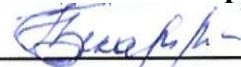


**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КАБАРДИНО-БАЛКАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ В.М.КОКОВА»**

**ФАКУЛЬТЕТ ЭКОНОМИКИ И УПРАВЛЕНИЯ  
КАФЕДРА «ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ»**

**УТВЕРЖДАЮ  
Декан факультета  
доцент Г.А. Бекаров**



**« 27 » мая 2025**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ – ВОЛЕЙБОЛ**

Направление подготовки **13.03.01 Теплоэнергетика и теплотехника**

Направленность (профиль) **Энергообеспечение предприятий**

Квалификация выпускника - **бакалавр**

Курс обучения – **1-3**

Семестр **1- 5**

Форма обучения - **очная**

Рабочая программа дисциплины «Элективная дисциплина (модуль) по физической культуре и спорту – волейбол» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 13.03.01 Теплоэнергетика и теплотехника утвержденного приказом Минобрнауки России от 28 февраля 2018 г. N 143 (далее – ФГОС ВО) и рабочего учебного плана подготовки бакалавров по данному направлению.

Составитель (и) рабочей программы:

ст. преподаватель  М.К. Тлеужев

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания.

протокол от «22» мая 2025 г. № 10

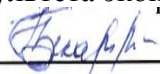
Заведующий кафедрой

к.п.н., доцент  Э.Б.Яхутлова

Одобрено методической комиссией факультета экономики и управления

протокол от «23» мая 2025 г. № 9

Председатель МК факультета экономики и управления

к.э.н., доцент  Г.А.Бекаров

Согласовано:

/ Директор научной библиотеки  И.А. Шогенова

«22» мая 2025 г.

## 1. Цели и задачи дисциплины

**Цель дисциплины:** содействие формированию у студентов универсальной компетенции путем овладения специальными знаниями, практическими умениями и навыками в спортивно игровой деятельности обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, совершенствование психофизических способностей, профессионально значимых качеств необходимых в будущей профессиональной деятельности.

**Задачами дисциплины** являются:

- обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.
- овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности.
- способствование адаптации организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширению функциональных возможностей физиологических систем, повышению сопротивляемости защитных сил организма.
- создание основы для творческого и методически обоснованного применения методик проведения учебно-тренировочных занятий в избранном виде спорта и программ спортивно массовых мероприятий в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

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

Код компетенции	Наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 УК-7 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	<b>Знать:</b> основы здорового образа жизни, факторы формирования личностью социального опыта приобретения мотивационно ценностного отношения к физической культуре и спорту. <b>Уметь:</b> организовывать и проводить индивидуальный и коллективный отдых и участвовать в массовых спортивных соревнованиях. <b>Владеть:</b> системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление индивидуального здоровья.
		ИД-2 УК-7 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	<b>Знать:</b> основы профессионально-прикладной физической культуры, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. <b>Уметь:</b> преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения, повышать работоспособность, сохранять и укреплять здоровье. <b>Владеть:</b> средствами и методами физического самосовершенствования психофизических способностей и качеств, для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

### 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

«Элективная дисциплина (модуль) по физической культуре и спорту – волейбол» входит в часть формируемую участниками образовательных отношений Блока 1. «Дисциплины (модули)» учебного плана правления подготовки 13.03.01 Теплоэнергетика и теплотехника, направленность (профиль) Энергообеспечение предприятий.

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

Учебные занятия	Очная форма обучения					
	Всего часов	семестр				
		1	2	3	4	5
<b>Контактная, работа, в том числе:</b>	<b>234</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>
практические занятия	234	36	36	54	54	54
<b>2. Самостоятельная работа</b>	<b>94</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>22</b>
2.1 Самостоятельное изучение отдельных тем модуля, подготовка к практическим работам	88	18	18	16	16	20
2.2 Подготовка и прохождение промежуточной аттестации: зачет	6	-	-	2	2	2
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>328</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>76</b>

#### 4.1. Содержание дисциплины (модуля) структурированное по темам (разделам) с указанием отведенных на них количества часов и видов учебных занятий (очная форма обучения)

