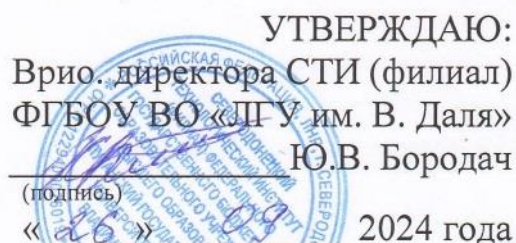


Министерство науки и высшего образования  
Российской Федерации  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Луганский государственный университет  
имени Владимира Даля»  
(ФГБОУ ВО «ЛГУ им. В. Даля»)**

**Северодонецкий технологический институт (филиал)**

**Кафедра социально-гуманитарных наук**

УТВЕРЖДАЮ:  
Врио. директора СТИ (филиал)  
ФГБОУ ВО «ЛГУ им. В. Даля»  
Ю.В. Бородач  
(подпись)  
« 26 » 2024 года



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Элективная дисциплина по физической культуре и спорту»**

По направлению подготовки 37.03.01 Психология

Профиль: «Психология»

**Северодонецк – 2023**

## Лист согласования РПУД

Рабочая программа учебной дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту» по направлению подготовки 37.03.01 Психология – 36 с.

Рабочая программа учебной дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 июля 2020 г. № 839.

СОСТАВИТЕЛЬ:

Ст. преподаватель Лескин В.Н.

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры социально-экономических и педагогических дисциплин « 02 » 09 2024 г., протокол № 1.

Заведующий кафедрой  
социально-гуманитарных наук



В.С. Аносова

Переутверждена: «     » 20 г., протокол №    .

Рекомендована на заседании учебно-методической комиссии Северодонецкого технологического института (филиала) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Луганский государственный университет имени Владимира Даля» « 16 » 09 2024 г., протокол № 1.

Председатель учебно-методической комиссии  
СТИ (филиала) ФГБОУ ВО «ЛГУ им. В. Даля»



Ю.В. Бородач

© Лескин В.Н., 2024 год

© СТИ (филиал) ФГБОУ ВО «ЛГУ им. В. Даля», 2024 год

## **Структура и содержание дисциплины**

### **1. Цели и задачи дисциплины, ее место в учебном процессе**

Цель изучения дисциплины – привлечение студентов к систематическим обязательным занятиям физической культурой, укрепление здоровья, развитие и совершенствование физических качеств, повышение физиологических и функциональных возможностей, формирование духовно-физических качеств как важного и необходимого компонента физического совершенства в различных областях интеллектуальной и профессиональной подготовки специалистов высшей квалификации.

Задачи:

использование в своей практической деятельности знания 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 склонностей, систематический самоконтроль, соблюдение норм гигиены, сбалансированное питание.

### **2. Место дисциплины в структуре ООП ВО**

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (специализация волейбол) относится к модулю гуманитарных дисциплин.

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются: знания о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; умения выполнять комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры; навыки повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья, а также организации и проведения массовых спортивных мероприятий.

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

### **3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины**

| Код и наименование компетенции | Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине) | Перечень планируемых результатов                         |
|--------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| УК-7. Способен поддерживать    | УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности            | <i>знать:</i> законы, признаки и особенности физического |

|                                                                                                                    |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | показателей физического развития и физической подготовленности                                                                                             | развития, закономерности развития основных физических качеств и изменения функциональных возможностей организма                                                                                                        |
|                                                                                                                    |                                                                                                                                                            | <i>уметь:</i> определять и анализировать показатели физического развития и физической подготовленности                                                                                                                 |
|                                                                                                                    |                                                                                                                                                            | <i>владеть:</i> навыками оценки физического состояния организма и физической подготовленности                                                                                                                          |
|                                                                                                                    | УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учётом особенностей профессиональной деятельности    | <i>знать:</i> основы физической культуры и основные принципы здоровьесберегающих технологий                                                                                                                            |
|                                                                                                                    |                                                                                                                                                            | <i>уметь:</i> анализировать совокупность средств, методов и методических приемов, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также особенности профессиональной деятельности                                  |
|                                                                                                                    |                                                                                                                                                            | <i>владеть:</i> навыками 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 | <i>знать:</i> законы, признаки и особенности физического развития, закономерности развития основных физических качеств и изменения функциональных возможностей организма                                               |

|  |                                    |                                                                                                                                                                                             |
|--|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | организма и на укрепление здоровья | уметь: осуществлять подбор оптимальных средств и методов физического воспитания и спортивной тренировки с учетом индивидуальных особенностей организма и требуемого воздействия на организм |
|  |                                    | владеть: навыками техники выполнения физических упражнений                                                                                                                                  |

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (специализация волейбол) изучается в течение 1–6 семестров и состоит из разделов: общая физическая подготовка и специализация волейбол.

Распределение часов по курсам, семестрам и занятиям представлено в таблице.

| Срок подготовки  |           |                 | Раздел дисциплины           | Количество аудиторных часов | Самостоятельная работа | Форма аттестации |
|------------------|-----------|-----------------|-----------------------------|-----------------------------|------------------------|------------------|
| 1 курс           | 1 семестр | Занятия № 1-9   | общая физическая подготовка | 18                          | 10                     | зачет            |
|                  |           | Занятия № 10-17 | специализация волейбол      | 16                          | 10                     |                  |
|                  | 2 семестр | Занятия № 18-26 | специализация волейбол      | 18                          | 12                     | зачет            |
|                  |           | Занятия № 27-34 | общая физическая подготовка | 16                          | 10                     |                  |
| Итого за I курс  |           |                 |                             | 68                          | 42                     |                  |
| 2 курс           | 3 семестр | Занятия № 1-9   | общая физическая подготовка | 18                          | 10                     | зачет            |
|                  |           | Занятия № 10-17 | специализация волейбол      | 16                          | 10                     |                  |
|                  | 4 семестр | Занятия № 18-26 | специализация волейбол      | 18                          | 12                     | зачет            |
|                  |           | Занятия № 27-34 | общая физическая подготовка | 16                          | 10                     |                  |
| Итого за II курс |           |                 |                             | 68                          | 42                     |                  |

|        |                   |                 |                             |     |     |       |
|--------|-------------------|-----------------|-----------------------------|-----|-----|-------|
| 3 курс | 5 семестр         | Занятия № 1-9   | общая физическая подготовка | 18  | 10  | зачет |
|        |                   | Занятия № 10-17 | специализация волейбол      | 16  | 10  |       |
|        | 6 семестр         | Занятия № 18-26 | специализация волейбол      | 18  | 10  | зачет |
|        |                   | Занятия № 27-34 | общая физическая подготовка | 16  | 10  |       |
|        | Итого за III курс |                 |                             | 68  | 40  |       |
|        | Всего             |                 |                             | 204 | 124 |       |

