

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

Педагогический факультет
Кафедра физического воспитания и общественного здоровья

УТВЕРЖДАЮ

И. о. проректора по УР

М. Х. Чанкаев

«29» мая 2024 г., протокол № 8

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)
ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
«ВОЛЕЙБОЛ»

(наименование учебной дисциплины)

44.03.03 – Педагогическое образование (с двумя профилями)

(шифр, название направления)

Направленность (профиль) подготовки

Начальное образование; информатика

Квалификация выпускника

бакалавр

Форма обучения

Очная/заочная

Год начала подготовки - 2021

(по учебному плану)

Карачаевск, 2024 г.

Составитель: *к.пед.н. Гогоберидзе З.М.*

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование с двумя профилями, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.02.2018 №125; основной профессиональной программой Педагогическое образование с двумя профилями, утвержденной приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.02.2018 №125; локальными актами КЧГУ.

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

Протокол №10 от 08.05.2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| 1. Наименование дисциплины (модуля)..... | 4 |
| 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы | 4 |
| 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения 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 | 6 |
| 5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий..... | 7 |
| 5.1 Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий..... | 7 |
| (в академических часах) | 7 |
| 5.2. Виды занятий и их содержание..... | 12 |
| 5.2.1. Тематика и краткое содержание практических занятий..... | 12 |
| 5.3. Тематика и краткое содержание лабораторных занятий | 13 |
| 5.4. Примерная тематика курсовых работ..... | 13 |
| 6. Образовательные технологии | 13 |
| 7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)..... | 15 |
| 7.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания | 15 |
| 7.2. 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..... | 18 |
| 7.2.1. Типовые задания к практическим занятиям по дисциплине..... | 18 |
| 7.2.2. Бально-рейтинговая система оценки знаний бакалавров | 19 |
| 7.2.3. Тестовые задания для проверки знаний студентов | 21 |
| 7.2.4. Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов 1-3 курсов по элективной дисциплине «Волейбол»: (УК-7) | 23 |
| 8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля). Информационное обеспечение образовательного процесса..... | 25 |
| 8.1. Основная учебная литература..... | 25 |
| 8.2. Дополнительная учебная литература..... | 25 |
| 9. Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины (модуля) | 26 |
| 10.1. Общесистемные требования | 27 |
| 10.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины | 28 |
| 10.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения | 28 |
| 10.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы | 28 |
| 11. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья..... | 28 |
| 12. Лист регистрации изменений | 29 |

1. Наименование дисциплины (модуля)

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Целью изучения дисциплины «Элективные курсы 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. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре «Волейбол» Б1.В.12 относится к вариативной части Б1. Дисциплина (модуль) изучается на 1-3 курсах в 1-6 семестре.

| | |
|--|---------|
| МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПВО | |
| Индекс | Б1.В.12 |
| 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 заболеваниях и вредных привычек; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; уметь выполнять индивидуально подобранные 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.

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

| Код компетенции | Содержание компетенции в соответствии с ФГОС ВО / ОП ВО | Индикаторы достижения компетенций | Декомпозиция компетенций (результаты обучения) в соответствии с установленными индикаторами |
|----------------------------------|---|--|---|
| Универсальные компетенции | | | |
| УК-7 | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | УК-7.1. Выбирает здоровые берегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной | Знать: виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни; Уметь: разнообразные средства применять на практике физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства |

| | | | |
|--|--|--------------|--|
| | | деятельности | и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни |
| | | | Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования. |

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.

| Объем 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) | 328 | |
| Аудиторная работа (всего): в том числе: | | |
| лекции | | |
| семинары, практические занятия | | |
| 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-13456 | Зачет- 3 |

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

5.1 Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

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 | | | УК-7 | | |
| 2. | 1/1 | Введение в курс «Волейбол» | 4 | | 4 | | | УК-7 | | |
| 3. | 1/1 | Основы техники перемещения на площадке, стойки. | 4 | | 4 | | | УК-7 | | |
| 4. | 1/1 | Обучение техники передач. | 6 | | 6 | | | УК-7 | | |
| 5. | 1/1 | Обучение техники подач. | 4 | | 4 | | | УК-7 | | |
| 6. | 1/1 | Нападающий удар | 6 | | 6 | | | УК-7 | | |
| 7. | 1/1 | Блокирование | 4 | | 4 | | | УК-7 | | |
| 8. | 1/1 | Воспитание специальных двигательных качеств волейболистов, как предпосылки для успешного овладения техникой. | 4 | | 4 | | | УК-7 | | |
| | | Итого по 1 семестру: | 36 | | 36 | | | | | |
| 2 семестр | | | | | | | | | | |
| 9. | 1/2 | Игра в защите. Учебная игра. | 6 | | 6 | | | УК-7 | | |
| 10. | 1/2 | Специальная физическая подготовка в волейболе | 4 | | 4 | | | УК-7 | | |
| 11. | 1/2 | Обучение техники верхней прямой подачи по зонам. | 4 | | 4 | | | УК-7 | | |

