ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 1060A5DD076C1D708BBBAD48ED7B4FB
Владелец: ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ "КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ У.Д. АЛИЕВА"
Действителен: с 18.04.2024 до 12.07.2025

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ У.Д. АЛИЕВА»

Факультет психологии и социальной работы

Кафедра физического воспитания и общественного здоровья

УТВЕРЖДАЮ
И. о. проректора по УР
М. Х. Чанкаев
«29» мая 2024 г., протокол № 8

Рабочая программа дисциплины

Элективные курсы по физической культуре и спорту
(наименование дисциплины (модуля)

Направление подготовки
37.03.01 Психология
(шифр, название направления)

Направленность (профиль) подготовки
Общий профиль

Квалификация выпускника
бакалавр

Форма обучения
Очная,очно-заочная

Год начала подготовки –2022

Карачаевск, 2024

Рабочая программа составил (а) *к.пед.н., доц. Гогоберидзе З.М.*

Рабочая программа дисциплины составлена 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 07.08.2014 №946, образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология, профиль – Общий профиль; ОП, локальными актами КЧГУ.

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры: физического воспитания и общественного здоровья на 2024-2025 учебный год

Протокол № 7 от 22.04.2024г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Наименование дисциплины (модуля) 4
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы .. 4
3. Место дисциплины в структуре образовательной программы 5
4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся 5
5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий 6
6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю) 11
7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) 12
7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы 13
7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания 13
7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы 15
7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций 16
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля) 18
9. Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины (модуля) 20
10. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля) ... 23
10.1. Общесистемные требования 23
10.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины 23
10.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения 26
10.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы 26
11. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья 27
12. Лист регистрации изменений 28

1. Наименование дисциплины (модуля)

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Целью освоения дисциплины Элективные дисциплины по физической культуре и спорту «Волейбол» студентов вузов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Для достижения цели ставятся задачи:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно- биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

В результате освоения курса Элективные дисциплины по физической культуре «Волейбол» студенты должны усвоить на занятиях содержание предмета, основную цель курса, задачи курса, ключевые понятия, методологический инструментарий изучения предмета данной дисциплины.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код компетенции	Результаты освоения ОП Содержание компетенций*	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине**
Универсальные компетенции		
ОК:8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**Знать:** знать научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни;
		Уметь: самостоятельно выбирать и применять способы и средства для поддержания здоровья и работоспособности в социальной и профессиональной деятельности;

		Владеть: методами физического воспитания, средствами укрепления здоровья и способами поддержания хорошей физической формы для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» Б1.В.15 относится к вариативной части Б1.
Дисциплина (модуль) изучается на 1-3 курсах в 1-6 семестре.

МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП	
Индекс	Б1.В.15
Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
Для освоения дисциплины студент должен **знать:** о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; О профессиональных заболеваний и вредных привычек; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; уметь выполнять индивидуально подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; владеть приобретенными знаниями и умениями в практической деятельности и повседневной жизни; средства и методы повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; подготовки к профессиональной деятельности и в службе в Вооруженных силах Российской Федерации; организации и проведения индивидуального, коллективного семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;	
Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
Для изучения данной учебной дисциплины необходимы следующие знания, умения, навыки, формируемые предшествующими дисциплинами: учебный курс логически связан с теоретическими основами истории физической культуры, биологии и безопасности жизнедеятельности.	

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

Общая трудоемкость (объем) дисциплины (модуля) составляет 5 ЗЕТ, 328 академических часов.

Объём дисциплины	**Всего часов**	
	для очной формы обучения	**для заочной формы обучения**
Общая трудоемкость дисциплины	328	328
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий)* (всего)		

Аудиторная работа (всего): в том числе:	328	72
лекции		
семинары, практические занятия	328	12
практикумы	Не предусмотрено	
лабораторные работы	Не предусмотрено	
Внеаудиторная работа:		
курсовые работы		
консультация перед экзаменом		
Внеаудиторная работа также включает индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем), творческую работу (эссе), рефераты, контрольные работы и др.		
Самостоятельная работа обучающихся (всего)		308
Контроль самостоятельной работы		20
Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет / экзамен)	зачет	зачет

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

ДЛЯ ОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Курс/ семестр	Раздел, тема дисциплины	Общая трудоемкость (в часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)					
			всего	Аудиторные уч. занятия			Сам. работа	Планируемые результаты обучения	Формы текущего контроля
				Лек	Пр.	Лаб			
1 семестр									
1.	**1/1**	Вводное занятие. История и развитие волейбола в России. Правила соревнований. Правила безопасности при проведении занятий.	**4**		**4**			**ОК-8**	
2.	**1/1**	Введение в курс «Волейбол»	**4**		**4**			**ОК-8**	
3.	**1/1**	Основы техники перемещения на площадке, стойки.	**4**		**4**			**ОК-8**	
4.	**1/1**	Обучение техники передач.	**6**		**6**			**ОК-8**	
5.	**1/1**	Обучение техники подач.	**4**		**4**			**ОК-8**	

6.	**1/1**	Нападающий удар	**6**		**6**			**ОК-8**	
7.	**1/1**	Блокирование	**4**		**4**			**ОК-8**	
8.	**1/1**	Воспитание специальных двигательных качеств волейболистов, как предпосылки для успешного овладения техникой.	**4**		**4**			**ОК-8**	
		Итого по 1 семестру:	**36**		**36**				
			2 семестр						
9.	**1/2**	Игра в защите	**6**		**6**			**ОК-8**	
10.	**1/2**	Специальная физическая подготовка в волейболе	**4**		**4**			**ОК-8**	
11.	**1/2**	Обучение техники верхней прямой подачи по зонам.	**4**		**4**			**ОК-8**	
12.	**1/2**	Обучение игровому взаимодействию в защите	**6**		**6**			**ОК-8**	
13.	**1/2**	Обучение игровому взаимодействию в нападении	**4**		**4**			**ОК-8**	
14.	**1/2**	Обучение одиночному блокированию	**4**		**4**			**ОК-8**	
15.	**1/2**	Обучение групповому блокированию	**4**		**4**			**ОК-8**	
16.	**1/2**	Воспитание специальных двигательных качеств волейболистов, как предпосылки для успешного овладения техникой.	**4**		**4**			**ОК-8**	
		Итого по 2 семестру:	**36**		**36**				
			3 семестр						
17.	**2/3**	Обучение технике прямого нападающего удара	**12**		**12**			**ОК-8**	
18.	**2/3**	Обучение верхней прямой подачи в прыжке по зонам.	**12**		**12**			**ОК-8**	
19.	**2/3**	Закрепление техники передач	**12**		**12**			**ОК-8**	
20.	**2/3**	Обучение техники приема мяча снизу, сверху	**12**		**12**			**ОК-8**	
21.	**2/3**	Обучение одиночному блокированию. Перемещение игроков вдоль сетки приставными шагами. Обучение страховки.	**12**		**12**			**ОК-8**	
22.	**2/3**	Воспитание специальных двигательных качеств волейболистов, как предпосылки для успешного овладения техникой.	**12**		**12**			**ОК-8**	
		Итого по 3 семестру:	**72**		**72**				
			4 семестр						
23.	**2/4**	Прием мяча в верхней передаче, от сетки.	**12**		**12**			**ОК-8**	
24.	**2/4**	Сочетание способов перемещений. Прием мяча в нижней передаче от сетки	**12**		**12**			**ОК-8**	
25.	**2/4**	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с зад-	**12**		**12**			**ОК-8**	