Наименование разделов и тем дисциплины		Аудиторные занятия		Самост. работа
		Лекции	Практические занятия	Сам. из уч. отд. тем
1.	Методика обучения избранного вида спорта – волейбол и систем физических упражнений	0	12	10
2.	Общая физическая и специальная подготовка в волейболе	0	46	16
3.	Техническая подготовка в волейболе	0	56	18
4.	Тактическая подготовка в волейболе	0	28	14
5.	Специальная и волевая психическая подготовка	0	6	6
6.	Спортивная подготовка в волейболе	0	60	18
7.	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	26	12
<b>Итого по дисциплине:</b>		<b>0</b>	<b>234</b>	<b>94</b>

#### 4.2. Содержание разделов дисциплины

##### 4.2.1. Практические занятия (1 - 5 семестр)

№ раздела дисциплины	Наименование раздела (темы) дисциплины	№ занятия	Тематика практических занятий	Трудоемкость, час
				очно

1,2,3,7.	Методика обучения избранного вида спорта, Общая физическая и специальная подготовка в волейболе, Техническая подготовка в волейболе, Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Занятие 1	Основы избранного вида спорта: история развития, основные понятия и термины Обучение стойкам и перемещениям без мяча: в нападении и защите. Обучение передаче мяча сверху двумя руками: над собой, вверх-вперед.	2
		Занятие 2	Ознакомление с методикой перспективного, годичного, текущего и оперативного планирования учебно-тренировочных занятий Ознакомление с правилами игры в волейбол. Совершенствование стоек и перемещений с мячом: в нападении и защите. Обучение приёму и передаче мяча снизу.	2
		Занятие 3	Ознакомление с методикой эффективных и экономичных способов овладения специальными умениями и навыками игровых видов спорта. Совершенствование приёма и передачи мяча снизу двумя руками: перед собой, вверх-вперед. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками: вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом.	2
		Занятие 4	Ознакомление с простейшими методиками самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств избранного вида спорта для их направленной коррекции. Обучение подаче: нижней прямой и боковой. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками: вторая передача нападающему, к которому передающий обращен спиной.	2
1,2,3.	Методика обучения избранного вида спорта, Общая физическая и специальная подготовка в волейболе, Техническая подготовка в волейболе,	Занятие 5	Обучение методам оценки и коррекции осанки и телосложения. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств избранного вида спорта для их направленной коррекции. Совершенствование приёма и передачи мяча снизу двумя руками: выбор места в защите и приём подачи (нижней, верхней).	2
		Занятие 6	Обучение методам самоконтроля состояния здоровья и физического развития. Совершенствование стоек и перемещений: способы ходьбы и бега в нападении. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками: стоя спиной в направлении передачи у сетки.	2
		Занятие 7	Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма. Совершенствование стоек и перемещений: способы ходьбы и бега в защите. Обучение подаче: верхней прямой силовой в опорном положении Совершенствование передачи мяча двумя руками: сверху и снизу в защите1. Обучение подаче: верхней прямой планирующей в опорном положении.	2
		Занятие 8	Ознакомление с методикой реализации взаимосвязи физической с технической и тактической подготовкой в избранном виде спорта. Совершенствование стоек и перемещений в нападении: приставными шагами правым и левым боком вперёд, лицом и спиной вперед. ОФП, СФП: развитие быстроты и ловкости.	2
1.2,3.	Методика обучения избранного вида спорта. Общая физическая и специальная подготовка в	Занятие 9	Обучение методам сравнительного анализа собственных возможностей с модельными характеристиками спортсмена высокого класса. Совершенствование подачи: верхней прямой, планирующей и силовой в опорном положении. ОФП, СФП: скоростно-силовая прыжковая подготовка.	2