| | | | | | | | | | |
|------------------|-----|--|-----------|--|-----------|--|--|------|--|
| 12. | 1/2 | Обучение игровому взаимодействию в защите. Учебная игра | 6 | | 6 | | | УК-7 | |
| 13. | 1/2 | Обучение игровому взаимодействию в нападении | 4 | | 4 | | | УК-7 | |
| 14. | 1/2 | Обучение одиночному блокированию. Учебная игра | 4 | | 4 | | | УК-7 | |
| 15. | 1/2 | Обучение групповому блокированию. Учебная игра | 4 | | 4 | | | УК-7 | |
| 16. | 1/2 | Воспитание специальных двигательных качеств волейболистов, как предпосылки для успешного овладения техникой. | 4 | | 4 | | | УК-7 | |
| | | Итого по 2 семестру: | 36 | | 36 | | | | |
| 3 семестр | | | | | | | | | |
| 17. | 2/3 | Обучение технике прямого нападающего удара | 12 | | 12 | | | УК-7 | |
| 18. | 2/3 | Обучение верхней прямой подачи в прыжке по зонам. | 12 | | 12 | | | УК-7 | |
| 19. | 2/3 | Закрепление техники передач | 12 | | 12 | | | УК-7 | |
| 20. | 2/3 | Обучение технике приема мяча снизу, сверху | 12 | | 12 | | | УК-7 | |
| 21. | 2/3 | Обучение одиночному блокированию. Перемещение игроков вдоль сетки приставными шагами. Обучение страховки. | 12 | | 12 | | | УК-7 | |
| 22. | 2/3 | Воспитание специальных двигательных качеств волейболистов, как предпосылки для успешного овладения техникой. | 12 | | 12 | | | УК-7 | |
| | | Итого по 3 семестру: | 72 | | 72 | | | | |
| 4 семестр | | | | | | | | | |
| 23. | 2/4 | Прием мяча в верхней передаче, от сетки. | 12 | | 12 | | | УК-7 | |
| 24. | 2/4 | Сочетание способов перемещений. Прием мяча в нижней передаче от сетки | 12 | | 12 | | | УК-7 | |
| 25. | 2/4 | Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. | 12 | | 12 | | | УК-7 | |
| 26. | 2/4 | Закрепление техники прямого нападающего удара | 12 | | 12 | | | УК-7 | |
| 27. | 2/4 | Закрепление техники группового блокирования | 12 | | 12 | | | УК-7 | |
| 28. | 2/4 | Воспитание специальных двигательных качеств волейболистов, как предпосылки для успешного овладения техникой. | 12 | | 12 | | | УК-7 | |
| | | Итого по 4 семестру: | 72 | | 72 | | | | |
| 5 семестр | | | | | | | | | |
| 29. | 3/5 | Закрепление техники верхней прямой подачи | 10 | | 10 | | | УК-7 | |
| 30. | 3/5 | Совершенствование техники передач | 10 | | 10 | | | УК-7 | |

| | | | | | | | | | |
|-----------------------------|-----|--|------------|--|------------|--|--|------|--|
| 31. | 3/5 | Совершенствование техники игры в нападении. | 12 | | 12 | | | УК-7 | |
| 32. | 3/5 | Совершенствование техники игры в защите | 12 | | 12 | | | УК-7 | |
| 33. | 3/5 | Воспитание специальных двигательных качеств волейболистов, как предпосылки для успешного овладения техникой. | 10 | | 10 | | | УК-7 | |
| Итого по 5 семестру: | | | 54 | | 54 | | | | |
| 6 семестр | | | | | | | | | |
| 34. | 3/6 | Сочетание одиночного и группового блокирования. | 8 | | 8 | | | УК-7 | |
| 35. | 3/6 | Совершенствование техники нападающего удара. | 10 | | 10 | | | УК-7 | |
| 36. | 3/6 | Совершенствование техники верхней прямой подачи | 10 | | 10 | | | УК-7 | |
| 37. | 3/6 | Совершенствование техники приема мяча снизу, сверху | 10 | | 10 | | | УК-7 | |
| 38. | 3/6 | Взаимодействие игроков передней и задней линии. | 10 | | 10 | | | УК-7 | |
| 39. | 3/6 | Совершенствование общей и специальной физической подготовки. | 10 | | 10 | | | УК-7 | |
| Итого по 6 семестру: | | | 58 | | 58 | | | | |
| ИТОГО по курсу | | | 328 | | 328 | | | | |

ДЛЯ ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

| № п/п | Курс/семестр | Раздел, тема дисциплины | Общая трудоемкость (в часах) | Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах) | | | | | Формы текущего контроля | |
|------------------|--------------|--|------------------------------|---|------------------------|----|-----|-------------|-------------------------|---------------------------------|
| | | | | всего | Аудиторные уч. занятия | | | Сам. работа | | Планируемые результаты обучения |
| | | | | | 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 | УК-7 | | |
| 2. | 1/1 | Введение в курс «Волейбол» | 4 | | | | 4 | УК-7 | | |
| 3. | 1/1 | Основы техники перемещения на площадке, стойки. | 4 | | | | 4 | УК-7 | | |
| 4. | 1/1 | Обучение техники передач. | 4 | | | | 4 | УК-7 | | |
| 5. | 1/1 | Обучение техники подач. | 4 | | | | 4 | УК-7 | | |