		ней линии.							
26.	**2/4**	Закрепление техники прямого нападающего удара	**12**		**12**			**ОК-8**	
27.	**2/4**	Закрепление техники группового блокирования	**12**		**12**			**ОК-8**	
28.	**2/4**	Воспитание специальных двигательных качеств волейболистов, как предпосылки для успешного овладения техникой.	**12**		**12**			**ОК-8**	
		Итого по 4 семестру:	**72**		**72**				
5 семестр									
29.	**3/5**	Закрепление техники верхней прямой подачи	**10**		**10**			**ОК-8**	
30.	**3/5**	Совершенствование техники передач	**10**		**10**			**ОК-8**	
31.	**3/5**	Совершенствование техники игры в нападении.	**12**		**12**			**ОК-8**	
32.	**3/5**	Совершенствование техники игры в защите	**12**		**12**			**ОК-8**	
33.	**3/5**	Воспитание специальных двигательных качеств волейболистов, как предпосылки для успешного овладения техникой.	**10**		**10**			**ОК-8**	
		Итого по 5 семестру:	**54**		**54**				
6 семестр									
34.	**3/6**	Сочетание одиночного и группового блокирования.	**8**		**8**			**ОК-8**	
35.	**3/6**	Совершенствование техники нападающего удара.	**10**		**10**			**ОК-8**	
36.	**3/6**	Совершенствование техники верхней прямой подачи	**10**		**10**			**ОК-8**	
37.	**3/6**	Совершенствование техники приема мяча снизу, сверху	**10**		**10**			**ОК-8**	
38.	**3/6**	Взаимодействие игроков передней и задней линии.	**10**		**10**			**ОК-8**	
39.	**3/6**	Совершенствование общей и специальной физической подготовки.	**10**		**10**			**ОК-8**	
		Итого по 6 семестру:	**58**		**58**				
		ИТОГО по курсу	**328**		**328**				

ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ ОЧНО-ЗАОЧНОЙ

№ п/п	Курс/ семестр	Раздел, тема дисциплины	Общая трудоемкость (в часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)					
			всего	Аудиторные уч. занятия			Сам. работа	Планируемые результаты обучения	Формы текущего контроля
				Лек	Пр.	Контроль			

1 семестр									
40.	**1/1**	Вводное занятие. История и развитие волейбола в России. Правила соревнований. Правила безопасности при проведении занятий.	**4**				4	**ОК-8**	
41.	**1/1**	Введение в курс «Волейбол»	4				4	**ОК-8**	
42.	**1/1**	Основы техники перемещения на площадке, стойки.	4				4	**ОК-8**	
43.	**1/1**	Обучение техники передач.	4				4	**ОК-8**	
44.	**1/1**	Обучение техники подач.	4				4	**ОК-8**	
45.	**1/1**	Нападающий удар	4				4	**ОК-8**	
46.	**1/1**	Блокирование	4				4	**ОК-8**	
47.	**1/1**	Воспитание специальных двигательных качеств волейболистов, как предпосылки для успешного овладения техникой.	4				4	**ОК-8**	
		Итого по 1 семестру:	**32**			**4**	**32**		
2 семестр									
48.	**1/2**	Игра в защите	6				6	**ОК-8**	
49.	**1/2**	Специальная физическая подготовка в волейболе	4				4	**ОК-8**	
50.	**1/2**	Обучение техники верхней прямой подачи по зонам.	4				4	**ОК-8**	
51.	**1/2**	Обучение игровому взаимодействию в защите	6				6	**ОК-8**	
52.	**1/2**	Обучение игровому взаимодействию в нападении	4				4	**ОК-8**	
53.	**1/2**	Обучение одиночному блокированию	4				4	**ОК-8**	
54.	**1/2**	Обучение групповому блокированию	4				4	**ОК-8**	
55.	**1/2**	Воспитание специальных двигательных качеств волейболистов, как предпосылки для успешного овладения техникой.	4				4	**ОК-8**	
		Итого по 2 семестру:	**36**				**36**		
3 семестр									
56.	**2/3**	Обучение технике прямого нападающего удара	12				12	**ОК-8**	
57.	**2/3**	Обучение верхней прямой подачи в прыжке по зонам.	12				12	**ОК-8**	
58.	**2/3**	Закрепление техники передач	12				12	**ОК-8**	
59.	**2/3**	Обучение техники приема мяча снизу, сверху	12				12	**ОК-8**	
60.	**2/3**	Обучение одиночному блокированию. Перемещение игроков вдоль сетки приставными шагами. Обучение страховки.	10				10	**ОК-8**	

61.	**2/3**	Воспитание специальных двигательных качеств волейболистов, как предпосылки для успешного овладения техникой.	10				10	**ОК-8**	
		Итого по 3 семестру:	**68**			**4**	**68**		
			4 семестр						
62.	**2/4**	Прием мяча в верхней передаче, от сетки.	12				12	**ОК-8**	
63.	**2/4**	Сочетание способов перемещений. Прием мяча в нижней передаче от сетки	12				12	**ОК-8**	
64.	**2/4**	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии.	12				12	**ОК-8**	
65.	**2/4**	Закрепление техники прямого нападающего удара	12				12	**ОК-8**	
66.	**2/4**	Закрепление техники группового блокирования	10				10	**ОК-8**	
67.	**2/4**	Воспитание специальных двигательных качеств волейболистов, как предпосылки для успешного овладения техникой.	10				10	**ОК-8**	
		Итого по 4 семестру:	**68**			**4**	**68**		
			5 семестр						
68.	**3/5**	Закрепление техники верхней прямой подачи	**10**				10	**ОК-8**	
69.	**3/5**	Совершенствование техники передач	10				10	**ОК-8**	
70.	**3/5**	Совершенствование техники игры в нападении.	12				12	**ОК-8**	
71.	**3/5**	Совершенствование техники игры в защите	10				10	**ОК-8**	
72.	**3/5**	Воспитание специальных двигательных качеств волейболистов, как предпосылки для успешного овладения техникой.	8				8	**ОК-8**	
		Итого по 5 семестру:	**50**			**4**	**50**		
			6 семестр						
73.	**3/6**	Сочетание одиночного и группового блокирования.	8				8	**ОК-8**	
74.	**3/6**	Совершенствование техники нападающего удара.	10				10	**ОК-8**	
75.	**3/6**	Совершенствование техники верхней прямой подачи	10				10	**ОК-8**	
76.	**3/6**	Совершенствование техники приема мяча снизу, сверху	10				10	**ОК-8**	
77.	**3/6**	Взаимодействие игроков передней и задней линии.	8				8	**ОК-8**	
78.	**3/6**	Совершенствование общей и специальной физической подготовки.	8				8	**ОК-8**	
		Итого по 6 семестру:	**54**			**4**	**54**		
		ИТОГО по курсу	**308**			**20**	**308**		

