2.4. Тактика игры в волейбол.	
				Тема 2.5. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	
				Тема 2.6. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места.	
				Тема 2.7. Совершенствование техники челночного бега.	

				Тема 2.8. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.	
		УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей профессиональной деятельности		Тема 3.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	3, 4
				Тема 3.2. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места.	
				Тема 3.3. Совершенствование техники челночного бега.	
				Тема 3.4. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.	
				Тема 3.5. Техника и тактика игры в защите.	
				Тема 3.6. Техника передачи мяча одной рукой сверху.	
				Тема 3.7. Техника приёма мяча.	
				Тема 3.8. Тактика командной игры в защите.	
				Тема 4.1. Совершенствование техники подачи мяча.	
				Тема 4.2. Совершенствование техники и тактики нападающих ударов.	
				Тема 4.3. Совершенствование защитных действий (блокирование).	
				Тема 4.4. Совершенствование командных действий в нападении.	
				Тема 4.5. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	
				Тема 4.6. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места.	
				Тема 4.7. Совершенствование техники челночного бега.	
				Тема 4.8. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.	
		УК-7.3. Формирует и использует комплексы физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности,		Тема 5.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	5-8
				Тема 5.2. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места.	
				Тема 5.3. Совершенствование техники челночного бега.	
				Тема 5.4. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.	

			адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья	качеств.	
				Тема 5.5. Официальные правила волейбола.	
				Тема 5.6. Развитие специальных физических качеств волейболиста.	
				Тема 5.7. Совершенствование индивидуальных защитных действий.	
				Тема 5.8. Техника подачи мяча в прыжке.	
				Тема 6.1. Совершенствование техники приёма мяча.	
				Тема 6.2. Совершенствование игры первым темпом.	
				Тема 6.3. Совершенствование взаимодействия защитных и нападающих действий игроков.	
				Тема 6.4. Совершенствование обманных ударов.	
				Тема 6.5. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	
				Тема 6.6. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места.	
				Тема 6.7. Совершенствование техники челночного бега.	
				Тема 6.8. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.	
				Тема 7.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	
				Тема 7.2. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места.	
				Тема 7.3. Совершенствование техники челночного бега.	
				Тема 7.4. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.	
				Тема 7.5. Совершенствование техники нападающих ударов.	
				Тема 7.6. Совершенствование техники подачи мяча в разные зоны.	
				Тема 7.7. Совершенствование техники одиночного и группового блокирования.	
				Тема 7.8 Совершенствование техники приема мяча двумя руками сверху.	
				Тема 8.1. Совершенствование техники приема мяча двумя руками	

				снизу.	
				Тема 8.2. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху.	
				Тема 8.3. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками снизу.	
				Тема 8.4. Совершенствование техники игры в защите.	
				Тема 8.5. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	
				Тема 8.6. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места.	
				Тема 8.7. Совершенствование техники челночного бега.	
				Тема 8.8. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.	

Показатели и критерии оценивания компетенций, описание шкал оценивания

№ п/п	Код компетенции	Индикаторы достижений компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Контролируемые темы учебной дисциплины	Наименование оценочного средства
1.	УК-7	УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	знать: законы, признаки и особенности физического развития, закономерности развития основных физических качеств и изменения функциональных возможностей организма; уметь: определять и анализировать показатели физического развития и физической подготовленности; владеть: навыком оценки физического состояния организма и физической подготовленности	Темы 1.1–1.8, Темы 2.1–2.8	тестирование по общей физической подготовленности и по волейболу
		УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом	знать: основы физической культуры и основные принципы здоровьесберегающих технологий; уметь: анализировать совокупность средств, методов и	Тема 3.1–3.8, Тема 4.1–4.8	

		особенностей профессиональной деятельности	методических приемов, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также особенности профессиональной деятельности; владеть: навыком выбора оптимальной совокупности педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, с учетом особенностей профессиональной деятельности		
		УК-7.3. Формирует и использует комплексы физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья	знать: воздействие упражнений различной направленности на показатели развития физических качеств и уровень функционального состояния занимающихся; уметь: осуществлять подбор оптимальных средств и методов физического воспитания и спортивной тренировки с учетом индивидуальных особенностей организма и требуемого воздействия на организм; владеть: навыком техники выполнения физических упражнений	Темы 5.1–5.8, Темы 6.1–6.8, Темы 7.1–7.8, Темы 8.1–8.8	

1. Тестирование по общей физической подготовленности

Виды испытаний	Пол	Уровень физической подготовленности					Не сдавал тесты
		высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий	
		ВЫПОЛНЕНО					НЕ ВЫПОЛНЕНО