| | | | | | | | | | |
|------------------|-----|--|-----------|--|--|--|----|------|--|
| 6. | 1/1 | Нападающий удар | 4 | | | | 4 | УК-7 | |
| 7. | 1/1 | Блокирование | 4 | | | | 4 | УК-7 | |
| 8. | 1/1 | Воспитание специальных двигательных качеств волейболистов, как предпосылки для успешного овладения техникой. | 4 | | | | 4 | УК-7 | |
| | | контроль | 4 | | | | | | |
| | | Итого по 1 семестру: | 36 | | | | 32 | | |
| 2 семестр | | | | | | | | | |
| 9. | 1/2 | Игра в защите. Учебная игра. | 4 | | | | 4 | УК-7 | |
| 10. | 1/2 | Специальная физическая подготовка в волейболе | 4 | | | | 4 | УК-7 | |
| 11. | 1/2 | Обучение техники верхней прямой подачи по зонам. | 4 | | | | 4 | УК-7 | |
| 12. | 1/2 | Обучение игровому взаимодействию в защите. Учебная игра | 4 | | | | 4 | УК-7 | |
| 13. | 1/2 | Обучение игровому взаимодействию в нападении | 4 | | | | 4 | УК-7 | |
| 14. | 1/2 | Обучение одиночному блокированию. Учебная игра | 4 | | | | 4 | УК-7 | |
| 15. | 1/2 | Обучение групповому блокированию. Учебная игра | 6 | | | | 6 | УК-7 | |
| 16. | 1/2 | Воспитание специальных двигательных качеств волейболистов, как предпосылки для успешного овладения техникой. | 6 | | | | 6 | УК-7 | |
| | | Контроль | | | | | | | |
| | | Итого по 2 семестру: | | | | | 36 | | |
| 3 семестр | | | | | | | | | |
| 17. | 2/3 | Обучение технике прямого нападающего удара | 12 | | | | 12 | УК-7 | |
| 18. | 2/3 | Обучение верхней прямой подачи в прыжке по зонам. | 12 | | | | 12 | УК-7 | |
| 19. | 2/3 | Закрепление техники передач | 12 | | | | 12 | УК-7 | |
| 20. | 2/3 | Обучение техники приема мяча снизу, сверху | 12 | | | | 12 | УК-7 | |
| 21. | 2/3 | Обучение одиночному блокированию. Перемещение игроков вдоль сетки приставными шагами. Обучение страховки. | 10 | | | | 10 | УК-7 | |
| 22. | 2/3 | Воспитание специальных двигательных качеств волейболистов, как предпосылки для успешного овладения техникой. | 10 | | | | 10 | УК-7 | |
| | | контроль | 4 | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|------------------|-----|--|------------|--|--|------------|----|------|--|
| | | Итого по 3 семестру: | 72 | | | | 68 | | |
| 4 семестр | | | | | | | | | |
| 23. | 2/4 | Прием мяча в верхней передаче, от сетки. | 12 | | | | 12 | УК-7 | |
| 24. | 2/4 | Сочетание способов перемещений. Прием мяча в нижней передаче от сетки | 12 | | | | 12 | УК-7 | |
| 25. | 2/4 | Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. | 12 | | | | 12 | УК-7 | |
| 26. | 2/4 | Закрепление техники прямого нападающего удара | 12 | | | | 12 | УК-7 | |
| 27. | 2/4 | Закрепление техники группового блокирования | 10 | | | | 10 | УК-7 | |
| 28. | 2/4 | Воспитание специальных двигательных качеств волейболистов, как предпосылки для успешного овладения техникой. | 10 | | | | 10 | УК-7 | |
| | | контроль | 4 | | | | 68 | | |
| | | Итого по 4 семестру: | 72 | | | | | | |
| 5 семестр | | | | | | | | | |
| 29. | 3/5 | Закрепление техники верхней прямой подачи | 10 | | | | 10 | УК-7 | |
| 30. | 3/5 | Совершенствование техники передач | 10 | | | | 10 | УК-7 | |
| 31. | 3/5 | Совершенствование техники игры в нападении. | 10 | | | | 10 | УК-7 | |
| 32. | 3/5 | Совершенствование техники игры в защите | 10 | | | | 10 | УК-7 | |
| 33. | 3/5 | Воспитание специальных двигательных качеств волейболистов, как предпосылки для успешного овладения техникой. | 10 | | | | 10 | УК-7 | |
| | | контроль | 4 | | | | | | |
| | | Итого по 5 семестру: | 54 | | | | 50 | | |
| 6 семестр | | | | | | | | | |
| 34 | 3/6 | Сочетание одиночного и группового блокирования. | 8 | | | | 8 | УК-7 | |
| 35 | 3/6 | Совершенствование техники нападающего удара. | 8 | | | | 8 | УК-7 | |
| 36 | 3/6 | Совершенствование техники верхней прямой подачи | 8 | | | | 8 | УК-7 | |
| 37 | 3/6 | Совершенствование техники приема мяча снизу, сверху | 10 | | | | 10 | УК-7 | |
| 38 | 3/6 | Взаимодействие игроков передней и задней линии. | 10 | | | | 10 | УК-7 | |
| 39 | 3/6 | Совершенствование общей и специальной физической подготовки. | 10 | | | | 10 | УК-7 | |
| | | контроль | 4 | | | | | | |
| | | Итого по 5 семестру: | 58 | | | | 54 | | |
| | | ИТОГО по курсу | 328 | | | 328 | | | |

5.2. Виды занятий и их содержание

5.2.1. Тематика и краткое содержание практических занятий

Практические занятия на 1 семестр:

- № 1. Вводное занятие. История и развитие волейбола, перемещений, приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Правила безопасности при проведении занятий по волейболу. Совершенствование стоек
 - № 2. Введение в курс «Волейбол». Правила соревнований. Основы техники перемещения на площадке: стойки; повороты, эстафеты с перемещениями.
 - № 3. Совершенствование техники верхней передачи мяча в движении.
 - № 4. Совершенствование техники приема мяча в прыжке и с низу двумя руками.
 - № 5. Совершенствование верхних и нижних передач.
 - № 6. Совершенствование техники и тактики волейбола.
 - № 7. Совершенствование стоек, перемещений, приема и передачи мяча.
 - № 8. Основы техники перемещения на площадке: стойки; повороты.
 - № 9. Совершенствование техники верхних и нижних передач. Обучение техники передач
 - № 10. Совершенствование техники и тактики игры по волейболу.
 - № 11. Совершенствование индивидуальных технических приемов в игре. Обучение техники подач.
 - № 12. Совершенствование стоек, перемещений, приема и передачи мяча.
 - № 13. Обучение техники нападающего удара.
 - № 14. Обучение техники блокирования.
 - № 15. Обучение техники нападающего удара с задней линии.
 - № 16. Совершенствование верхних и нижних передач. Блокирование. Нападающий удар.
 - № 17. Обучение техники нападающего удара.
 - № 18. Совершенствование техники нападающего удара. Сдача учебных нормативов по разделу «Волейбол».
- Воспитание специальных двигательных качеств волейболистов, как предпосылки для успешного овладения техникой.

Практические занятия на 2 семестр:

1. Игра в защите (№1-№3);
2. Специальная физическая подготовка в волейболе (№4-№5);
3. Обучение техники верхней прямой подачи по зонам (№6-№7);
4. Обучение игровому взаимодействию в защите (№8-№10);
5. Обучение игровому взаимодействию в нападении (№11-№12);
6. Обучение групповому блокированию (№13-№14);
7. Обучение одиночному блокированию. Обучение страховки (№15-№16);
8. Воспитание специальных двигательных качеств волейболистов (№17-№18).

Практические занятия на 3 семестр:

1. Обучение технике прямого нападающего удара
- 2.
3. нападающего удара
4. Обучение верхней прямой подачи в прыжке по зонам.
5. Закрепление техники передач
6. Обучение техники приема мяча снизу, сверху

7. Обучение одиночному блокированию. Перемещение игроков вдоль сетки приставными шагами. Обучение страховки.
8. Воспитание специальных двигательных качеств волейболистов, как предпосылки для успешного овладения техникой.