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Важную роль при освоении Элективных дисциплин по физической культуре «Волейбол» играет самостоятельная работа студентов. Самостоятельная работа способствует:

- углублению и расширению знаний;
- формированию интереса к познавательной деятельности;
- овладению приёмами процесса познания;
- развитию познавательных способностей.

Элективные дисциплины по физической культуре «Волейбол» предусматривает повторение ранее изученного теоретического материала дисциплины «Физическая культура» и самостоятельное овладение студентами под руководством преподавателя научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

Программой предусматриваются методико-практические занятия с целью самостоятельного освоения основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и легкой атлетики.

Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей теоретической темой. При проведении методико-практических занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:

- в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания по ее освоению;
- преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике;
- студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;
- студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов.

Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания.

Перечень обязательных методико-практических занятий для самостоятельного освоения:

1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).
2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
3. Методика корригирующей гимнастики для глаз.
4. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
5. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.
6. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).
7. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.
8. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.
9. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
10. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
11. Методика освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.

12. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

В приложении 4 представлена дополнительная примерная тематика методико- практических занятий для самостоятельного освоения.

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

Контрольный подраздел

Контрольные занятия и зачеты обеспечивают оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний и умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента.

В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума - регулярности посещения обязательных занятий; обязательных тестов, разрабатываемых кафедрой физического воспитания для студентов разных медицинских групп по профессионально-прикладной физической подготовке с учетом специфики подготовки бакалавров.

Оперативный контроль обеспечивает информацию о ходе выполнения студентами конкретного раздела, вида учебной работы. Текущий - позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы. Итоговый контроль (зачеты) дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры студента и самоопределения в ней через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности студента, его психофизической готовности к профессиональной деятельности.

Студенты, выполнившие рабочую программу Элективных дисциплин по физической культуре «Волейбол» сдают зачет в 1 - 6 семестрах. Условием допуска к зачету является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка преподавателя результатов соответствующих тестов.

7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

ФОС для промежуточной (семестровой) аттестации обучающихся по дисциплине предназначен для оценки степени достижения запланированных результатов обучения по завершении изучения дисциплины в установленной учебным планом форме и позволяет определить качество усвоения изученного материала.

Для оценки каждого вида текущей работы, входящей в модуль и выполненной студентом, используется пяти бальная система (исключение составляет сдача контрольных нормативов). За выполнение отдельной работы (задания) любого вида студент получает от 0 до 5 баллов в зависимости от качества её выполнения (неудовлетворительно -0, удовлетворительно -1, хорошо -3 и отлично -5).

Основой расчёта «П» является количество всех учебных занятий, практических занятий

Показатель «К» складывается из оценок за контрольные нормативы (всего 5). Максимальная оценка за выполнение норматива 5 баллов.

Показатель «М» -подготовка и проведение методических занятий складывается из нескольких разделов: 1) написание конспекта занятия, 2) составление комплекса физических

упражнений, 3) проведение комплекса физических упражнений, 4) организация и проведение подвижной или спортивной игры. Максимальное количество баллов за каждый раздел 5.

«С» -показатель участия в подготовке и проведении соревнований и показательных выступлений. Студент выбирает по своему усмотрению любые 3 соревнования, которые проходят в течение модуля и участвует в их проведении в различных качествах: участник, судья. Бонусные баллы: оценка за этот вид работы 10% от количества зачетных баллов.

7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Перечень (код) контролируемой компетенций	**Контролируемые разделы (темы)**	**Этапы формирования компетенций**
ОК – 8	Основы техники перемещения на площадке, стойки.	1 этап
ОК – 8	Обучение техники передач. Воспитание специальных двигательных качеств волейболистов, как предпосылки для успешного овладения техникой.	1 этап
ОК – 8	Подготовительные общеразвивающие упражнения. Обучение техники подач.	1 этап
ОК – 8	Нападающий удар. **Общеразвивающие и подготовительные упражнения для совершенствований атакующих ударов**	1 этап
ОК – 8	Обучение техники верхней прямой подачи по зонам. Специальная физическая подготовка в волейболе	1 этап
ОК – 8	Обучение техники верхней прямой подачи по зонам. **Общеразвивающие и подготовительные упражнения Для совершенствования техники** верхней прямой подачи.	1 этап
ОК – 8	Обучение игровому взаимодействию в защите	1 этап
ОК – 8	Обучение игровому взаимодействию в нападении Перемещение игроков вдоль сетки приставными шагами.	2 этап
ОК – 8	Обучение одиночному блокированию.	2 этап
ОК – 8	Обучение одиночному блокированию. Перемещение игроков вдоль сетки приставными шагами. Обучение страховки.	2 этап
ОК – 8	Воспитание специальных двигательных качеств волейболистов, как предпосылки для успешного овладения техникой.	2 этап
ОК – 8	Обучение техники верхней прямой подачи по зонам.Перемещение игроков вдоль сетки приставными шагами. Обучение страховки.	2 этап
ОК – 8	Воспитание специальных двигательных качеств волейболистов, как предпосылки для успешного овладения техникой.	2 этап
ОК – 8	Обучение игровому взаимодействию в защите Специальная физическая подготовка в волейболе	2 этап