#### 4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы                                                                                                       | Объем часов |       |       |       |       |       |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------|-------|-------|-------|-------|---------------|
|                                                                                                                          | очная форма |       |       |       |       |       | заочная форма |
| Общая учебная нагрузка (всего)                                                                                           | 204         |       |       |       |       |       | -             |
| Семестр                                                                                                                  | 1           | 2     | 3     | 4     | 5     | 6     | -             |
| Обязательная контактная работа (всего) в том числе:                                                                      | 34          | 34    | 34    | 34    | 34    | 34    | -             |
| Лекции                                                                                                                   | -           | -     | -     | -     | -     | -     | -             |
| Семинарские занятия                                                                                                      | -           | -     | -     | -     | -     | -     | -             |
| Практические занятия                                                                                                     | 34          | 34    | 34    | 34    | 34    | 34    | -             |
| Лабораторные работы                                                                                                      | -           | -     | -     | -     | -     | -     | -             |
| Курсовая работа (курсовой проект)                                                                                        | -           | -     | -     | -     | -     | -     | -             |
| Другие формы и методы организации образовательного процесса (расчетнографические работы, индивидуальные задания и т. п.) | -           | -     | -     | -     | -     | -     | -             |
| Самостоятельная работа студента (всего)                                                                                  | 20          | 22    | 20    | 22    | 20    | 20    | -             |
| Форма аттестации                                                                                                         | зачет       | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | -             |

#### 4.2. Содержание разделов дисциплины

##### 1 семестр

**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 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.

## **2 семестр**

**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.** Техника прыжков со скакалкой.

**Тема 2.6.** Техника приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой.

**Тема 2.7.** Техника прыжка с места.

**Тема 2.8.** Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа.

## **3 семестр**

**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 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.

## **4 семестр**

**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 со скакалкой.

**Тема 4.6.** Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой.

**Тема 4.7.** Совершенствование техники прыжка с места.

**Тема 4.8.** Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа.

### **5 семестр**

**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 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.

### **6 семестр**

**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 со скакалкой.

**Тема 6.6.** Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой.

**Тема 6.7.** Совершенствование техники тройного прыжка с места.

**Тема 6.8.** Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа.

**4.3. Лекции** по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (специализация волейбол) не предполагаются учебным планом.

### **4.4. Практические занятия**

| №<br>п/п | Название темы | Объем часов    |                  |
|----------|---------------|----------------|------------------|
|          |               | очная<br>форма | заочная<br>форма |
| 1        | 2             | 3              | 4                |

| 1 семестр                   |                                                                                                                                                                                                                                                 |   |   |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
| Общая физическая подготовка |                                                                                                                                                                                                                                                 |   |   |
| 1                           | <b>Занятие № 1.</b> Основы общей физической подготовки. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Развитие и совершенствование физических качеств человека.                                                                        | 2 | - |
| 2                           | <b>Занятие № 2.</b> 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                           | <b>Занятие № 3. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 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                           | <b>Занятие № 4.</b> Техника бега на короткие дистанции. Техника наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.                                                                            | 2 | - |
| 5                           | <b>Занятие № 5. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 100 м (м/ж). 2. Наклон туловища вперед из положения сидя (м/ж).                                                               | 2 | - |
| 6                           | <b>Занятие № 6.</b> Техника челночного бега. Техника подтягивания (мужчины). Техника поднимания туловища в сед из положения лежа (женщины). Развитие силы мышц живота и спины.                                                                  | 2 | - |
| 7                           | <b>Занятие № 7. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 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 | - |
| 8                           | <b>Занятие № 8.</b> Техника бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.                                                                     | 2 | - |
| 9                           | <b>Занятие № 9. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).                                                                                                | 2 | - |

| Специализация волейбол |                                                                                                                                                                                     |   |   |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
| 10                     | <b>Занятие № 10.</b> Техника игры в волейбол. Техника безопасности на занятиях волейболом. Развитие скорости и ловкости.                                                            | 2 | - |
| 11                     | <b>Занятие № 11.</b> Техника передачи мяча двумя руками сверху на расстоянии. Техника передачи мяча двумя руками сверху. Развитие скоростно-силовых качеств, прыгучести и гибкости. | 2 | - |

|                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |   |
|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
| 12                            | <b>Занятие № 12.</b> Техника передачи мяча двумя руками снизу на месте. Техника передачи мяча снизу в движении (в парах). Развитие скоростно-силовых качеств.                                                                                                                                 | 2 | - |
| 13                            | <b>Занятие № 13. Приём контрольных нормативов по технической и физической подготовленности.</b> 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                            | <b>Занятие № 14.</b> 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                            | <b>Занятие № 15.</b> Техника и тактика подачи мяча по зонам. Развитие максимальной силы мышц ног.                                                                                                                                                                                             | 2 | - |
| 16                            | <b>Занятие № 16.</b> Техника и тактика различных подач в волейболе. Учебная игра. Развитие координационных способностей и гибкости.                                                                                                                                                           | 2 | - |
| 17                            | <b>Занятие № 17. Приём контрольных нормативов по технической и физической подготовленности.</b> 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 | - |
| <b>2 семестр</b>              |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |   |
| <b>Специализация волейбол</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |   |
| 18                            | <b>Занятие № 18.</b> Техника передач мяча на месте и в движении. Техника нападающего удара. Техника нападающего удара первым темпом. Развитие скоростно-силовых качеств.                                                                                                                      | 2 | - |
| 19                            | <b>Занятие № 19.</b> Техника нападающего удара с задней линии. Техника нападающего удара с разных зон. Развитие скоростносиловых качеств. Развитие силовых качеств.                                                                                                                           | 2 | - |
| 20                            | <b>Занятие № 20.</b> Техника блокирования. Техника и тактика группового блокирования. Техника и тактика взаимодействия защитников (подстраховки).                                                                                                                                             | 2 | - |
| 21                            | <b>Занятие № 21.</b> Техника блокирования мяча в разных зонах. Техника передачи мяча двумя руками сверху в прыжке. Техника и тактика взаимодействия защитников (подстраховки).                                                                                                                | 2 | - |
| 22                            | <b>Занятие № 22. Приём контрольных нормативов по технической и физической подготовленности.</b> 1. Техника нападающего удара (количество попаданий в площадку из 10 8 попаданий, две попытки), раз. 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз).                                          | 2 | - |
| 23                            | <b>Занятие № 23.</b> Техника передач мяча разными способами. Техника и тактика защиты против обманных нападающих ударов. Техника игры в защите при падениях. Учебная игра.                                                                                                                    | 2 | - |
| 24                            | <b>Занятие № 24.</b> Техника обманных нападающих ударов.                                                                                                                                                                                                                                      | 2 | - |