Практические занятия на 4 семестр:

1. Прием мяча в верхней передаче, от сетки.
2. Сочетание способов перемещений. Прием мяча в нижней передаче от сетки
3. Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии.
4. Закрепление техники прямого
5. нападающего удара
6. Закрепление техники группового
7. блокирования
8. Воспитание специальных двигательных качеств волейболистов, как предпосылки для успешного овладения техникой.

Практические занятия на 5 семестр:

1. Закрепление техники верхней прямой подачи
2. Совершенствование техники передач
3. Совершенствование техники игры в нападении.
4. Совершенствование техники игры в защите
5. Воспитание специальных двигательных качеств волейболистов, как предпосылки для успешного овладения техникой.

Практические занятия на 6 семестр:

1. Сочетание одиночного и группового блокирования.
2. Совершенствование техники
3. нападающего удара.
4. Совершенствование техники верхней прямой подачи
5. Совершенствование техники приема мяча снизу, сверху
6. Взаимодействие игроков передней и задней линии.
7. Совершенствование общей и специальной физической подготовки.

5.3. Тематика и краткое содержание лабораторных занятий

Учебным планом не предусмотрены

5.4. Примерная тематика курсовых работ

Учебным планом не предусмотрены

6. Образовательные технологии

При проведении учебных занятий по дисциплине используются традиционные и инновационные, в том числе информационные образовательные технологии, включая при необходимости применение активных и интерактивных методов обучения.

Традиционные образовательные технологии реализуются, преимущественно, в процессе лекционных и практических (семинарских, лабораторных) занятий. Инновационные образовательные технологии используются в процессе аудиторных занятий и самостоятельной работы студентов в виде применения активных и интерактивных методов обучения.

Информационные образовательные технологии реализуются в процессе использования электронно-библиотечных систем, электронных образовательных ресурсов и элементов электронного обучения в электронной информационно-образовательной среде для активизации учебного процесса и самостоятельной работы студентов.

Развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений и лидерских качеств при проведении учебных занятий.

Практические (семинарские занятия относятся к интерактивным методам обучения и обладают значительными преимуществами по сравнению с традиционными методами обучения, главным недостатком которых является известная изначальная пассивность субъекта и объекта обучения.

Практические занятия могут проводиться в форме групповой дискуссии, «мозговой атаки», разборка кейсов, решения практических задач и др. Прежде, чем дать группе информацию, важно подготовить участников, активизировать их ментальные процессы, включить их внимание, развивать кооперацию и сотрудничество при принятии решений

Методические рекомендации по проведению различных видов практических (семинарских) занятий.

1.Обсуждение в группах

Групповое обсуждение какого-либо вопроса направлено на нахождение истины или достижение лучшего взаимопонимания, Групповые обсуждения способствуют лучшему усвоению изучаемого материала.

На первом этапе группового обсуждения перед обучающимися ставится проблема, выделяется определенное время, в течение которого обучающиеся должны подготовить аргументированный развернутый ответ.

Преподаватель может устанавливать определенные правила проведения группового обсуждения:

- задавать определенные рамки обсуждения (например, указать не менее 5... 10 ошибок);

- ввести алгоритм выработки общего мнения (решения);

- назначить модератора (ведущего), руководящего ходом группового обсуждения.

На втором этапе группового обсуждения вырабатывается групповое решение совместно с преподавателем (арбитром).

Разновидностью группового обсуждения является круглый стол, который проводится с целью поделиться проблемами, собственным видением вопроса, познакомиться с опытом, достижениями.

2.Публичная презентация проекта

Презентация – самый эффективный способ донесения важной информации как в разговоре «один на один», так и при публичных выступлениях. Слайд-презентации с использованием мультимедийного оборудования позволяют эффективно и наглядно представить содержание изучаемого материала, выделить и проиллюстрировать сообщение, которое несет поучительную информацию, показать ее ключевые содержательные пункты. Использование интерактивных элементов позволяет усилить эффективность публичных выступлений.

3.Дискуссия

Как интерактивный метод обучения означает исследование или разбор. Образовательной дискуссией называется целенаправленное, коллективное обсуждение конкретной

проблемы (ситуации), сопровождающейся обменом идеями, опытом, суждениями, мнениями в составе группы обучающихся.

Как правило, дискуссия обычно проходит три стадии: ориентация, оценка и консолидация. Последовательное рассмотрение каждой стадии позволяет выделить следующие их особенности.

Стадия ориентации предполагает адаптацию участников дискуссии к самой проблеме, друг другу, что позволяет сформулировать проблему, цели дискуссии; установить правила, регламент дискуссии.

В стадии оценки происходит выступление участников дискуссии, их ответы на возникающие вопросы, сбор максимального объема идей (знаний), предложений, пресечение преподавателем (арбитром) личных амбиций отклонений от темы дискуссии.

Стадия консолидации заключается в анализе результатов дискуссии, согласовании мнений и позиций, совместном формулировании решений и их принятии.

В зависимости от целей и задач занятия, возможно, использовать следующие виды дискуссий: классические дебаты, экспресс-дискуссия, текстовая дискуссия, проблемная дискуссия, ролевая (ситуационная) дискуссия.