7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

1 этап - начальный		
Показатели	**Критерии**	**Шкала оценивания**
1. Способность обучаемого продемонстрировать наличие знаний при решении учебных заданий. 2. Способность в применении умения в процессе освоения учебной дисциплины, и решения практических задач. 3. Способность проявить навык повторения решения поставленной задачи по стандартному образцу	1.Способность обучаемого продемонстрировать наличие **знаний** при решении заданий, которые были представлены преподавателем вместе с образцом их решения. 2. Применение **умения** к использованию методов освоения учебной дисциплины и способность проявить **навык** повторения решения поставленной задачи по стандартному образцу. 2. Обучаемый демонстрирует самостоятельность в применении знаний, умений и навыков к решению учебных заданий в полном соответствии с образцом, данным преподавателем, по заданиям, решение которых было показано преподавателем.	**2 балла** ***ставится в случае:*** незнания значительной части программного материала; не владения понятийным аппаратом дисциплины; существенных ошибок при изложении учебного материала; неумения строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; неумения делать выводы по излагаемому материалу. **3 балла** ***студент должен:*** продемонстрировать общее знание изучаемого материала; знать основную рекомендуемую программой дисциплины учебную литературу; уметь строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; показать общее владение понятийным аппаратом дисциплины; **4 балла** **студент должен:** продемонстрировать достаточно полное знание материала; продемонстрировать знание основных теоретических понятий; достаточно последовательно, грамотно и логически стройно излагать материал; продемонстрировать умение ориентироваться в нормативно-правовой литературе; уметь сделать достаточно обоснованные выводы по излагаемому материалу **5 баллов** ***студент должен:*** продемонстрировать глубокое и прочное усвоение знаний материала; исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно изложить теоретический материал; правильно формулировать определения; продемонстрировать умения самостоятельной работы с нормативно- правовой литературой; уметь сделать выводы по излагаемому материалу
2 этап - заключительный		
1. Способность обучаемого самостоятельно продемонстрировать наличие знаний при решении учебных заданий. 2. Самостоятельность в применении умения к использованию методов освоения учебной дисциплины и к решению практических задач. 3. Самостоятельность	1.Обучающий демонстрирует самостоятельное применение **знаний, умений и навыков** при решении заданий, аналогичных тем, которые представлял преподаватель при потенциальном формировании компетенции. 2. Обучаемый демонстрирует способность к полной самостоятельности в выборе способа решения неизвестных или нестандарт-	**2 балла** ***ставится в случае:*** незнания значительной части программного материала; не владения понятийным аппаратом дисциплины; существенных ошибок при изложении учебного материала; неумения строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; неумения делать выводы по излагаемому материалу. **3 балла** ***студент должен:*** продемонстрировать общее знание изучаемого материала; знать основную рекомендуемую программой дисциплины учебную литературу; уметь

в проявления навыка в процессе решения поставленной задачи без стандартного образца	ных заданий в рамках учебной дисциплины с использованием знаний, умений и навыков, полученных как в ходе освоения данной учебной дисциплины, так и смежных дисциплин.	строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; показать общее владение понятийным аппаратом дисциплины; **4 балла** студент должен: продемонстрировать достаточно полное знание материала; продемонстрировать знание основных теоретических понятий; достаточно последовательно, грамотно и логически стройно излагать материал; продемонстрировать умение ориентироваться в нормативно-правовой литературе; уметь сделать достаточно обоснованные выводы по излагаемому материалу **5 баллов** студент должен: продемонстрировать глубокое и прочное усвоение знаний материала; исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно изложить теоретический материал; правильно формулировать определения; продемонстрировать умения самостоятельной работы с нормативно- правовой литературой; уметь сделать выводы по излагаемому материалу

7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Задания для промежуточного контроля по дисциплине:

Практические занятия:

1. Требования к специалисту по волейболу
2. Структура предмета «Волейбол», программные требования
3. Основные понятия и терминология
4. Содержание деятельности волейболиста
5. Специфика волейбола и особенности тренировочного процесса
6. Общая стратегия двигательного обучения в волейболе
7. Двигательное обучение, основанное на ключевых точках
8. Содержание двигательного обучения
9. Помощь тренера в освоении игроками технических приемов
10. Общая характеристика технического приема и виды подач
11. Общие принципы и тренерские точки при обучении подаче
12. Последовательность обучения прямой верхней подаче
13. Техника подачи
14. Тактические особенности подачи
15. Общие характеристики технического приема
16. Общие принципы и техника приема снизу
17. Тренерские точки и последовательность обучения
18. Тактические соображения
19. Общие характеристики и принципы технического приема

20. Техника верхней передачи
21. Тренерские точки и последовательность обучения
22. Тактические соображения
23. Общая характеристика технического приема
24. Прямой нападающий удар
25. Нападающий удар с переводом
26. Обманный удар
27. Тактические соображения
28. Общая характеристика и основные принципы блокирования
29. Техника блокирования
30. Принципы и последовательность обучения
31. Функции и тактика блокирования
32. Общая характеристика защитных действий
33. Общие принципы и ключевые точки обучения игре в защите
34. Последовательность обучения защитным действиям
35. Методика обучения защите в стойке
36. Тактические принципы игры в защите
37. Общие вопросы специальной физической подготовки
38. Специальная физическая подготовка волейболистов
39. Контроль за уровнем двигательных способностей в волейболе
40. Основные методики воспитания физических качеств

Примерные вопросы для устного опроса

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

7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

В каждом семестре обучающиеся выполняют не более 5 тестов, включая четыре обязательных теста контроля общей физической подготовленности (на основные физические качества) и один вариативный. Суммарная оценка выполнения тестов общей физической и спортивно-технической подготовленности определяется по среднему количеству баллов, набранных при выполнении всех тестов.

Соответствие балльной шкалы оценок и уровней сформированных компетенций

Уровень сформированных	Оценка	Пояснения

Высокий 91-100 баллов (отлично)	Высокий	Оценка «отлично» по дисциплине с промежуточным освоением компетенций, может быть выставлена при 100% подтверждении наличия компетенций, либо при 90% сформированных компетенций, из которых не менее 2/3 оценены отметкой «хорошо». В случае оценивания уровня освоения дисциплины с итоговым формированием компетенций оценка «отлично» может быть выставлена при подтверждении 100% наличия сформированной компетенции у обучаемого, выполнены требования к получению оценки «хорошо» и освоены на «отлично» не менее 50% общепрофессиональных компетенций
76-90 баллов (хорошо)	Хороший	Для определения уровня освоения промежуточной дисциплины на оценку «хорошо» обучающийся должен продемонстрировать наличие 80% сформированных компетенций, из которых не менее 1/3 оценены отметкой «хорошо». Оценивание итоговой дисциплины на «хорошо» обуславливается наличием у обучаемого всех сформированных компетенций причем общепрофессиональных компетенции по учебной дисциплине должны быть сформированы не менее чем на 60%о на повышенном уровне, то есть с оценкой «хорошо».
60-75 баллов (удовлетворительно)	Средний	При наличии более 50% сформированных компетенций по дисциплинам, имеющим возможность до-формирования компетенций на последующих этапах обучения. Для дисциплин итогового формирования компетенций естественно выставлять оценку
		«удовлетворительно», если сформированы все компетенции и более 60% дисциплин профессионального цикла «удовлетворительно
менее 50 баллов (не удовлетворительно)	Низкий	Уровень освоения дисциплины, при котором у обучаемого не сформировано более 50% компетенций. Если же учебная дисциплина выступает в качестве итогового этапа формирования компетенций (чаще всего это дисциплины профессионального цикла) оценка «неудовлетворительно» должна быть выставлена при отсутствии форсированности хотя бы одной компетенций

В конце каждого семестра студенту выставляется зачет.