	волейболе, Техническая подготовка в волейболе,	Занятие 10	Ознакомление с методикой проведения учебно-тренировочного занятия. Совершенствование стоек и перемещений в защите: приставными шагами правым и левым боком вперёд, лицом и спиной вперед. Обучение нападающему удару: прямой по ходу сильнейшей рукой из зон 4,3,2.	2
		Занятие 11	Ознакомление с методикой составления и проведения простейших самостоятельных занятий избранным видам спорта гигиенической или тренировочной направленности. Совершенствование подачи: выбор места для подачи (в опорном положении, в прыжке). Совершенствование нападающего удара: прямой по ходу сильнейшей рукой из зон 4,3,2.	2
		Занятие 12	Ознакомление с методикой регулирования психоэмоционального состояния на занятиях игровыми видами спортом. Совершенствование передачи мяча двумя руками: сверху и снизу из глубины площадки для нападающего удара. ОФП, СФП: скоростно-силовая прыжковая подготовка. Совершенствование технико-тактических действий: учебная игра	2
1,2,3,7.	Методика обучения избранного вида спорта. Общая физическая и специальная подготовка в волейболе, Техническая подготовка в волейболе, Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Занятие 13	Ознакомление с методикой этапного, текущего контроля учебно-тренировочных занятий. Совершенствование приёма и передачи мяча двумя руками сверху и снизу: чередование способа приёма мяча с подачи сверху и снизу. Совершенствование подачи: чередования верхней прямой планирующей и силовой в опорном положении	2
		Занятие 14	Ознакомление с методикой оперативного контроля. Совершенствование приёма и передачи мяча двумя руками сверху и снизу: чередование способа приёма мяча с подачи сверху и снизу. Совершенствование подачи: чередование верхней прямой планирующей и силовой в опорном положении.	2
		Занятие 15	Ознакомление с методикой самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками: в прыжке. Совершенствование нападающего удара: выбор места для прямого удара по ходу сильнейшей рукой из зон 4,3,2. 1. . ОФП, СФП: акробатическая подготовка.	2
		Занятие 16	Ознакомление с методикой проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. Совершенствование стоек и перемещений в нападении и защите: прыжок, остановка шагом и прыжком. Совершенствование нападающего удара: выбор места для прямого удара по ходу сильнейшей рукой из зон 4,3,2.	2
		Занятие 17	Методика реализации взаимосвязи физической с технической и тактической подготовкой в избранном виде спорта. Совершенствование стоек и перемещений в нападении и защите: сочетание способов перемещений. ОФП, СФП: скоростно-силовая прыжковая подготовка.	2
		Занятие 18	Обучение приёму и передаче мяча одной рукой сверху: через сетку в близости от сетки, стоя на площадке, в прыжке. Совершенствование стоек и перемещений в нападении и защите: сочетание способов перемещений с техническими приемами сверху и снизу. ОФП, СФП: развитие силы и гибкости.	2
Итого 1 семестр:		18		36

1,2,3.	Методика обучения избранного вида спорта, Общая физическая и специальная подготовка, в волейболе Техническая подготовка в волейболе.	Занятие 19	Обучение блокированию: одиночного прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2. Совершенствование блокирования: одиночного прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху и снизу: выбор места для выполнения второй передачи ОФП, СФП: скоростно-силовая прыжковая подготовка.	2
		Занятие 20	Совершенствование блокирования: выбор места. Обучение технико-тактическим действиям в нападении: взаимодействие при первой передаче игроков зон 4,2 с игроком зоны 3. Совершенствование технико-тактических действий: учебная игра	2
1,2,3,4..	Методика обучения избранного вида спорта, Общая физическая и специальная подготовка в волейболе, Техническая подготовка в волейболе, Тактическая подготовка в волейболе,	Занятие 21-24	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий избранного вида спорта гигиенической или тренировочной направленности. Совершенствование стоек и перемещений в защите: падение и перекат на руки, грудь, бедро, спину.	2
			Совершенствование технико-тактических действий в нападении: взаимодействие при первой передаче игроков зон 4,2 с игроком зоны 3. ОФП, СФП: развитие быстроты и ловкости	2
			Совершенствование технико-тактических действий в нападении: взаимодействие при первой передаче игрока зоны 3 с игроками зон 2,4.	2
			Совершенствование блокирования: определение времени отталкивания от опоры. Совершенствование блокирования: определение времени для своевременного выноса рук над сеткой.	2
1,2,3,4,7	Методика обучения избранного вида спорта, Общая физическая и специальная подготовка в волейболе, Техническая подготовка в волейболе, Тактическая подготовка в волейболе, Профессионально-прикладная физическая подготовка	Занятие 25	Методика проведения учебно-тренировочного занятия. Совершенствование технико-тактических действий в нападении: взаимодействие при первой передаче игрока зоны 3 с игроками зон 2,4. Совершенствование нападающего удара: прямой по ходу из зон 2,3,4. ОФП, СФП: развитие силы и гибкости.	2
		Занятие 26	Совершенствование технико-тактических действий в нападении: взаимодействие при второй передаче: игрока зоны 3 с игроками зон 4,2. Обучение приёму и отбиванию мяча от сетки: одной и двумя руками, в близости от сетки, стоя на площадке, в падении. ОФП, СФП: развитие общей и специальной выносливости.	2
		Занятие 27	Совершенствование технико-тактических действий в нападении: взаимодействие при второй передаче игрока зоны 2 с игроками зон 3,4. технико-тактических действий: учебная игра. ОФП, СФП: развитие силы и гибкости.	2
		Занятие 28	Совершенствование нападающего удара: прямой по ходу из зон 2,3,4. Совершенствование технико-тактических действий в нападении: взаимодействие при второй передаче игрока зоны 4 с игроками зон 2,3. Совершенствование нападающего удара: прямой по ходу из зон 2,3,4 различных по высоте, расстоянию, скорости. Совершенствование	2