|                                    |                                                                                                                                                                                                                                                           |           |          |
|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|
|                                    | Техника защиты и обозначения места в игре игроков задней линии.                                                                                                                                                                                           |           |          |
| 25                                 | <b>Занятие № 25.</b> Техника подачи мяча в прыжке. Развитие силовых качеств.                                                                                                                                                                              | 2         | -        |
| 26                                 | <b>Занятие № 26. Приём контрольных нормативов по технической и физической подготовленности.</b> 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         | -        |
| <b>Общая физическая подготовка</b> |                                                                                                                                                                                                                                                           |           |          |
| 27                                 | <b>Занятие № 27.</b> 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                                 | <b>Занятие № 28. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 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                                 | <b>Занятие № 29.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.                                                 | 2         | -        |
| 30                                 | <b>Занятие № 30. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 100 м (м/ж). 2. Наклон туловища вперёд из положения сидя (м/ж).                                                                         | 2         | -        |
| 31                                 | <b>Занятие № 31.</b> 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                                 | <b>Занятие № 32. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 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         | -        |
| 33                                 | <b>Занятие № 33.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.                                                            | 2         | -        |
| 34                                 | <b>Занятие № 34. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).                                                                                                          | 2         | -        |
| <b>Итого:</b>                      |                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>68</b> | <b>-</b> |
| <b>3 семестр</b>                   |                                                                                                                                                                                                                                                           |           |          |
| <b>Общая физическая подготовка</b> |                                                                                                                                                                                                                                                           |           |          |

|    |                                                                                                                                                          |   |   |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
| 35 | <b>Занятие № 1.</b> Развитие и совершенствование общих и специальных физических качеств человека. Техника безопасности на занятиях физической культурой. | 2 | - |
| 36 | <b>Занятие № 2.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и                                   | 2 | - |

|                               |                                                                                                                                                                                                                                         |   |   |
|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
|                               | разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости.                                                                                                                                                                         |   |   |
| 37                            | <b>Занятие № 3. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 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 | - |
| 38                            | <b>Занятие № 4.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.                                | 2 | - |
| 39                            | <b>Занятие № 5. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 100 м (м/ж). 2. Наклон туловища вперед из положения сидя (м/ж).                                                       | 2 | - |
| 40                            | <b>Занятие № 6.</b> 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 | - |
| 41                            | <b>Занятие № 7. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 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 | - |
| 42                            | <b>Занятие № 8.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.                                           | 2 | - |
| 43                            | <b>Занятие № 9. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).                                                                                        | 2 | - |
| <b>Специализация волейбол</b> |                                                                                                                                                                                                                                         |   |   |
| 44                            | <b>Занятие № 10.</b> Тактика игры в волейбол. Техника безопасности на занятиях волейболом. Развитие скоростно-силовых качеств (прыгучести) и ловкости.                                                                                  | 2 | - |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |   |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
| 45 | <b>Занятие № 11. Приём контрольных нормативов по технической и физической подготовленности.</b> 1. Техника и тактика защиты. Техника группового блокирования. Техника игры в защите (подстраховка). Развитие скоростно-силовых качеств (прыгучести) и ловкости. 2. Прыжок в высоту с места, см.               | 2 | - |
| 46 | <b>Занятие № 12.</b> 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. | 2 | - |
| 47 | <b>Занятие № 13. Приём контрольных нормативов по технической и физической подготовленности.</b> 1. Техника постановки одиночного и группового блокирования (оценивается техника блокирования). Техничко-тактические                                                                                           | 2 | - |

|                               |                                                                                                                                                                                                                                             |   |   |
|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
|                               | действия нападающего при групповом блокировании. Техника передачи мяча через связующего игрока. Техника передачи мяча в прыжке сверху.                                                                                                      |   |   |
| 48                            | <b>Занятие № 14.</b> Техника передач мяча через сетку с обманными действиями. Техника обманных передач мяча сверху назад. Учебная игра. Развитие максимальной силы мышц ног.                                                                | 2 | - |
| 49                            | <b>Занятие № 15.</b> Тактика системы защиты углом вперёд и углом назад. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. <b>Контрольные тестирования:</b><br>1. Тройной прыжок с места (м/ж).                          | 2 | - |
| 50                            | <b>Занятие № 16.</b> Техника передач мяча в движении сверху и снизу. Техника нападения с задней линии нападения. Тактика командной игры 6 х 6. Развитие координационных способностей и гибкости.                                            | 2 | - |
| 51                            | <b>Занятие № 17. Приём контрольных нормативов по технической и физической подготовленности.</b> 1. Техника нападающего удара из разных зон первой линии нападения (по 5 ударов из каждой зоны). 2. Подтягивание на перекладине (раз).       | 2 | - |
| <b>4 семестр</b>              |                                                                                                                                                                                                                                             |   |   |
| <b>Специализация волейбол</b> |                                                                                                                                                                                                                                             |   |   |
| 52                            | <b>Занятие № 18.</b> Техника подачи мяча сверху. Техника подачи мяча в прыжке. Техника и тактика индивидуальных защитных действий игроков. Техника передач мяча в движении сверху и снизу. Развитие скоростно-силовых качеств (прыгучести). | 2 | - |
| 53                            | <b>Занятие № 19.</b> 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 | - |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |   |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
| 54 | <b>Занятие № 20.</b> Техника обманных нападающих ударов мяча в групповом блокировании защитников. Техника и тактика игры вторым темпом после выбитого приёма. Развитие прыгучести.                                                                                                     | 2 | - |
| 55 | <b>Занятие № 21. Приём контрольных нормативов по технической и физической подготовленности.</b> 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 | - |
| 56 | <b>Занятие № 22.</b> Тактика нападающего удара при одном блокировании трёх нападающих против двух защитников. Техника и тактика выбора места защитников по зонам при одном блоке. Учебная игра.                                                                                        | 2 | - |
| 57 | <b>Занятие № 23.</b> 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 | - |
| 58 | <b>Занятие № 24.</b> Техника второй передачи в прыжке одной рукой после выбитого приёма или плохой доводки мяча. Тактика игры первым темпом. Учебная игра 6 х 6.                                                                                                                       | 2 | - |
| 59 | <b>Занятие № 25.</b> 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 | - |