Максимальная сумма баллов, которую студент может набрать в ходе сдачи зачета, составляет 100 баллов. Итоговая оценка по дисциплине определяется как средневзвешенный балл между баллами, выставленными за мероприятия текущего и рубежного контроля. При этом удельный вес баллов, полученных в ходе семестра и на зачете, определяется количеством зачетных единиц трудоемкости, выделенных в рабочем учебном плане дисциплины на учебную работу и на зачет. За учебную работу баллы распределяются следующим образом: практические занятия (посещение и работа на занятии) - 30 баллов; самостоятельная работа — 30 баллов; рубежный контроль - 40 баллов.

Для получения допуска к промежуточной аттестации (зачету) студент должен набрать в общей сложности не менее 30 баллов и успешно пройти рубежный контроль по дисциплине физическая культура.

В случае пропуска студентом занятий или рубежного (текущего) контроля по учебной дисциплине по уважительной причине, подкрепленной документально, он имеет право в срок до начала промежуточной аттестации набрать дополнительные баллы (не более количества баллов, соответствующего пропущенным занятиям) путем выполнения дополнительных индивидуальных заданий, выдаваемых преподавателем. Итоговая оценка на зачете выставляется с учетом работы студента в течение семестра и ответа на зачете. Расчет итоговой оценки по 100-балльной шкале выполняется по формуле:

где *БС* - количество баллов, заработанных студентом в ходе семестра; *БЭ* - количество баллов, полученных студентом на зачете; *ЗЕТ* - количество зачетных единиц трудоемкости по дисциплине в соответствии с рабочим учебным планом. Полученный в результате балл, препо-

даватель переводит в 5-балльную шкалу: от 60 до 75 баллов - «3» (удовлетворительно); от 76 до 90 баллов - «4» (хорошо); от 91 до 100 баллов - «5» (отлично).

В случае болезни или другой уважительной причины отсутствия студента на занятиях, ему предоставляется право восполнить пробелы по индивидуальному графику без снижения максимального балла.

Для учета успеваемости студентов с применением балльно-рейтинговой системы преподаватель обязан ежемесячно сдавать на кафедру и в деканат балльно-рейтинговый лист учёта результатов работы студентов.

При получении на зачете количества баллов недостаточного для зачета (менее 60), студент направляется на переэкзаменовку в соответствии с Положением о курсовых экзаменах и зачетах.

Студенту, набравшему менее 60 баллов по дисциплине с итоговым зачетом выставляется оценка "неудовлетворительно" или "не зачтено". Порядок прохождения дальнейшего обучения регулируется на зачетах.

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

8.1. Основная учебная литература

1. Физическая культура: учебник для вузов. Гриф Московского педагогического гос. Университета / А.Б. Муллер. - М.: Юрайт, 2013. - 424 с.
2. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении: учеб. пособие для студентов МГУУ Правительства Москвы всех направлений подготовки (степень бакалавр) / под ред. В.А. Баранова. - М.: МГУУ ПМ, 2014. - 140с.
3. 3.Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. - М.: Юнити, 2017. - 288 с.
4. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 256 с.
5. Олимпийский спорт и олимпийское движение [Текст]: учебное пособие для студентов МГУУ Правительства Москвы всех направлений подготовки (степень "бакалавр") / А. В. Николаев [и др.]. - М.: МГУУ ПМ, 2013-152 с.
6. Евсеев Ю. И. Физическая культура [Текст]: учебное пособие. Гриф МО РФ. Соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту (третьего поколения) / Ю.И. Евсеев. - 8-е изд., испр. - Ростов н/Д: Феникс, 2012. - 445 с.

8.2. Дополнительная учебная литература

1. Шулятьев В.М. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие / Шулятьев В.М. - Москва: Российский университет дружбы народов. 2012. - 288 с. -Режим доступа: ЭБС Ай Пи Ар Букс.
2. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / Барчуков И.С. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. - 431 с. - Режим доступа: ЭБС Ай Пи Ар Букс.
3. Лысова И.М. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие /[Электронный ресурс]: учебное пособие / Лысова И.А. - М.: Московский гуманитарный университет, 2012. - 161 с. - Режим доступа: ЭБС Ай Пи Ар Букс.
4. Холодов Ж.К. Терпя и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. Гриф УМО /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 8-е изд., стер. - М.: Академия, 2010. - 479 с.
5. .Содержание и направленность оздоровительной физической тренировки: учебное пособие для студ. Всех специальностей и направлений подготовки / ред. В.А. Баранов. - М.: МГУУ ПМ, 2010.-93 с.

6. В.Т Никоноров. Физическая культура; учебное пособие. Чебоксары: Чуваш. Гос. педун-т, 2011. - 96 с
7. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие / Г.С. Туманян. - 3-е изд., стер. - М.: Академия, 2009. - 335 с.

8.3. Электронные образовательные ресурсы: https:// kchgu.ru/biblioteka-kchgu/ кафедры физического воспитания и общественного здоровья:

Физическая культура

Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - Москва: Альфа-М: ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - URL: https: //znanium.com/catalog/product/927378 (дата обращения: 10.06.2021). - Режим доступа: по подписке. - Текст: электронный.

Небытова, Л. А. Физическая культура: учебное пособие / Л. А. Небытова, М. В. Катренко, Н. И. Соколова. - Ставрополь: СКФУ, 2017. - 269 с. - URL: https://e.lanbook.com/book/155509 (дата обращения: 10.06.2021). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст: электронный.

Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. - Москва: ИНФРА-М, 2021. - 201 с. - (Высшее образование: Бакалавриат).-ISBN.978-5-16-015719-1.-URL:https: /znanium.com/catalog/product/1361807 (дата обращения: 10.06.2021). - Режим доступа: по подписке. - Текст: электронный.