1,2,3,4,	Методика обучения избранного вида спорта, Общая физическая и специальная подготовка в волейболе, Техническая подготовка в волейболе, Тактическая подготовка в волейболе. Спортивная подготовка в волейболе.	Занятие 29	Методика проведения учебно-тренировочного занятия. Совершенствование технико-тактических действий в нападении: взаимодействие при второй передаче игрока зоны 4 с игроками зоны 3,2. Совершенствование нападающего удара: прямой по ходу из зон 2,3,4 различных по высоте, расстоянию, скорости. ОФП, СФП: скоростно-силовая прыжковая подготовка.	2
		Занятие 30	Совершенствование технико-тактических действий в нападении: взаимодействие при первой передаче игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3. Совершенствование нападающего удара: прямой по ходу из зон 1,6,5 ОФП, СФП: развитие общей и специальной выносливости. Совершенствование технико-тактических действий в нападении: взаимодействие при первой передаче игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3.	2
		Занятие 31	Совершенствование нападающего удара: прямой по ходу из зон 1,6,5. 1. Совершенствование технико-тактических действий в нападении: взаимодействие при первой передаче игроков зон 1,6. Совершенствование нападающего удара: прямой по ходу из зон 1,6,5. ОФП, СФП: развитие быстроты и ловкости.	2
		Занятие 32	Совершенствование технико-тактических действий в нападении: взаимодействие при первой передаче: игроков зон 5,6 Совершенствование нападающего удара: прямой по ходу из зон 2,3,4 различных по высоте, расстоянию, скорости. Совершенствование технико-тактических действий: учебная игра	2
1,2,3,4,5,6.	Методика обучения избранного вида спорта, Общая физическая и специальная подготовка в волейболе, Техническая подготовка в волейболе, Тактическая подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в волейболе.	Занятие 33	Методы сравнительного анализа собственных возможностей с модельными характеристиками спортсмена высокого класса. Совершенствование технико-тактических действий в нападении: взаимодействие при первой передаче: игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 2.	2
		Занятие 34	Совершенствование блокирования: нападающего удара по ходу из зон 2,3,4 различных по высоте, расстоянию, скорости. ОФП, СФП: развитие общей и специальной выносливости..	2
		Занятие 35	Совершенствование технико-тактических действий в нападении: взаимодействие при первой передаче: игроков зон 6,1. Совершенствование нападающего удара: прямой по ходу из зон 2,3,4 различных по высоте, расстоянию, скорости	2
		Занятие 36	Совершенствование нападающего удара: прямой по ходу из зон 2,3,4 различных по высоте, расстоянию, скорости. Совершенствование технико-тактических действий в нападении: взаимодействие при первой передаче: игроков зон 6,5	2
Итого 2 семестр:		18		36
4.2.2. Практические занятия (3 семестр)				
№ раздела дисциплины	Наименование раздела (темы) дисциплины	№ занятия	Тематика практических занятий	Трудовая
				мощность, час очная