Выносливость							
Бег на 3000 м (мин., сек.)	муж.	12,00 и менее	12,01 - 14,00	14,01 - 15,39	15,40 - 16,29	16,30 и более	0
Бег на 2000 м (мин., сек.)	жен.	9,40 и менее	9,41 - 10,55	10,56 - 12,00	12,01 - 12,59	13,00 и более	0
Сила							
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	муж.	44 и более	43 - 36	35 - 27	26 - 21	20 и менее	0
	жен.	24 и более	23 - 18	17 - 12	11 - 8	7 и менее	0
Подтягивание на перекладине (раз)	муж.	16 и более	15 - 13	12 - 10	9 - 8	7 и менее	0
Поднимание туловища в сед за 1 мин. (раз)	муж.	53 и более	52 - 44	43 - 35	34 - 29	28 и менее	0
	жен.	47 и более	46 - 40	39 - 34	33 - 29	28 и менее	0
Прыжок в длину с места (см)	муж.	260 и более	259 - 230	229 - 210	209 - 191	190 и менее	0
	жен.	210 и более	209 - 190	189 - 173	172 - 161	160 и менее	0
Прыжок в высоту с места (см)	муж.	56 и более	55 - 47	46 - 40	39 - 36	35 и менее	0
	жен.	46 и более	45 - 41	40 - 37	36 - 31	30 и менее	0
Скорость							
Бег на 100 м (сек.)	муж.	13,2 и менее	13,3 - 14,2	14,3 - 14,8	14,9 - 15,4	15,5 и более	0
	жен.	14,8 и менее	14,9 - 16,0	16,1 - 17,2	17,3 - 18,1	18,2 и более	0
Ловкость							
Челночный бег 4 x 9 м (сек.)	муж.	8,8 и менее	8,9 - 9,4	9,5 - 10,1	10,2 - 10,6	10,7 и более	0
	жен.	10,2 и менее	10,3 - 10,6	10,7 - 11,3	11,4 - 11,9	12,0 и более	0
Гибкость							
Наклон туловища вперед из положения сидя (см)	муж.	19 и более	18 - 14	13 - 11	10 - 8	7 и менее	0
	жен.	20 и более	19 - 16	15 - 12	11 - 8	7 и менее	0

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству «тестирование по общей физической подготовленности»

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
выполнено	1. Студент правильно выполняет физические упражнения; хорошо владеет навыками и умениями самостоятельного использования средств физической культуры и спорта. 2. Студент сдает все тесты по общей физической подготовленности.
не выполнено	1. Студент неправильно выполняет физические упражнения; плохо владеет навыками и умениями самостоятельного использования средств физической культуры и спорта. 2. Студент не сдает тесты по общей физической подготовленности.

2. Тестирование по волейболу

Условия выполнения тестов	Пол	Уровень физической подготовленности			
		высокий	средний		низкий
		ВЫПОЛНЕНО			НЕ ВЫПОЛНЕНО
Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в стену (по 30 передач каждый), раз	муж. жен.	50	40	30	20
Подачи мяча на точность по зонам (10 подач по 2 в каждую зону, 2 попытки), раз	муж. жен.	15-14	15-12	15-10	15-8
Техника нападающего удара (количество попаданий в площадку из 10, 8 попаданий, 2 попытки), раз	муж. жен.	10x8	10x7	10x6	10x4
Передачи мяча над собой двумя руками сверху в круге (высота передачи 2-3 м, количество передач – 10, не выходя из круга диаметром 3 м), раз	муж. жен.	10	8	6	4
Техника постановки одиночного блока, количество раз	муж. жен.	10x8	10x6	10x5	10x3
Выполнение нападающих ударов по разным зонам из разных зон нападения (из каждой зоны по 5 ударов)	муж. жен.	14	10	8	6
Техника постановки группового блока в движении, в каждой зоне по 5 блоков	муж. жен.	14	10	8	6
Приём мяча после планирующей подачи и доводка мяча между	муж. жен.	выполнено			не выполнено

2-й и 3-й зоной (прием мяча в зонах 1, 5, 6, в каждой зоне по 5 приемов)			
--	--	--	--

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству «тестирование по волейболу»

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
выполнено	1. Студент правильно выполняет упражнения, хорошо владеет навыками и умениями самостоятельного использования средств физической культуры и спорта. 2. Студент сдает все тесты по волейболу. 3. Студент умеет самостоятельно проводить занятия по волейболу.
не выполнено	1. Студент неправильно выполняет упражнения, не владеет навыками и умениями самостоятельного использования средств физической культуры и спорта. 2. Студент сдает не все тесты по волейболу. 3. Студент не умеет самостоятельно проводить занятия по волейболу.

3. Оценочные средства для промежуточной аттестации (зачет)

Критерии и шкала оценивания к промежуточной аттестации («зачет»)

Характеристика знания предмета и ответов	Зачеты
зачтено	
1. Студент правильно выполняет физические упражнения; хорошо владеет навыками и умениями самостоятельного использования средств физической культуры и спорта. 2. Студент сдает все тесты по общей физической подготовленности. 3. Студент сдает все тесты по специализации ОФП. 4. Студент умеет самостоятельно разрабатывать и применять комплексы физических упражнений для повышения эффективности труда с учетом особенностей профессиональной деятельности.	зачтено
1. Студент неправильно выполняет физические упражнения; плохо владеет навыками и умениями самостоятельного использования средств физической культуры и спорта. 2. Студент не сдает тесты по общей физической подготовленности. 3. Студент не сдает тесты по специализации ОФП. 4. Студент не умеет применять физические упражнения для повышения эффективности труда с учетом особенностей профессиональной деятельности.	не зачтено

9. Особенности организации обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и инвалидов

Обучение лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов осуществляется по отдельной рабочей программе учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» (элективный курс для лиц с ОВЗ и инвалидов).

Лист изменений и дополнений

№ п/п	Виды дополнений и изменений	Дата и номер протокола заседания кафедры (кафедр), на котором были рассмотрены и одобрены изменения и дополнения	Подпись (с расшифровкой) заведующего кафедрой (заведующих кафедрами)