8.4. Электронные ресурсы

1. Собрание спортивной литературы [электронный ресурс]-Режим доступа http://firuk.net/sportbook/
2. ФИС: журнал «Физическая культура и спорт»: Золотая библиотека Здоровья [электронный ресурс] - Режим доступа http://www.fismag.ru
3. Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
4. Раздел: Физическая культура и спорт Сайт Rus.Eduhttp: //www.rusedu.ru/ fizkultura/ list_49.html
5. Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
6. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com

9. Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины (модуля)

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Лекция	Написание конспекта лекций: краткое, схематичное, последовательное фиксирование основных положений, выводов, формулировок, обобщений; выделение ключевых слов, терминов. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначение вопросы, терминов, материала, вызывающего трудности. Если самостоятельно не удается разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.
Практические занятия	Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом
Контрольная работа/ Индивидуальные задания	Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующих для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме. Составление аннотаций к прочитанным литературным источникам и др.
Реферат	Реферат: Поиск литературы и составление библиографии, использование от 3 до 5 научных работ, изложение мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложение основных аспектов проблемы. Ознакомиться со структурой и оформлением реферата.
Коллоквиум	Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам и др.
Самостоятельная работа	Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа. Изучение нового материала до его изложения на занятиях. Поиск, изучение и презентация информации по заданной теме, анализ научных источников. Самостоятельное изучение отдельных вопросов тем дисциплины, не рассматриваемых на занятиях лекционного и семинарского типа. Подготовка к текущему контролю, к промежуточной аттестации.
Подготовка к экзамену	При подготовке к экзамену необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др.

Методические рекомендации к организации самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре «Волейбол» предполагает более глубокую проработку ими отдельных тем курса, определенных программой. Основными видами и формами самостоятельной работы студентов по данной дисциплине являются:

- подготовка рефератов и докладов к практическим занятиям;
- самоподготовка по вопросам;
- подготовка к зачету.

Важной частью самостоятельной работы является чтение учебной литературы. Основная функция учебников - ориентировать студента в системе тех знаний, умений и навыков, которые должны быть усвоены по данной дисциплине будущими специалистами. В процессе изучения данной дисциплины учитывается посещаемость лекций, оценивается активность студентов на практических занятиях, а также качество и своевременность подготовки теоретических материалов, исследовательских проектов и презентаций рефератов. По окончании изучения дисциплины проводится экзамен по предложенным вопросам и заданиям.

Вопросы, выносимые на экзамен, должны служить постоянными ориентирами при организации самостоятельной работы студента. Таким образом, усвоение учебного предмета в процессе самостоятельного изучения учебной и научной литературы является и подготовкой к экзамену, а сам экзамен становится формой проверки качества всего процесса учебной деятельности студента.

Студент, показавший высокий уровень владения знаниями, умениями и навыками по предложенному вопросу, считается успешно освоившим учебный курс. В случае большого ко-

личества затруднений при раскрытии предложенного на зачете вопроса студенту предлагается повторная сдача в установленном порядке.

Для успешного овладения курсом необходимо выполнять следующие требования:

1) посещать все занятия, т.к. весь тематический материал взаимосвязан между собой и теоретического овладения пропущенного недостаточно для качественного усвоения;

2) все рассматриваемые на практических занятиях темы обязательно конспектировать в отдельную тетрадь и сохранять её до окончания обучения в вузе;

3) обязательно выполнять все домашние задания;

4) проявлять активность на занятиях и при подготовке, т.к. конечный результат овладения содержанием дисциплины необходим, в первую очередь, самому студенту;

5) в случаях пропуска занятий, по каким-либо причинам, обязательно «отрабатывать» пропущенное занятие преподавателю во время индивидуальных консультаций.

Программа учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре «Волейбол» разрабатывается учебным заведением самостоятельно, а именно: преподавателем физической культурой, на основе примерной программы. Общий объем учебных часов на учебную дисциплину «Элективные курсы по физической культуре «Волейбол» зависит от числа учебных недель, предусмотренных учебным планом конкретной профессии или специальности. На основании данных о состоянии здоровья студенты распределяются для занятий физической культурой на медицинские группы: основную, подготовительную, специальную. Студенты, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам, занимаются физической культурой вместе. Для юношей и девушек, отнесенных к подготовительной группе, исключается выполнение учебных нормативов в противопоказанных им видах физических упражнений. Для студентов отнесенных к специальной медицинской группе, занятия проводят по специальным учебным программам.

Структура рабочей программы предполагает освоения в первый год обучения раздела Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков, который обязателен для изучения и в котором предусматривается изучение тем:

- Физическое состояние человека и контроль за его уровнем;
- Основы физической подготовки;
- Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками.
- Способы формирования профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков

Необходимый теоретический материал излагается на каждом занятии в форме бесед и рекомендаций.

Во второй год обучения планируется формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры: изучение социально-биологических основ физической культуры и здорового образа жизни развитие и совершенствование о жизненно важных физических и профессиональных качеств обучающихся, профессионально-прикладная физическая подготовка; освоение специальных двигательных умений и навыков. Третий и четвертый год обучения предусматривают совершенствование полученных ранее навыков и умений и активное участие студентов в качестве организаторов и руководителей спортивно-оздоровительных мероприятий.

Программа учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре «Волейбол» образовательного учреждения должна быть составлена с учётом материально-технических условий, учебно-методического, информационного и кадрового обеспечения, имеющихся в образовательном учреждении, и использовать различные средства и методы физической культуры и спорта, виды спорта с целью формирования общих и профессиональных компетенций обучающихся. Практический раздел программы реализуется на практических занятиях в учебных группах.

Практические занятия предусматривают освоение и творческое воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизнен-

ных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Деятельность студентов на этих занятиях направлена на овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов. В качестве форм методико-практической подготовки могут использоваться ролевые игры, тренинг, тематические задания для самостоятельного выполнения и др.

Занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, применении разнообразных средств физической культуры и спорта для совершенствования спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Одной из задач преподавателя, ведущего занятия по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре «Волейбол», является выработка у студентов осознания важности, необходимости и полезности знаний и умений дисциплины для дальнейшей жизни и работы по избранной специальности (профессии). Методическая модель преподавания дисциплины основана на применении активных методов обучения.

Принципами организации учебного процесса являются:

- объединение нескольких методов в целях повышения эффективности процесса обучения;
- активное участие студентов в учебном процессе;
- приведение примеров применения изучаемого материала к реальным практическим ситуациям.

С целью более эффективного усвоения студентами материала данной дисциплины рекомендуется при проведении практических занятий использовать наглядные пособия и технические средства обучения.

Контрольное тестирование включает в себя проверку овладения жизненно важными умениями и навыками и уровня развития физических качеств. Критерием оценки успешности освоения учебного материала выступает экспертная оценка преподавателя и оценка результатов соответствующих тестов, результаты которых рассматриваются с учетом динамики контролируемых показателей.