1,2,3,4.	Методика обучения избранного вида спорта, Общая физическая и специальная подготовка в волейболе, Техническая подготовка в волейболе, Тактическая подготовка в волейболе.	Занятие 37	Ознакомление с системой студенческих спортивных соревнований. Совершенствование технико-тактических действий в защите: расположение игроков при приёме подачи, вторую передачу выполняет игрок зоны 2, а игрок зоны 3 оттянут назад. Совершенствование блокирования: нападающего удара по ходу из зон 2,3,4 различных по высоте, расстоянию, скорости ОФП, СФП: развитие силы и гибкости	2
		Занятие 38	Совершенствование приёма и передачи мяча двумя руками сверху и снизу: с подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращён лицом. Совершенствование блокирования: нападающего удара по ходу из зон 1,6,5. ОФП, СФП: акробатическая подготовка	2
		Занятие 39	Совершенствование приёма и передачи мяча двумя руками сверху и снизу: с подачи и первая передача в зону 2, вторая передача в зоны 3,4 (то же через зону 4). Совершенствование блокирования: нападающего удара по ходу из зон 1,6,5. ОФП, СФП: скоростно-силовая прыжковая подготовка. Совершенствование технико-тактических действий: учебная игра	2
1,2,3,4.	Методика обучения избранного вида спорта, Общая физическая и специальная подготовка в волейболе, Техническая подготовка в волейболе, Тактическая подготовка в волейболе.	Занятие 40	Совершенствование приёма и передачи мяча двумя руками сверху и снизу: с подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий стоит спиной. Совершенствование блокирования: нападающего удара по ходу из зон 1,6,5. ОФП, СФП: развитие общей и специальной выносливости	2
		Занятие 41	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств избранного вида спорта для их направленной коррекции Совершенствование стоек и перемещений: выбора места и способа перемещения, при приёме мяча после нападающего удара. Совершенствование блокирования: нападающего удара по ходу из зон 1,6,5. ОФП, СФП: развитие быстроты и ловкости	2
		Занятие 42	Совершенствование стоек и перемещений: выбора места при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, блокирующего, нападающего. Совершенствование нападающего удара: чередование из зон 2,3,4 и из зон 1,6,5. ОФП, СФП: развитие силы и гибкости	2
2,3,4.	Общая физическая и специальная подготовка в волейболе, Техническая подготовка в волейболе, Тактическая подготовка в волейболе.	Занятие 43	Обучение технико-тактическим действиям в защите: расположение игроков при приёме мяча от противника углом вперед, страховка блокирующих игроком зоны 6. Совершенствование нападающего удара: чередование из зон 2,3,4 и из зон 1,6,5. ОФП, СФП: акробатическая подготовка. Совершенствование технико-тактических действий: учебная игра	2
		Занятие 44	Совершенствование подачи: на игрока слабо владеющего навыками приема мяча. Совершенствование блокирования: чередование нападающего удара из зон 2,3,4 и из зон 1,6,5. ОФП, СФП: скоростно-силовая прыжковая подготовка	2
1,2,3,4,6.	Методика обучения избранного вида спорта, Общая физическая	Занятие 45	Совершенствование приёма и передачи мяча сверху и снизу: выбора способа приёма мяча от нападающего удара - снизу, сверху, стоя и с падением. Совершенствование блокирования: чередование нападающего удара из зон 2,3,4 и из зон 1,6,5 ОФП, СФП: развитие общей и специальной	2