|                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |   |
|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
|                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |   |
| 60                                 | <b>Занятие № 26. Приём контрольных нормативов по технической и физической подготовленности.</b> 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 | - |
| <b>Общая физическая подготовка</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |   |
| 61                                 | <b>Занятие № 27.</b> 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 | - |
| 62                                 | <b>Занятие № 28. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 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 | - |
| 63                                 | <b>Занятие № 29.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.                                                                                                          | 2 | - |

|                                    |                                                                                                                                                                                                                                         |           |          |
|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|
| 64                                 | <b>Занятие № 30. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 100 м (м/ж). 2. Наклон туловища вперёд из положения сидя (м/ж).                                                       | 2         | -        |
| 65                                 | <b>Занятие № 31.</b> 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         | -        |
| 66                                 | <b>Занятие № 32. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 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         | -        |
| 67                                 | <b>Занятие № 33.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.                                          | 2         | -        |
| 68                                 | <b>Занятие № 34. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).                                                                                        | 2         | -        |
| <b>Итого:</b>                      |                                                                                                                                                                                                                                         | <b>68</b> | <b>-</b> |
| <b>5 семестр</b>                   |                                                                                                                                                                                                                                         |           |          |
| <b>Общая физическая подготовка</b> |                                                                                                                                                                                                                                         |           |          |
| 69                                 | <b>Занятие № 1.</b> Развитие и совершенствование общих и специальных физических качеств человека. Техника безопасности на занятиях физической культурой.                                                                                | 2         | -        |
| 70                                 | <b>Занятие № 2.</b> 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         | -        |

|    |                                                                                                                                                                                                                                     |   |   |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
| 71 | <b>Занятие № 3. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 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 | - |
| 72 | <b>Занятие № 4.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперёд из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.                            | 2 | - |
| 73 | <b>Занятие № 5. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 100 м (м/ж). 2. Наклон туловища вперёд из положения сидя (м/ж).                                                   | 2 | - |

|                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |   |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
| 74                            | <b>Занятие № 6.</b> 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 | - |
| 75                            | <b>Занятие № 7. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 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 | - |
| 76                            | <b>Занятие № 8.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.                                                                                                               | 2 | - |
| 77                            | <b>Занятие № 9. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).                                                                                                                                                            | 2 | - |
| <b>Специализация волейбол</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |   |
| 78                            | <b>Занятие № 10.</b> 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 | 2 | - |
| 79                            | <b>Занятие № 11.</b> 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 | - |
| 80                            | <b>Занятие № 12.</b> Техника игры: подача мяча в прыжке и с опорного положения. Техника приёма мяча, после силовой и планирующей подачи. Развитие координационных способностей.                                                                                                                             | 2 | - |
| 81                            | <b>Занятие № 13.</b> Тактика игры: подача мяча по зонам и между игроками. Совершенствование технике подачи мяча разными приёмами игрока. Развитие гибкости.                                                                                                                                                 | 2 | - |
| 82                            | <b>Занятие № 14.</b> Тактика игры: действия пасующего игрока после выбитого приёма и хорошей доводки мяча. Учебная игра. Развитие силовых качеств                                                                                                                                                           | 2 | - |
| 83                            | <b>Занятие № 15. Приём контрольных нормативов по технической и физической подготовленности.</b> 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 | - |

|                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |   |
|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
| 84                                 | <b>Занятие № 16.</b> 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.                                   | 2 | - |
| 85                                 | <b>Занятие № 17.Приём контрольных нормативов по технической и физической подготовленности.</b> 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).                   | 2 | - |
| <b>6 семестр</b>                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |   |
| <b>Специализация волейбол</b>      |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |   |
| 86                                 | <b>Занятие № 18.</b> Тактика игры в нападении: нападение из разных зон. Развитие скоростно-силовых качеств нижних конечностей.                                                                                                                                                        | 2 | - |
| 87                                 | <b>Занятие № 19. Приём контрольных нормативов по технической и физической подготовленности.</b> 1. Нападающие удары из 2 и 4 зон (по 10 ударов из каждой зоны).2. Прыжок в высоту с места, см.                                                                                        | 2 | - |
| 85                                 | <b>Занятие № 20.</b> 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.                                                        | 2 | - |
| 89                                 | <b>Занятие № 21.</b> Тактика игры в защите: приём мяча. Совершенствование доводки мяча пасующему игроку с последующей атакой первым темпом. Развитие прыгучести.                                                                                                                      | 2 | - |
| 90                                 | <b>Занятие № 22.</b> Тактика игры в нападении: взаимодействие игроков при блокировании и нападения вторым темпом. Совершенствование постановки одиночного блока. Учебная игра.                                                                                                        | 2 | - |
| 91                                 | <b>Занятие № 23.</b> Тактика игры в нападении: а) нападение первым темпом; б) нападение из 2 и 4 зон. Учебная игра. Развитие специальных физических качеств.                                                                                                                          | 2 | - |
| 92                                 | <b>Занятие № 24.</b> Тактика игры в нападении: нападающий удар со второй линии при групповом блокировании соперника. Совершенствование техники подачи мяча. Развитие скоростносиловых качеств.                                                                                        | 2 | - |
| 93                                 | <b>Занятие № 25.</b> Техника игры в защите: совершенствование игры сеточных и переходящих мячей. Учебная игра. Развитие силовых качеств.                                                                                                                                              | 2 | - |
| 94                                 | <b>Занятие № 26.Приём контрольных нормативов по технической и физической подготовленности.</b> 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 | - |
| <b>Общая физическая подготовка</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |   |

|               |                                                                                                                                                                                                                                         |            |          |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------|
| 95            | <b>Занятие № 27.</b> 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          | -        |
|               |                                                                                                                                                                                                                                         |            |          |
| 96            | <b>Занятие № 28. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 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          | -        |
| 97            | <b>Занятие № 29.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.                               | 2          | -        |
| 98            | <b>Занятие № 30. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 100 м. 2. Наклон туловища вперёд из положения сидя (м/ж).                                                             | 2          | -        |
| 99            | <b>Занятие № 31.</b> 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          | -        |
| 100           | <b>Занятие № 32. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 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          | -        |
| 101           | <b>Занятие № 33.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.                                          | 2          | -        |
| 102           | <b>Занятие № 34. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).                                                                                        | 2          | -        |
| <b>Итого:</b> |                                                                                                                                                                                                                                         | <b>68</b>  | <b>-</b> |
| <b>Всего:</b> |                                                                                                                                                                                                                                         | <b>204</b> | <b>-</b> |

**4.5. Лабораторные работы по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (специализация волейбол)** не предполагаются учебным планом.