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

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

| Уровни сформированности компетенций | Индикаторы | Качественные критерии оценивания | | | |
|-------------------------------------|---|---|---|---|----------|
| | | 2 балла | 3 балла | 4 балла | 5 баллов |
| УК-7 | | | | | |
| | знать: | не знает | в целом знает | знает | |
| Базовый | виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни | виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни | виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни | виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни | |
| | уметь: | не умеет | в целом умеет | умеет | |
| | разнообразные средства применять на практике физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоро- | разнообразные средства применять на практике физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоро- | разнообразные средства применять на практике физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоро- | разнообразные средства применять на практике физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоро- | |

| | | | | | |
|------------|--|---|--|--|--|
| | <p>вья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> | <p>вья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p> | <p>психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p> | <p>подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p> | |
| | владеть: | не владеет | в целом владеет | владеет | |
| Повышенный | <p>средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования</p> <p>Знать: Принципы и методы поиска, анализа и синтеза информации Принципы и методы системного подхода</p> | <p>средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования</p> | <p>средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования</p> | <p>средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования</p> | <p>В полном объеме знает принципы и методы поиска, анализа и синтеза информации Принципы и методы системного подхода</p> |

| | | | | | |
|--|---|--|--|--|--|
| | <p>Уметь:</p> <p>применять принципы и методы поиска, анализа и синтеза информации; грамотно, логично, аргументированно формировать собственные суждения и оценки. Отличать факты от мнений, интерпретаций, оценок и т.д. в рассуждениях других участников деятельности; применять принципы и методы системного подхода для решения поставленных задач.</p> | | | | <p>Умеет в полном объеме применять принципы и методы поиска, анализа и синтеза информации; грамотно, логично, аргументированно формировать собственные суждения и оценки. Отличать факты от мнений, интерпретаций, оценок и т.д. в рассуждениях других участников деятельности; применять принципы и методы системного подхода для решения поставленных задач.</p> |
| | <p>Владеть:</p> <p>Практическими навыками выбора оптимальных способов решения задач, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений.</p> | | | | <p>В полном объеме владеет практическими навыками поиска, анализа и синтеза информации. Практическими навыками выбора оптимальных способов решения задач, исходя из действующих право-</p> |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | вых норм, имеющих ресурсы и ограничений. |
|--|--|--|--|--|--|

7.2. 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

7.2.1. Типовые задания к практическим занятиям по дисциплине

На проверку сформированности (УК-7)

Практические занятия:

1. Техника безопасности при занятиях по волейболу.
2. Выполнение общеразвивающих упражнений в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины.
3. Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений.
4. Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение ОРУ с отягощениями.
5. Выполнение приема-передачи мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону.
6. Выполнение ОРУ для развития выносливости.
7. Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств.
8. Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Подача мяча по зонам.
9. Выполнение ОРУ для развития силы.
10. Выполнение упражнений с ведением мяча, долевой и передачей мяча.
11. Выполнение ОРУ на месте.
12. Выполнение ОРУ в движении.
13. Выполнение комплекса КУГ.

Перечень заданий для самостоятельной работы:

1. Техника бега на средние и длинные дистанции, бега с препятствиями.
2. Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.
3. Выполнение атакующих ударов.
4. Выполнение подачи мяча в прыжке.
5. Блокирование индивидуальное, групповое.
6. Занятия в спортивных секциях.
7. Совершенствование техники мяча с высоким откосом, низким откосом.
8. Совершенствование техники броском мяча в корзину различными способами.
9. Прохождение дистанции: девушки до 1000 м.; юноши до 3000 м. Изученным попеременными ходами;

Перечень контрольных работ:

1. Контрольная работа по разделу Элективные курсы по физической культуре и спорту «Волей бол» - сдача контрольных нормативов.
2. Контрольная работа по теме: «Правила безопасности при проведении занятий по волейболу». «Совершенствование основы техники перемещения на площадке (стойки; повороты, эстафеты с перемещениями)» - сдача контрольных нормативов.
3. Контрольная работа по теме: «Правила соревнований»; «Совершенствование техники верхней передачи мяча в движении» - сдача контрольных нормативов.
4. Контрольная работа по теме: «Совершенствование техники приема мяча в прыжке и с низу двумя руками» - сдача контрольных нормативов.

5. Контрольная работа по теме: «Совершенствование верхних и нижних передач мяча» - сдача контрольных нормативов.
6. Контрольная работа по теме: совершенствование техники и тактики волейбола – сдача контрольных нормативов.
7. Контрольная работа по теме: обучение игровому взаимодействию в защите - сдача контрольных нормативов.
8. Контрольная работа по теме: обучение игровому взаимодействию в нападении - сдача контрольных нормативов.
9. Контрольная работа по теме: обучение одиночному блокированию; обучение страховки - сдача контрольных нормативов.
10. Контрольная работа по теме: воспитание специальных двигательных качеств волейболистов - сдача контрольных нормативов.
11. Контрольная работа по теме: ОФП - сдача контрольных нормативов.

Критерии оценки устного ответа на вопросы

5 баллов - если ответ показывает глубокое и систематическое знание всего программного материала и структуры конкретного вопроса, а также основного содержания и новаций лекционного курса по сравнению с учебной литературой. Студент демонстрирует отчетливое и свободное владение концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией соответствующей научной области. Знание основной литературы и знакомство с дополнительно рекомендованной литературой. Логически корректное и убедительное изложение ответа.

4 баллов - знание узловых проблем программы и основного содержания лекционного курса; умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом в процессе анализа основных проблем в рамках данной темы; знание важнейших работ из списка рекомендованной литературы. В целом логически корректное, но не всегда точное и аргументированное изложение ответа.

3 баллов – фрагментарные, поверхностные знания важнейших разделов программы и содержания лекционного курса; затруднения с использованием научно-понятийного аппарата и терминологии учебной дисциплины; неполное знакомство с рекомендованной литературой; частичные затруднения с выполнением предусмотренных программой заданий; стремление логически определенно и последовательно изложить ответ.

2 балла незнание, либо отрывочное представление о данной проблеме в рамках учебно-программного материала; неумение использовать понятийный аппарат; отсутствие логической связи в ответе.

7.2.2. Бально-рейтинговая система оценки знаний бакалавров

Согласно Положения о бально-рейтинговой системе оценки знаний бакалавров баллы выставляются в соответствующих графах журнала (см. «Журнал учета бально-рейтинговых показателей студенческой группы») в следующем порядке:

«Посещение» - 2 балла за присутствие на занятии без замечаний со стороны преподавателя; 1 балл за опоздание или иное незначительное нарушение дисциплины; 0 баллов за пропуск одного занятия (вне зависимости от уважительности пропуска) или опоздание более чем на 15 минут или иное нарушение дисциплины.

«Активность» - от 0 до 5 баллов выставляется преподавателем за демонстрацию студентом знаний во время занятия письменно или устно, за подготовку домашнего задания, участие в дискуссии на заданную тему и т.д., то есть за работу на занятии. При этом преподаватель должен опросить не менее 25% из числа студентов, присутствующих на практическом занятии.