Примерное распределение часов на освоение основных разделов и тем учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре «Волейбол» приведены в рабочих программах.

Примерные контрольные нормативы по проверке овладения жизненно важными умениями и навыками по физической культуре приведены в таблице 1.

Таблица 1

Примерные контрольные нормативы по проверке овладения студентами жизненно важными умениями и навыками

Мужчины

Тесты	Оценка				
	5	4	3	2	1
Бег 100 м (сек)	13.2	13.8	14,4	14.3	14.6
Бег 3000 м (мин, сек)	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
Прыжок в длину с места (см)	250	460	435	223	215
Прыжок в длину с разбега	480	460	435	410	390
В висе понимание ног до касания 1ерекладины (кол-во раз)	10	7	5	3	2
Приседание за 1 минуту (кол-во раз)	60	55	50	45	40
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	35	30	20	19	18
Подтягивание (кол-во)	15	12	9	7	5

Женщины					
Тесты	Оценка				
	5	4	3	2	1
Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7
Бег 2000 м (мин, сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	18.7
Прыжок в длину с места (см)	190	180	168	160	150
Прыжок в длину с разбега	365	350	325	300	280
Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4
Приседание за 1 минуту (кол-во раз)	50	45	40	35	30
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	25	20	16	10	8
Поднимание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (за 1 м.)	60	50	40	30	2

10. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля)

10.1. Общесистемные требования

Электронная информационно-образовательная среда ФГБОУ ВО «КЧГУ»
http://kchgu.ru - адрес официального сайта университета
https://do.kchgu.ru - электронная информационно-образовательная среда КЧГУ

Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

Учебный год	Наименование документа с указанием реквизитов	Срок действия документа
2024-2025 учебный год	Электронно-библиотечная система ООО «Знаниум». Договор № 238 от 23.04.2024г . Электронный адрес: https://znanium.com	от 23.04.2024г. до 11.05.2025г.
2024-2025 учебный год	Электронно-библиотечная система «Лань». Договор № 36 от 19.01.2024 г. Электронный адрес: https://e.lanbook.com	Бессрочный
2024-2025 учебный год	Электронно-библиотечная система КЧГУ. Положение об ЭБ утверждено Ученым советом от 30.09.2015г. Протокол № 1. Электронный адрес: http://lib.kchgu.ru	Бессрочный
2024-2025 учебный год	Национальная электронная библиотека (НЭБ). Договор №101/НЭБ/1391-п от 22. 02. 2023 г. Электронный адрес: http://rusneb.ru	Бессрочный
2024-2025 учебный год	Научная электронная библиотека «ELIBRARY.RU». Лицензионное соглашение №15646 от 21.10.2016 г. Электронный адрес: http://elibrary.ru	Бессрочный

2024-2025 учебный год	Электронный ресурс Polpred.comОбзор СМИ. Соглашение. Бесплатно. Электронный адрес: http://polpred.com	Бессрочный

10.2. Материально-технические условия реализации образовательной программы:

№ п/п	Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности, предусмотренных учебным планом образовательной программы	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
1	2	3	4
	Физическая культура и спорт	Стадион «Саулук»	369200 Карачаево-Черкесская Республика, г. Карачаевск, ул. Магометова, 1
		Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Специализированная мебель: столы ученические, стулья, доска меловая. Технические средства обучения: Интерактивная доска, ноутбук с подключением к сети «Интернет». Лицензионное программное обеспечение: Microsoft Windows (Лицензия № 60290784, бессрочная), Microsoft Office (Лицензия № 60127446, бессрочная), Kaspersky Endpoint Security (Лицензия № 280У2102100934034202061. Срок действия: с 03.03.2021 по	369200, Карачаево-Черкесская Республика, г. Карачаевск, ул. Ленина, 29, учебный корпус 4 ауд. 208

		04.03.2023 г.).	

При необходимости для проведения занятий используется аудитория, оборудованная компьютером с доступом к сети Интернет с установленным на нем необходимым программным обеспечением и браузером, проектор (интерактивная доска) для демонстрации презентаций и мультимедийного материала.

В соответствии с содержанием практических (лабораторных) занятий при их проведении используется аудитория, рабочие места обучающихся в которой оснащены компьютерной техникой, имеют широкополосный доступ в сеть Интернет и программное обеспечение, соответствующее решаемым задачам.

Рабочие места для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с подключением к сети Интернет и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду. Университета.

Читальный зал периодики на 25 мест;

Научный зал на 25 мест, 10 из которых оборудованы компьютерами.

Рабочие места для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с подключением к сети Интернет и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду университета.

Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Площади кафедры: малый спортивный зал площадью 9м х 18м, большой зал - 26м х 18м, тренажерный зал – 6м х 18м.

Площади кафедры:
Уличная многофункциональная площадка. Наименование:
Ворота гандбол/мини – футбол разборные
Сетка для футбольных ворот
Сетка заградительная
Щит баскетбольный 2 шт.
Стойка баскетбольная уличная 2 шт.
Тренажер «Жим вверх»
Тренажер «Стол для армрестлинга»
Уличное силовое устройство
Брусья уличные

Большой спортивный зал площадью 26м х 18м. Наименование:
Сетка на окно 6 шт.
Сетка волейбольная 2шт.
Кольцо баскетбольное 2 шт.
Вышка судейская разборная
Акустическая система
Радиосистема вокальная с проигрывателем и микрофоном
Стойка волейбольная 2 шт.
Стол для настольного тенниса.
9 Стойка баскетбольная профессиональная мобильная 2 шт.
Табло универсальное БТ-530
Стенка гимнастическая
Перекладина навесная
Штанга

Тренажерный спортивный зал площадью 6м х 18м. Наименование:
Тренажер для мышц груди (баттерфляй)
Жим ногами + Гак машина
Тяга верхняя-нижняя
Станок комбинируемый
Тренажер универсальный
Скамья для жима универсальная
Стойка для приседаний
Турник навесной усиленный
Стенка шведская (полупрофи)
Скамья регулируемая
Гриф для штанги прямой D=50мм, 2200
Гриф для штанги прямой
W-обр. D=50мм, 1410
Диски для штанги обрез D26мм
Диски для штанги обрез D51мм
Гантели разборные стальные (пара)

Малый спортивный зал площадью 9м х 18м. Наименование:
Ростовая кукла «Человечек»
Зеркала настенные 3 шт.
Щиты баскетбольные 2 шт.
Стойки волейбольные 2шт.
Сетка волейбольная

10.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения

1. Microsoft Windows (Лицензия № 60290784), бессрочная
2. Microsoft Office (Лицензия № 60127446), бессрочная
3. ABBY Fine Reader (лицензия № FCRP-1100-1002-3937), бессрочная
4. Calculate Linux (внесён в ЕРРП Приказом Минкомсвязи №665 от 30.11.2018-2020), бессрочная
5. Google G Suite for Education (IC: 01i1p5u8), бессрочная
6. Kaspersky Endpoint Security (Лицензия № 0E26-190214-143423-910-82), с 14.02.2019 по 02.03.2021г.
7. Kaspersky Endpoint Security (Лицензия № 280E-210210-093403-420-2061), с 03.03.2021 по 04.03.2023г.
8. Kaspersky Endpoint Security Антивирус Касперского. Действует до 03.03.2025г. (Договор № 56/2023 от 25 января 2023г.)