#### **4.6. Самостоятельная работа студентов**

| <b>№ п/п</b> | <b>Название темы</b> | <b>Вид СРС</b> | <b>Объем часов</b> |                      |
|--------------|----------------------|----------------|--------------------|----------------------|
|              |                      |                | <b>очная форма</b> | <b>заочная форма</b> |

|        |                                                                                                   |                                                                      |     |   |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----|---|
| 1      | Тема 1.1–1.4,<br>Тема 2.5–2.8,<br>Тема 3.1–3.4,<br>Тема 4.5–4.8,<br>Тема 5.1–5.4,<br>Тема 6.5–6.8 | Изучение методической литературы                                     | 5   | - |
|        |                                                                                                   | Самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом | 25  |   |
|        |                                                                                                   | Подготовка письменных самостоятельных работ (рефератов)              | 15  |   |
|        |                                                                                                   | Подготовка к сдаче контрольных нормативов                            | 15  |   |
| 2      | Тема 1.5–1.8,                                                                                     | Изучение методической литературы по видам                            | 7   |   |
|        | Тема 2.1–2.4,<br>Тема 3.5–3.8,<br>Тема 4.1–4.4,<br>Тема 5.5–5.8,<br>Тема 6.1–6.4                  | спорта                                                               |     |   |
|        |                                                                                                   | Занятия в секциях по видам спорта                                    | 25  |   |
|        |                                                                                                   | Участие в спортивных соревнованиях университета по видам спорта      | 20  |   |
|        |                                                                                                   | Участие в городских, областных и т. д. соревнованиях по видам спорта | 12  |   |
| Итого: |                                                                                                   |                                                                      | 124 | - |

**4.7. Курсовые работы / проекты по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (специализация волейбол)** не предполагаются учебным планом.

## **5. Образовательные технологии**

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

игровые и соревновательные технологии обучения;  
игровое моделирование и дифференцированное физкультурное образование; здоровьесберегающие технологии;  
диагностика и контроль уровня физического и функционального состояния.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:**

### **а) основная литература:**

1. Беляев, А. В. Волейбол : учебник для институтов и академий физической культуры / А. В. Беляев, Ю. Д. Железняк, Ю. Н. Клещев и др. ; под общ. ред. проф. А. В. Беляева, доц. М. В. Савина. – М. : Физкультура, образование и наука, 2000. – 368 с. – URL : <https://volley-ural.ru/userFiles/file/metod/belyaev.pdf>.

2. Виленский, М. Я. Физическая культура : учебник / Виленский М. Я., Горшков А. Г. – Москва : КноРус, 2016. – 214 с. – (СПО). – ISBN 978-5-40605081-1. – Текст : электронный. – URL : <https://book.ru/book/919257>.

3. Григорович, Е. С. Физическая культура : учеб. пособие / Е. С. Григорович, В. А. Переверзев, К. Ю. Романов, Л. А. Колосовская, А. М. Трофименко, Н. М. Томанова. – Минск : Выш. шк., 2014. – 350 с. – ISBN 978-985-06-2431-4. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : <http://studentlibrary.ru/book/ISBN9789850624314.html>. – Режим доступа : по подписке.

4. Губарева, Н. В. Естественнаучные основы физической культуры (Биология) : учебное пособие / Губарева Н. В., Линдт Т. А., Баймакова Л. Г. – Омск : изд-во СибГУФК, 2016. – 108 с. – ISBN --. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : [http://studentlibrary.ru/book/sibgufk\\_017.html](http://studentlibrary.ru/book/sibgufk_017.html). – Режим доступа : по подписке.

5. Кузнецов, В. С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. – Москва : КноРус, 2017. – 256 с. – (СПО). – ISBN 978-5406-05437-6. – Текст : электронный. – URL : <https://book.ru/book/920006>.

6. Шубина, М. В. Волейбол на занятиях по физической культуре в вузе : учебное пособие / Сост.: Шубина М. В., Макаров А. В. – Киров, 2013. – 20 с. – URL : <https://pandia.ru/text/79/009/1768.php>.

#### **б) дополнительная литература:**

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

2. Лазарева, Е. А. Аэробные нагрузки в функциональной подготовке студентов : учебное пособие / Е. А. Лазарева. – М. : изд-во МИСИ – МГСУ, 2017. – 129 с. – ISBN 978-5-7264-1682-3. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : <http://studentlibrary.ru/book/ISBN9785726416823.html>. – Режим доступа : по подписке.

3. Методика обучения судейству в волейболе : метод. рекомендации / Сост. тренер-преподаватель Е. Е. Григораши ; Новокузнецк, 2014. – 16 с. – URL : [http://dussh1.ucoz.ru/2014\\_2015/МО/metodichka\\_sudejstvo\\_v\\_volejbole.pdf](http://dussh1.ucoz.ru/2014_2015/МО/metodichka_sudejstvo_v_volejbole.pdf).

4. 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.