«Контрольная работа» или «тестирование» - от 0 до 5 баллов выставляется преподавателем по результатам контрольной работы или тестирования группы, проведенных во

внеаудиторное время. Предполагается, что преподаватель по согласованию с деканатом проводит подобные мероприятия по выявлению остаточных знаний студентов не реже одного раза на каждые 36 часов аудиторного времени.

«Отработка» - от 0 до 2 баллов выставляется за отработку каждого пропущенного лекционного занятия и от 0 до 4 баллов может быть поставлено преподавателем за отработку студентом пропуска одного практического занятия или практикума. За один раз можно отработать не более шести пропусков (т.е., студенту выставляется не более 18 баллов, если все пропущенные шесть занятий являлись практическими) вне зависимости от уважительности пропусков занятий.

«Пропуски в часах всего» - количество пропущенных занятий за отчетный период умножается на два (1 занятие=2 часам) (заполняется делопроизводителем деканата).

«Пропуски по неуважительной причине» - графа заполняется делопроизводителем деканата.

«Попуски по уважительной причине» - графа заполняется делопроизводителем деканата.

«Корректировка баллов за пропуски» - графа заполняется делопроизводителем деканата.

«Итого баллов за отчетный период» - сумма всех выставленных баллов за данный период (графа заполняется делопроизводителем деканата).

**Таблица перевода балльно-рейтинговых показателей
в отметки традиционной системы оценивания**

| Соотношение часов лекционных и практических занятий | 0/2 | 1/3 | 1/2 | 2/3 | 1/1 | 3/2 | 2/1 | 3/1 | 2/0 | Соответствие отметки коэффициенту |
|--|-----|------|------|-----|-----|-----|------|------|-----|-----------------------------------|
| Коэффициент соответствия балльных показателей традиционной отметке | 1,5 | 1,1 | 1,1 | 1,1 | 1,1 | 1,1 | 1,1 | 1,1 | 1,1 | «зачтено» |
| | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | «удовлетворительно» |
| | 2 | 1,75 | 1,65 | 1,6 | 1,5 | 1,4 | 1,35 | 1,25 | - | «хорошо» |
| | 3 | 2,5 | 2,3 | 2,2 | 2 | 1,8 | 1,7 | 1,5 | - | «отлично» |

Необходимое количество баллов для выставления отметок («зачтено», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично») определяется произведением реально проведенных аудиторных часов (n) за отчетный период на коэффициент соответствия в зависимости от соотношения часов лекционных и практических занятий согласно приведенной таблице.

«Журнал учета балльно-рейтинговых показателей студенческой группы» заполняется преподавателем на каждом занятии.

В случае болезни или другой уважительной причины отсутствия студента на занятиях, ему предоставляется право отработать занятия по индивидуальному графику.

Студенту, набравшему количество баллов менее определенного порогового уровня, выставляется оценка "неудовлетворительно" или "не зачтено". Порядок ликвидации задолженностей и прохождения дальнейшего обучения регулируется на основе действующего законодательства РФ и локальных актов КЧГУ.

Текущий контроль по лекционному материалу проводит лектор, по практическим занятиям – преподаватель, проводивший эти занятия. Контроль может проводиться и совместно.

7.2.3. Тестовые задания для проверки знаний студентов

Вопрос №1. Какие упражнения улучшают устойчивость к холоду:

Варианты ответов:

1. Растягивающие 2. Силовые 3. Аэробные 4. Дыхательные

Вопрос №2. Нарращивание физической нагрузки в течение времени бывает:

Варианты ответов: 1. Линейное, ступенчатое, волнообразное 2. Прямое, короткое, прерывистое 3. Непрерывное, длительное 4. Смешанное

Вопрос №3. Какой вид выносливости вырабатывает способность человека противостоять неспецифическому утомлению:

Вопрос №4. Что способствует успеху в конкретном виде деятельности (вид спорта, профессия, военная подготовка): Ти

Варианты ответов: 1. Общая физическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка 3. Ежедневные физические тренировки

Вопрос №5. Что является компонентами здорового образа жизни?

Варианты ответов: 1. Прием энергетических коктейлей 2. Походы в ночной клуб 3. Правильное питание и режим дня 4. Физические нагрузки и отказ от вредных привычек

Вопрос №6. Каких правил рекомендуют придерживаться в процессе занятий?

Варианты ответов: 1. Долго отдыхать после каждого упражнения 2. Пополнять растроченные калории едой и напитками 3. Больше активно двигаться 4. Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу

Вопрос №7. Укажите количество игроков из каждой команды, одновременно находящихся на игровой площадке во время игры в волейбол

Вопрос №8. Укажите, как называется привычное положение тела при сидении, стоянии, ходьбе и других видах деятельности, которое человек принимает без излишнего мышечного напряжения.....

Вопрос №9. Назовите гимнастический снаряд, через который выполняют опорные прыжки.....

Вопрос №10. Нецелесообразно перед тренировочными нагрузками употреблять ...

Варианты ответов: 1. Углеводы 2. Жиры 3. Витамины 4. Продукты повышенной биологической ценности

Вопрос №11. Какой возраст является наиболее благоприятным для развития скорости?

Вопрос №12. Выберите правильное формирование закона равновесия:

Варианты ответов: 1. Приход и затрат энергии 2. Приход энергии 3. Затраты энергии 4. Баланс энергии

Вопрос №13. Укажите, кто имел право участвовать в олимпийских соревнованиях в Древней Греции:

Вопрос №14. Где возникли первые формы организованного физического воспитания?

Вопрос №15. При каком виде физических упражнений происходит массаж межпозвоночных дисков?

Варианты ответов: 1. Шпагат 2. Ходьба 3. Метание

Вопрос №16. Какой принцип не относится к принципам занятий физическими упражнениями?

Варианты ответов:

1. Сознание 2. Трудолюбие 3. Активность 4. Доступность

Вопрос №17. Чем отличается техника бега на короткие дистанции от техники бега на средние и длинные дистанции?