10.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Современные профессиональные базы данных

1. Федеральный портал «Российское образование» - https://edu.ru/documents/
2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) – http://school-collection.edu.ru/
3. Базы данных Scopus издательства Elsevir http://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic.

Информационные справочные системы

1. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования - http://fgosvo.ru.
2. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР) –http://edu.ru.
3. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) – http://school-collection.edu.ru.
4. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» (ИС «Единое окно») – http://window/edu.ru.

11. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

В группах, в состав которых входят студенты с ОВЗ, в процессе проведения учебных занятий создается гибкая, вариативная организационно-методическая система обучения, адекватная образовательным потребностям данной категории обучающихся, которая позволяет не только обеспечить преемственность систем общего (инклюзивного) и высшего образования, но и будет способствовать формированию у них компетенций, предусмотренных ФГОС ВО, ускорит темпы профессионального становления, а также будет способствовать их социальной адаптации.

В процессе преподавания учебной дисциплины создается на каждом занятии толерантная социокультурная среда, необходимая для формирования у всех обучающихся гражданской, правовой и профессиональной позиции соучастия, готовности к полноценному общению, сотрудничеству, способности толерантно воспринимать социальные, личностные и культурные различия, в том числе и характерные для обучающихся с ОВЗ.

Посредством совместной, индивидуальной и групповой работы формируется у всех обучающихся активная жизненная позиции и развитие способности жить в мире разных людей и идей, а также обеспечивается соблюдение обучающимися их прав и свобод и признание права другого человека, в том числе и обучающихся с ОВЗ на такие же права.

В процессе овладения обучающимися с ОВЗ компетенциями, предусмотренными рабочей программой дисциплины преподаватель руководствуется следующими принципами построения инклюзивного образовательного пространства:

– Принцип индивидуального подхода, предполагающий выбор форм, технологий, методов и средств обучения и воспитания с учетом индивидуальных образовательных потребностей каждого из обучающихся с ОВЗ, учитывающими различные стартовые возможности данной категории обучающихся (структуру, тяжесть, сложность дефектов развития).

– Принцип вариативной развивающей среды, который предполагает наличие в процессе проведения учебных занятий и самостоятельной работы обучающихся необходимых развивающих и дидактических пособий, средств обучения, а также организацию без барьерной среды, с учетом структуры нарушения в развитии (нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения, слуха и др.).

– Принцип вариативной методической базы, предполагающий возможность и способность использования преподавателем в процессе овладения обучающимися с ОВЗ данной учебной дисциплиной, технологий, методов и средств работы из смежных областей, применение методик и приемов тифло-, сурдо-, логопедии.

– Принцип самостоятельной активности обучающихся с ОВЗ, предполагающий обеспечение самостоятельной познавательной активности данной категории обучающихся посредством дополнения раздела РПД «Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине» заданиями, учитывающими различные стартовые возможности данной категории обучающихся (структуру, тяжесть, сложность дефектов развития).

В группах, в состав которых входят обучающиеся с ОВЗ, в процессе проведения учебных занятий осуществляется учет наиболее типичных проявлений психоэмоционального развития, поведенческих особенностей, свойственных обучающимся с ОВЗ: повышенной утомляемости, инертности эмоциональных реакций, нарушений психомоторной сферы, недостаточное развитие вербальных и невербальных форм коммуникации. В отдельных случаях учитывается их склонность к перепадам настроения, эффективность поведения, повышенный уровень тревожности, склонность к проявлениям агрессии, негативизма.

В группах, в состав которых входят обучающиеся с ОВЗ, в процессе учебных занятий используются технологии, направленные на диагностику уровня и темпов профессионального становления обучающихся с ОВЗ, а также технологии мониторинга степени успешности формирования у них компетенций, предусмотренных ФГОС ВО при изучении данной учебной дисциплины, используя с этой целью специальные оценочные материалы и формы проведения промежуточной и итоговой аттестации, специальные технические средства, предоставляя обучающимся с ОВЗ дополнительное время для подготовки ответов, привлекая тьютеров).

Материально-техническая база для реализации программы:

1.Мультимедийные средства:

- интерактивные доски «Smart Boarfd», «Toshiba»;
- экраны проекционные на штативе 280*120;
- мультимедиа-проекторы Epson, Benq, Mitsubishi, Aser;

2.Презентационное оборудование:

- радиосистемы AKG, Shure, Quik;
- видеокомплекты Microsoft, Logitech;
- микрофоны беспроводные;
- класс компьютерный мультимедийный на 21 мест;
- ноутбуки Aser, Toshiba, Asus, HP;

Наличие компьютерной техники и специального программного обеспечения: имеются рабочие места, оборудованные рельефно-точечными клавиатурами (шрифт Брайля), программное обеспечение NVDA с функцией синтезатора речи, видеоувеличителем, клавиатурой для лиц с ДЦП, роллером Распределение специализированного оборудования.

12. Лист регистрации изменений

Изменение	Дата и номер протокола ученого совета факультета/института, на котором были рассмотрены вопросы о необходимости внесения изменений	Дата и номер протокола ученого совета Университета, на котором были утверждены изменения в ОП ВО	Дата введения изменений
Переутверждена ОП ВО. Обновлены: учебный план, календарный учебный график, РПД, РПП, программы ГИА, воспитания календарный план воспитательной работы. Обновлены договоры: 1. На антивирус Касперского. (Дого-	27.05.2024г., протокол № 10	29.05.2024г., протокол № 8	30.05.2024г.

вор №56/2023 от 25 января 2023г.). Действует до 03.03.2025г. 2.Договор № 915 ЭБС ООО «Знаниум» от 12.05.2023г. Действует до 15.05.2024г. 3.Договор № 36 от 14.03.2024г. эбс «Лань». Действует по 19.01.2025г. 4.Договор № 238 эбс ООО «Знаниум» от 23.04.2024г. Действует до 11 мая 2025г.			