5. Николаев, А. А. Развитие силы у спортсменов / А. А. Николаев, В. Г. Семенов. – М. : Спорт, 2019. – 208 с. – (Библиотечка тренера). – ISBN 9785-9500182-1-3. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : <http://studentlibrary.ru/book/ISBN9785950018213.html>. – Режим доступа : по подписке.
6. 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.
7. Общая и специальная физическая подготовка волейболистов [Электронный ресурс]. – URL: <https://sportbox.by/igrovye-vidy-sporta/obshhaya-ispecialnaya-fizicheskaya-podgotovka-volejbolistov.html>.
8. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / Платонов В. Н. – М. : Спорт, 2019. – 656 с. – ISBN 978-59500183-3-6. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : <http://studentlibrary.ru/book/ISBN9785950018336.html>. – Режим доступа : по подписке.
9. Поздеева, Е. А. Средства гимнастики: строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения : учебное пособие / Поздеева Е. А. – Омск : изд-во СибГУФК, 2017. – 100 с. – ISBN --. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : [http://studentlibrary.ru/book/sibgufk\\_042.html](http://studentlibrary.ru/book/sibgufk_042.html). – Режим доступа : по подписке.
10. 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 : <http://studentlibrary.ru/book/ISBN9785763834000.html>. – Режим доступа : по подписке.
11. Волейбол : учебно-методическое пособие по организации учебнотренировочного 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 :

<http://libweb.srspu.ru/MegaProWeb/Web>.

**в) методические рекомендации:**

1. Методические указания по дисциплине «Физическая культура и спорт» «Общая физическая подготовка учащейся молодежи» (для студентов всех направлений и специальностей) / Сост.: Т. А. Игнатова, В. В. Андреева, Е. В. Мамаева. – Луганск : ЛНУ им. В. Даля, 2017. – 29 с.

2. Методические указания по дисциплине «Физическая культура и спорт» «Методика развития основных двигательных качеств студентов» (для студентов всех направлений и специальностей) / Сост.: В. П. Ляпин, Е. В. Мамаева, Н. А. Аверкиева. – Луганск : ЛНУ им. В. Даля, 2018. – 16 с.

3. Методические указания по дисциплине «Физическая культура и спорт» «Основы теории и методики проведения занятий по общей физической подготовке» (для студентов всех направлений и специальностей) / Сост.:

Т. А. Игнатова, В. Н. Авакова. – Луганск : изд-во ЛНУ им. В. ДАЛЯ, 2020. – 44 с. : ил.

4. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине «Физическая культура и спорт» «Техника выполнения прыжков и приседаний на занятиях по общей физической подготовке» (для студентов всех направлений и специальностей) / Сост.: Т. А. Игнатова, В. В. Андреева, В. Н. Авакова. – Луганск : изд-во ЛГУ им. В. Даля, 2021. – 27 с.

5. Методические указания по дисциплине «Физическая культура и спорт» к практическим занятиям по специализации ОФП (занятия № 10, № 16, № 17) для студентов I курса / Сост.: Т. А. Игнатова, И. Ю. Николайчук,

В. В. Андреева, В. Н. Авакова. – Луганск : изд-во ЛГУ им. В. Даля, 2022. – 33 с.

4. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине «Физическая культура и спорт» «Волейбол для начинающих» (для студентов всех направлений и специальностей) / Сост.: А. А. Тюренков, А. Н. Полоник, М. Н. Николайчук. – Луганск : изд-во ЛГУ им. В. Даля, 2021. – 30 с.

**г) интернет-ресурсы:**

Министерство образования и науки Российской Федерации – <http://минобрнауки.рф/>

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

Министерство образования и науки Луганской Народной Республики

—  
<https://minobr.su>

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

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

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

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

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

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

Министерство культуры, спорта и молодежи Луганской Народной Республики – <https://mklnr.su/>

### **Электронные библиотечные системы и ресурсы**

Электронно-библиотечная система «Консультант студента»

–<http://studentlibrary.ru/cgi-bin/mb4x>

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

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

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

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

Образовательная платформа Юрайт – <https://urain.ru/register>

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

**Информационный ресурс библиотеки образовательной организации** Научная библиотека имени А. Н. Коняева –  
<http://biblio.dahluniver.ru/>

## **7. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины**

Освоение дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (специализация волейбол) 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: рабочие места преподавателей, оснащенные компьютером с доступом в Интернет.

#### Программное обеспечение:

| Функциональное назначение | Бесплатное программное обеспечение    | Ссылки                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Офисный пакет             | LibreOffice 6.3.1                     | <a href="https://www.libreoffice.org/">https://www.libreoffice.org/</a><br><a href="https://ru.wikipedia.org/wiki/LibreOffice">https://ru.wikipedia.org/wiki/LibreOffice</a>                                                              |
| Операционная система      | UBUNTU 19.04                          | <a href="https://ubuntu.com/">https://ubuntu.com/</a><br><a href="https://ru.wikipedia.org/wiki/Ubuntu">https://ru.wikipedia.org/wiki/Ubuntu</a>                                                                                          |
| Браузер                   | FirefoxMozilla                        | <a href="http://www.mozilla.org/ru/firefox/fx">http://www.mozilla.org/ru/firefox/fx</a>                                                                                                                                                   |
| Браузер                   | Opera                                 | <a href="http://www.opera.com">http://www.opera.com</a>                                                                                                                                                                                   |
| Почтовый клиент           | MozillaThunderbird                    | <a href="http://www.mozilla.org/ru/thunderbird">http://www.mozilla.org/ru/thunderbird</a>                                                                                                                                                 |
| Файл-менеджер             | FarManager                            | <a href="http://www.farmanager.com/download.php">http://www.farmanager.com/download.php</a>                                                                                                                                               |
| Архиватор                 | 7Zip                                  | <a href="http://www.7-zip.org/">http://www.7-zip.org/</a>                                                                                                                                                                                 |
| Графический редактор      | GIMP (GNU Image Manipulation Program) | <a href="http://www.gimp.org/">http://www.gimp.org/</a><br><a href="http://gimp.ru/viewpage.php?page_id=8">http://gimp.ru/viewpage.php?page_id=8</a><br><a href="http://ru.wikipedia.org/wiki/GIMP">http://ru.wikipedia.org/wiki/GIMP</a> |
| Редактор PDF              | PDFCreator                            | <a href="http://www.pdfforge.org/pdfcreator">http://www.pdfforge.org/pdfcreator</a>                                                                                                                                                       |
| Аудиоплеер                | VLC                                   | <a href="http://www.videolan.org/vlc/">http://www.videolan.org/vlc/</a>                                                                                                                                                                   |

## 8. Оценочные средства по дисциплине

### Паспорт

#### оценочных средств по учебной дисциплине

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»  
(специализация волейбол)