Варианты ответов: 1. наклоном головы 2. работой рук 3. постановкой стопы на дорожку

Вопрос №18. Какая способность развивается с помощью упражнений, выполняемых с максимальной скоростью?

Вопрос №19. Физические упражнения – это....

Вопрос №20. Из каких фаз состоит бег на короткие дистанции?

Вопрос №21. Укажите, как называется положение на снаряде, при котором плечи находятся ниже хвата:

Вопрос №22. При интенсивных физических нагрузках в крови накапливаются кислые соединения и для создания в буферной системе необходимого избытка щелочных запасов требуется пища, содержащая ...

Ключи к тестовым заданиям.

Шкала оценивания

«неудовлетворительно» – 50% и менее

«удовлетворительно» – 51-80%

«хорошо» – 81-90%

«отлично» – 91-100%

Критерии оценки тестового материала по дисциплине

- ✓ 5 баллов - выставляется студенту, если выполнены все задания варианта продемонстрировано знание фактического материала (базовых понятий, алгоритма, факта).
- ✓ 4 балла - работа выполнена вполне квалифицированно в необходимом объёме; имеются незначительные методические недочёты и дидактические ошибки. Продемонстрировано умение правильно использовать специальные термины и понятия, узнавание объектов изучения в рамках определенного раздела дисциплины; понятен творческий уровень и аргументация собственной точки зрения
- ✓ 3 балла – продемонстрировано умение синтезировать, анализировать, обобщать фактический и теоретический материал с формулированием конкретных выводов, установлением причинно-следственных связей в рамках определенного раздела дисциплины;

- ✓ 2 балла - работа выполнена на неудовлетворительном уровне; не в полном объеме, требует доработки и исправлений и исправлений более чем половины объема.

7.2.4. Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов 1-3 курсов по элективной дисциплине «Волейбол»: (УК-7)

1 курс

| Контрольное упражнение | | Нормативы и оценки | | | | |
|------------------------|---|--------------------|----|----|----|----|
| | | Мужчины | | | | |
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. | Передача мяча сверху двумя руками над собой | 15 | 13 | 11 | 9 | 7 |
| 2. | Передача мяча снизу двумя руками в стену | 15 | 13 | 11 | 9 | 7 |
| 3. | Верхняя прямая подача | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | | <i>женщины</i> | | | | |
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. | Передача мяча сверху двумя руками над собой | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2. | Передача мяча снизу двумя руками в стену | 13 | 11 | 10 | 9 | 8 |
| 3. | Верхняя прямая подача | 60 | 55 | 50 | 45 | 40 |

2 курс

| Контрольное упражнение | | Нормативы и оценки | | | | |
|------------------------|---|--------------------|----|----|----|----|
| | | Мужчины | | | | |
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. | Передача мяча сверху двумя руками над собой | 15 | 13 | 11 | 9 | 7 |
| 2. | Передача мяча снизу двумя руками в стену | 15 | 13 | 11 | 9 | 7 |
| 3. | Верхняя прямая подача | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | | <i>женщины</i> | | | | |
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. | Передача мяча сверху двумя руками над собой | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2. | Передача мяча снизу двумя руками в стену | 13 | 11 | 10 | 9 | 8 |
| 3. | Верхняя прямая подача | 60 | 55 | 50 | 45 | 40 |

3 курс

| Контрольное упражнение | | Нормативы и оценки | | | | |
|------------------------|---|--------------------|----|----|----|----|
| | | Мужчины | | | | |
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. | Передача мяча сверху двумя руками над собой | 15 | 13 | 11 | 9 | 7 |
| 2. | Передача мяча снизу двумя руками в стену | 15 | 13 | 11 | 9 | 7 |
| 3. | Верхняя прямая подача | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | | женщины | | | | |
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. | Передача мяча сверху двумя руками над собой | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2. | Передача мяча снизу двумя руками в стену | 13 | 11 | 10 | 9 | 8 |
| 3. | Верхняя прямая подача | 60 | 55 | 50 | 45 | 40 |

ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ ВОЛЕЙБОЛ

1. Передача мяча сверху двумя руками над собой. Выполняется в кругу диаметром 3 м. Норматив: 15 передач над собой, высота передачи не менее 1,5 м.

2. Передача мяча снизу двумя руками в стену. Выполняется на расстоянии 3 м. от стены.

3. Верхняя прямая подача. Норматив из 15 подач необходимо результативное попадание в площадку.

Ошибки:

1. Передача мяча сверху двумя руками над собой.
 - большие пальцы направлены вперёд;
 - локти слишком широко разведены или наоборот;
 - кисти рук встречают мяч при почти выпрямленных в локтевых суставах руках.
2. Передача мяча снизу двумя руками в стену.
 - в момент приёма руки согнуты в локтевых суставах;
 - руки почти параллельны полу;
 - резкое встречное движение рук к мячу;
 - приём мяча на «кулаки».
3. Верхняя прямая подача.
 - в исходном положении вперёд ставится нога, одноимённая бьющей руке;
 - подброс мяча не оптимален по высоте;
 - удар по мячу неточный (сверху, сбоку);
 - скорость бьющей руки незначительна;
 - удар по мячу выполняется рукой, согнутой в локтевом суставе.

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

8.1. Основная учебная литература

1. 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>. - Режим доступа: по подписке. - Текст: электронный.
2. **Безопасность жизнедеятельности**: учебник для бакалавров / Э. А. Арустамов, А. Е. Волощенко, Н. В. Косолапова [и др.]; под редакцией Э. А. Арустамова. - 22-е изд., перераб. и доп. - Москва: Дашков и К°, 2020. - 446 с.
3. Кожухова, Н. Н. Методика физического воспитания и развития ребенка : учебное пособие / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Борисова ; под ред. С.А. Козловой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 312 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-013969-2. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1843152> . – Режим доступа: по подписке.
4. **Орехова, И. Л.** Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учебно-методическое пособие / И. Л. Орехова, Н. Н. Щелчкова, Д. В. Натарова. - Москва : ИНФРА-М, 2019. - 201 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-16-108402-1. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1077323>. - Режим доступа: по подписке. - Текст: электронный.
5. Седоченко, С. В. Физическая рекреация: учебное пособие / С. В. Седоченко. — Воронеж : ВГИФК, 2019. — 70 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/140376> . — Режим доступа: для авториз. пользователей.
6. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Е. Л. Сорокина, Т. И. Шишкина, М. А. Бабенко, Е. Г. Черночуб. — Новосибирск : СГУПС, 2020. — 114 с. — ISBN 978-5-6043858-3-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/164631> . — Режим доступа: для авториз. пользователей.
7. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1815141> . – Режим доступа: по подписке.