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

| № п/п | Код контролируемой | Формулировка контролируемой компетенции | Индикаторы достижений | Контролируемые темы учебной дисциплины | Этапы формирования |
|-------|--------------------|-----------------------------------------|-----------------------|----------------------------------------|--------------------|
|-------|--------------------|-----------------------------------------|-----------------------|----------------------------------------|--------------------|

|   | компетенции |                                                                                                                                       | жений компетенции (по реализуемой дисциплине) |                                                                                          | (семестр изучения) |
|---|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 1 | УК-7        | способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |                                               | <b>Тема 1.1.</b> Техника бега на короткие дистанции.                                     | 1                  |
|   |             |                                                                                                                                       |                                               | <b>Тема 1.2.</b> Техника прыжков в длину и в высоту с места.                             |                    |
|   |             |                                                                                                                                       |                                               | <b>Тема 1.3.</b> Техника челночного бега.                                                |                    |
|   |             |                                                                                                                                       |                                               | <b>Тема 1.4.</b> Техника бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств. |                    |
|   |             |                                                                                                                                       |                                               | <b>Тема 1.5.</b> Техника игры в волейбол.                                                |                    |
|   |             |                                                                                                                                       |                                               | <b>Тема 1.6.</b> Техника передачи мяча двумя руками сверху.                              |                    |
|   |             |                                                                                                                                       |                                               | <b>Тема 1.7.</b> Техника передачи мяча двумя руками снизу.                               |                    |
|   |             |                                                                                                                                       |                                               | <b>Тема 1.8.</b> Техника подачи мяча.                                                    |                    |
|   |             |                                                                                                                                       |                                               | <b>Тема 2.1.</b> Техника передачи мяча в движении.                                       | 2                  |
|   |             |                                                                                                                                       |                                               | <b>Тема 2.2.</b> Техника и тактика нападающих ударов.                                    |                    |
|   |             |                                                                                                                                       |                                               | <b>Тема 2.3.</b> Техника выполнения блокирования.                                        |                    |

|  |  |  |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |
|--|--|--|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|  |  |  | УК-7.1 | <b>Тема 2.4.</b> Тактика игры в волейбол.<br><b>Тема 2.5.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции.<br><b>Тема 2.6.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места.<br><b>Тема 2.7.</b> Совершенствование техники челночного бега.<br><b>Тема 2.8.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.<br><b>Тема 3.1.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции.<br><b>Тема 3.2.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места.<br><b>Тема 3.3.</b> Совершенствование | 3 |
|  |  |  | УК-7.2 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |

|  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|--|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  |  |  | техники челночного бега.<br><b>Тема 3.4.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.<br><b>Тема 3.5.</b> Техника и тактика игры в защите.<br><b>Тема 3.6.</b> Техника передачи мяча одной рукой сверху. |  |
|--|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|  |  |        |                                                                                                            |   |
|--|--|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|  |  |        | <b>Тема 3.7.</b> Техника приёма мяча.                                                                      |   |
|  |  |        | <b>Тема 3.8.</b> Тактика командной игры в защите.                                                          |   |
|  |  |        | <b>Тема 4.1.</b> Совершенствование техники подачи мяча.                                                    | 4 |
|  |  |        | <b>Тема 4.2.</b> Совершенствование техники и тактики нападающих ударов.                                    |   |
|  |  |        | <b>Тема 4.3.</b> Совершенствование защитных действий (блокирование).                                       |   |
|  |  |        | <b>Тема 4.4.</b> Совершенствование командных действий в нападении.                                         |   |
|  |  |        | <b>Тема 4.5.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции.                                     |   |
|  |  |        | <b>Тема 4.6.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места.                             |   |
|  |  |        | <b>Тема 4.7.</b> Совершенствование техники челночного бега.                                                |   |
|  |  |        | <b>Тема 4.8.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств. |   |
|  |  |        | <b>Тема 5.1.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции.                                     | 5 |
|  |  |        | <b>Тема 5.2.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места.                             |   |
|  |  |        | <b>Тема 5.3.</b> Совершенствование техники челночного бега.                                                |   |
|  |  |        | <b>Тема 5.4.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств. |   |
|  |  |        | <b>Тема 5.5.</b> Официальные правила волейбола.                                                            |   |
|  |  |        | <b>Тема 5.6.</b> Развитие специальных физических качеств                                                   |   |
|  |  | УК-7.3 | волейболиста.                                                                                              |   |

|  |  |  |  |                                                                                                            |   |
|--|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|  |  |  |  | <b>Тема 5.7.</b> Совершенствование индивидуальных защитных действий.                                       |   |
|  |  |  |  | <b>Тема 5.8.</b> Техника подачи мяча в прыжке.                                                             |   |
|  |  |  |  | <b>Тема 6.1.</b> Совершенствование техники приёма мяча.                                                    | 6 |
|  |  |  |  | <b>Тема 6.2.</b> Совершенствование игры первым темпом.                                                     |   |
|  |  |  |  | <b>Тема 6.3.</b> Совершенствование взаимодействия защитных и нападающих действий игроков.                  |   |
|  |  |  |  | <b>Тема 6.4.</b> Совершенствование обманных ударов.                                                        |   |
|  |  |  |  | <b>Тема 6.5.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции.                                     |   |
|  |  |  |  | <b>Тема 6.6.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места.                             |   |
|  |  |  |  | <b>Тема 6.7.</b> Совершенствование техники челночного бега.                                                |   |
|  |  |  |  | <b>Тема 6.8.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств. |   |

**Показатели и критерии оценивания компетенций, описание шкал оценивания**

| № п/п | Код контролируемой компетенции | Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине) | Перечень планируемых результатов | Контролируемые темы учебной дисциплины | Наименование оценочного средства |
|-------|--------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------|
|       |                                |                                                               |                                  |                                        |                                  |

|    |      |        |                                                                                                                                                                                                      |                               |                                                                                 |
|----|------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | УК-7 | УК-7.1 | <p><i>знать:</i> законы, признаки и особенности физического развития, закономерности развития основных физических качеств и изменения функциональных возможностей организма</p> <p><i>уметь:</i></p> | Тема 1.1–1.8,<br>Тема 2.1–2.8 | тесты по общей физической подготовленности и по специализации волейбол, реферат |
|----|------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                      |  |  |
|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  |  | <p>определять и анализировать показатели физического развития и физической подготовленности</p> <p><i>владеть:</i> навыками оценки физического состояния организма и физической подготовленности</p> |  |  |
|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

|  |  |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                               |  |
|--|--|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--|
|  |  | УК-7.2 | <p><i>знать:</i> основы физической культуры и основные принципы здоровьесберегающих технологий</p> <p><i>уметь:</i> анализировать совокупность средств, методов и методических приемов, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также особенности профессиональной деятельности</p> <p><i>владеть:</i> навыками выбора оптимальной совокупности педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, с учетом особенностей профессиональной деятельности</p> | Тема 3.1–3.8,<br>Тема 4.1–4.8 |  |
|--|--|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--|

|  |  |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                       |  |
|--|--|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|--|
|  |  | УК-7.3 | <p><i>знать:</i> законы, признаки и особенности физического развития, закономерности развития основных физических качеств и изменения функциональных возможностей организма <i>уметь:</i> осуществлять подбор оптимальных средств и методов физического воспитания и спортивной тренировки с учетом индивидуальных особенностей организма и требуемого воздействия на организм <i>владеть:</i> навыками техники выполнения физических упражнений</p> | <p>Тема 5.1–5.8,<br/>Тема 6.1–6.8</p> |  |
|--|--|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|--|

**Фонды оценочных средств по дисциплине  
«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»  
(специализация волейбол)**

## Тесты по общей физической подготовленности

| Виды<br>испытаний | Пол | Уровень физической подготовленности |                  |         |                  |        | Не<br>сдавал<br>тесты |
|-------------------|-----|-------------------------------------|------------------|---------|------------------|--------|-----------------------|
|                   |     | высокий                             | выше<br>среднего | средний | ниже<br>среднего | низкий |                       |
|                   |     | ВЫПОЛНЕНО                           |                  |         |                  |        | НЕ<br>ВЫПОЛНЕНО       |
| Выносливость      |     |                                     |                  |         |                  |        |                       |

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

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

| Шкала оценивания<br>(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.<br>2. Студент не сдает тесты по общей физической подготовленности. |

### Тесты по специализации волейбол

| Виды испытаний                                                                                                                              | Пол          | Уровень физической подготовленности |         |       |                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------|---------|-------|-----------------|
|                                                                                                                                             |              | высокий                             | средний |       | низкий          |
|                                                                                                                                             |              | ВЫПОЛНЕНО                           |         |       | НЕ<br>ВЫПОЛНЕНО |
| Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в стену (по 30 передач каждый), раз                                                               | муж.<br>жен. | 50                                  | 40      | 30    | 20              |
| Подачи мяча на точность по зонам (10 подач по 2 в каждую зону, 2 попытки), раз                                                              | муж.<br>жен. | 15-14                               | 15-12   | 15-10 | 15-8            |
| Техника нападающего удара (количество попаданий в площадку из 10, 8 попаданий, 2 попытки), раз                                              | муж.<br>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.<br>жен. | 10                                  | 8       | 6     | 4               |
| Техника постановки одиночного блока, количество раз                                                                                         | муж.<br>жен. | 10x8                                | 10x6    | 10x5  | 10x3            |
| Выполнение нападающих ударов по разным зонам из разных зон нападения (из каждой зоны по5 ударов)                                            | муж.<br>жен. | 14                                  | 10      | 8     | 6               |
| Техника постановки группового блока в движении, в каждой зоне по 5 блоков                                                                   | муж.<br>жен. | 14                                  | 10      | 8     | 6               |

|                                                                                                                                   |              |           |              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------|--------------|
| Приём мяча после планирующей подачи и доводка мяча между 2-й и 3-й зоной (прием мяча в зонах 1, 5, 6, в каждой зоне по 5 приемов) | муж.<br>жен. | выполнено | не выполнено |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------|--------------|

### Критерии и шкала оценивания по оценочному средству «тесты по специализации волейбол»

| Шкала оценивания<br>(интервал баллов) | Критерий оценивания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| выполнено                             | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Студент правильно выполняет упражнения, хорошо владеет навыками и умениями самостоятельного использования средств физической культуры и спорта.</li> <li>2. Студент сдает все тесты по специализации волейбол.</li> <li>3. Студент умеет самостоятельно проводить занятия по специализации волейбол.</li> </ol>     |
| не выполнено                          | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Студент неправильно выполняет упражнения, не владеет навыками и умениями самостоятельного использования средств физической культуры и спорта.</li> <li>2. Студент сдает не все тесты по специализации волейбол.</li> <li>3. Студент не умеет самостоятельно проводить занятия по специализации волейбол.</li> </ol> |

Студенты, которые по состоянию здоровья не могут посещать учебные занятия, должны подтверждать это справкой ВКК перед началом каждого учебного года. Эти студенты не посещают практических занятий по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», а занимаются по индивидуальному учебному плану. Для них предусматривается подготовка рефератов.

### Рефераты

#### Критерии и шкала оценивания по оценочному средству «реферат»

| Шкала оценивания<br>(интервал баллов) | Критерий оценивания                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| зачтено                               | Реферат представлен на высоком уровне (студент в полном объеме осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, владеет профильным понятийным (категориальным) аппаратом и т. п.). Реферат оформлен в соответствии с требованиями, предъявляемыми к данному виду работ. |
| не зачтено                            | Реферат представлен на неудовлетворительном уровне или не представлен (студент не готов, не выполнил задание и т. п.).                                                                                                                                                                                 |

### Оценочные средства для промежуточной аттестации (зачет)

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству «промежуточный контроль (зачет)»

| Шкала оценивания<br>(интервал баллов) | Критерий оценивания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| зачтено                               | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Студент правильно выполняет физические упражнения; хорошо владеет навыками и умениями самостоятельного использования средств физической культуры и спорта.</li> <li>2. Студент сдает все тесты по общей физической</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                       | <p>подготовленности.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Студент сдает все тесты по специализации волейбол.</li> <li>4. Студент умеет самостоятельно разрабатывать и применять комплексы физических упражнений для повышения эффективности труда с учетом особенностей профессиональной деятельности.</li> <li>5. Студент в полном объеме выполняет самостоятельную работу.</li> </ol>                                                                                                                                                                                     |
| не зачтено                            | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Студент неправильно выполняет физические упражнения; плохо владеет навыками и умениями самостоятельного использования средств физической культуры и спорта.</li> <li>2. Студент не сдает тесты по общей физической подготовленности.</li> <li>3. Студент не сдает тесты по специализации волейбол.</li> <li>4. Студент не умеет применять физические упражнения для повышения эффективности труда с учетом особенностей профессиональной деятельности.</li> <li>5. Студент не выполняет самостоятельную работу в полном объеме.</li> </ol> |

### Лист изменений и дополнений

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