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.

8.4. 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 удастся 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. |

10. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины

10.1. Общесистемные требования

Электронная информационно-образовательная среда ФГБОУ ВО «КЧГУ»

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) Университета из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», как на территории Университета, так и вне ее.

Функционирование ЭИОС обеспечивается соответствующими средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией работников, ее использующих и поддерживающих. Функционирование ЭИОС соответствует законодательству Российской Федерации.

Адрес официального сайта университета: <http://kchgu.ru>.

Адрес размещения ЭИОС ФГБОУ ВО «КЧГУ»: <https://do.kchgu.ru>.

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 эбс от 23.04.2024г Электронный адрес: https://znanium.com | от 23.04.2024г. до 15.05.2025г. |
| 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.com Обзор СМИ. Соглашение. Бесплатно. Электронный адрес: http://polpred.com | Бессрочный |

10.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

Занятия проводятся в учебных аудиториях, предназначенных для проведения занятий лекционного и практического типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с расписанием занятий по образовательной программе. С описанием оснащённости аудиторий можно ознакомиться на сайте университета, в разделе материально-технического обеспечения и оснащённости образовательного процесса по адресу: <https://kchgu.ru/sveden/objects/>

10.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения

- MicrosoftWindows (Лицензия № 60290784), бессрочная
- MicrosoftOffice (Лицензия № 60127446), бессрочная
- ABBY FineReader (лицензия № FCRP-1100-1002-3937), бессрочная
- CalculateLinux (внесён в ЕРПП Приказом Минкомсвязи №665 от 30.11.2018-2020), бессрочная
- Google G Suite for Education (IC: 01i1p5u8), бессрочная
- Kaspersky Endpoint Security (Лицензия № 280E-210210-093403-420-2061), с 25.01.2023 г. по 03.03.2025 г.

10.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

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>.
4. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования - <http://fgosvo.ru>.
5. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР) – <http://edu.ru>.
6. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) – <http://school-collection.edu.ru>.
7. 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 ФГБОУ ВО «Карачаево-Черкесский государственный университет имени У.Д. Алиева» созданы условия для получения высшего образования по образовательным программам обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Специальные условия для получения образования по ОПВО обучающимися с ограниченными возможностями здоровья определены «[Положением об обучении лиц с ОВЗ в КЧГУ](#)», размещенным на сайте Университета по адресу: <http://kchgu.ru>.

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 ОПВО | Дата введения изменений |
|--|--|---|-------------------------|
| <p>Обновлен договор на использование комплектов лицензионного программного обеспечения: оказание услуг по продлению лицензий на антивирусное программное обеспечение.</p> <p>KasperskyEndpointSecurity (номер лицензии 280E-210210-093403-420-2061). 2021-2023 годы</p> | | <p>Решение ученого совета КЧГУ от 31 марта 2021г., протокол №6</p> | <p>31.03.2021г.</p> |
| <p>Обновлены договоры на предоставление доступа к электронно-библиотечным системам:</p> <p>Электронно-библиотечная система ООО «Знаниум». Договор № 5184 ЭБС от 25.03.2021г. (срок действия с 30.03.2021 по 30.03.2022г.)</p> <p>Электронно-библиотечная система «Лань». Договор №СЭБ НВ-294 от 01.12.2020г. Бессрочный.</p> | | <p>Решение ученого совета КЧГУ от 31 марта 2021г., протокол № 6</p> | <p>31.03.2021г.</p> |
| <p>Переутверждена ОП ВО. Обновлены РПД, РПП, программы ГИА, календарный график учебного процесса.</p> | <p>29.06.2021 г., протокол № 10</p> | <p>Решение Ученого совета от 30.06.2021г., протокол № 8</p> | <p>30.06.2021 г.</p> |
| <p>Обновлен договор на предоставление доступа к Электронно-библиотечной системе ООО «Знаниум». Договор №179 ЭБС от 22.03.2022г. (срок действия с 30.03.2022г. до 30.03.2023г.)</p> | | <p>30.03.2022г., протокол №10</p> | |
| <p>1. В связи с вступлением в силу Приказа Минобрнауки России № 245 от 06.04.2021г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам магистратуры» с 1 сентяб-</p> | | <p>29.06.2022г., протокол № 13</p> | |

| | | | |
|--|--|--|----------------------|
| <p>ря 2022г. включить названный приказ в перечень нормативных правовых актов. 2.Переутверждена ОП ВО. Обновлены РПД, РПП, программы ГИА, календарный график учебного процесса.</p> | | | |
| <p>Переутверждена ОП ВО. Обновлены РПД, РПП, программы ГИА, календарный график учебного процесса. Обновлены договоры: 1. На антивирус Касперского (Договор №56/2023 от 25 января 2023 г.). Действует до 03.03.2025 г. 2. Договор № 915 ЭБС ООО «Знаниум» от 12.05.2023 г. Действует до 15.05.2024 г.</p> | | <p>Решение ученого совета КЧГУ от 29.06.2023г., протокол № 8</p> | <p>29.06.2023 г.</p> |
| <p>Переутверждена ОП ВО. Обновлены: учебный план, календарный учебный график, РПД, РПП, программы ГИА, воспитания календарный план воспитательной работы. Обновлены договоры: 1. На антивирус Касперского. (Договор №56/2023 от 25 января 2023г.). Действует до 03.03.2025г. 2. Договор № 238 ЭБС ООО «Знаниум» от 23.04.2024г. Действует до 11 мая 2025г. 3. Договор № 36 от 14.03.2024г. ЭБС «Лань». Действует по 19.01.2025г.</p> | | <p>29.05.2024г., протокол № 8</p> | <p>30.05.2024г.,</p> |