	и специальная подготовка в волейболе, Техническая подготовка, Тактическая подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в волейболе.		выносливости	
		Занятие 46	Совершенствование технико-тактических действий в нападении и защите: взаимодействие передней и задней линий - игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 4. Совершенствование блокирования: чередование нападающего удара из зон 2,3,4 и из зон 1,6,5. ОФП, СФП: развитие быстроты и ловкости	2
		Занятие 47	Совершенствование нападающего удара: с переводом вправо из зон 4,3,2 с поворотом туловища вправо. Совершенствование блокирования: чередование нападающего удара из зон 2,3,4. ОФП, СФП: развитие силы и гибкости. Совершенствование технико-тактических действий: учебная игра	2
2,3,4,5.	Общая физическая и специальная подготовка, Техническая подготовка в волейболе, Тактическая подготовка в волейболе, Специальная и волевая психическая подготовка в волейболе.	Занятие 48	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху и снизу: второй передачи нападающему сильнейшему на линии. Совершенствование нападающего удара: чередование из зон 2,3,4 и из зон 1,6,5. ОФП, СФП: акробатическая подготовка	2
		Занятие 49	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками: имитации второй передачи и обман (передача через сетку). Совершенствование нападающего удара: чередование из зон 2,3,4 и из зон 1,6,5. ОФП, СФП: скоростно-силовая прыжковая подготовка	2
		Занятие 50	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками: имитации нападающего удара и передача в прыжке через сетку. Совершенствование блокирования: чередование нападающего удара из зон 2,3,4 и из зон 1,6,5. ОФП, СФП: развитие общей и специальной выносливости	2
		Занятие 51	Совершенствование блокирования: взаимодействие игроков передней линии зон 2,3,4. Совершенствование нападающего удара: основными способами из зон 2,3,4 ОФП, СФП: развитие быстроты и ловкости. Совершенствование технико-тактических действий: учебная игра	2
2,3,4,6.	Общая физическая и специальная подготовка в волейболе, Техническая подготовка в волейболе, Тактическая подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в волейболе.	Занятие 52	Совершенствование приёма и передачи мяча двумя и одной руками сверху и снизу: выбора способа приёма мяча на страховке. Совершенствование блокирования: чередование нападающего удара из зон 2,3,4 и из зон 1,6,5. ОФП, СФП: развитие силы и гибкости	2
		Занятие 53	Совершенствование приёма и передачи мяча сверху: имитации нападающего удара и передача через сетку двумя и одной руками. Совершенствование блокирования: чередование нападающего удара из зон 2,3,4 и из зон 1,6,5. ОФП, СФП: акробатическая подготовка. Совершенствование технико-тактических действий: учебная игра	2
		Занятие 54	Совершенствование приёма и передачи мяча двумя руками сверху и снизу: падение на бедро (влево, вправо) с последующим перекатом на спину. Совершенствование блокирования: чередование нападающего удара из зон 2,3,4 и из зон 1,6,5. ОФП, СФП: скоростно-силовая прыжковая подготовка	2
2,3,4,5,6.	Общая физическая и специальная подготовка в	Занятие 55	Методика реализации взаимосвязи физической с технической и тактической подготовкой в избранном виде спорта. Совершенствование нападающего удара: чередование способов - прямой, с переводом, боковой, сильнейшей и слабейшей рукой. Совершенствование	2

	волейболе, Техническая подготовка в волейболе, Тактическая подготовка в волейболе, Специальная и волевая психическая подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в волейболе.		блокирования: чередование нападающего удара из зон 2,3,4 и из зон 1,6,5. ОФП, СФП: развитие общей и специальной выносливости. Совершенствование технико-тактических действий: учебная игра	
		Занятие 56	Совершенствование блокирования: взаимодействие игрока зоны 4, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 3,2 (страховка). Совершенствование нападающего удара: скрестным перемещением игроков из зон 2,3,4. ОФП, СФП: развитие быстроты и ловкости	2
		Занятие 57	Совершенствование блокирования: взаимодействие игрока зоны 2, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 3,4 (страховка). Совершенствование нападающего удара: скрестным перемещением игроков из зон 2,3,4. ОФП, СФП: развитие силы и гибкости. Совершенствование технико-тактических действий: учебная игра	2
		Занятие 58	Совершенствование блокирования: взаимодействие игрока зоны 3, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 4,2 (страховка). Совершенствование нападающего удара: скрестным перемещением игроков из зон 2,3,4. ОФП, СФП: акробатическая подготовка	2
2,3,4,6.	Общая физическая и специальная подготовка в волейболе, Техническая подготовка в волейболе, Тактическая подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в волейболе.	Занятие 59	Совершенствование подачи: верхней боковой силовой и планирующей (в опорном положении). Совершенствование нападающего удара: скрестным перемещением игроков из зон 2,3,4. ОФП, СФП: скоростно-силовая прыжковая подготовка.	2
Занятие 60		Совершенствование технико-тактических действий: переход от индивидуальных в нападении к индивидуальным в защите на передней и задней линиях. Совершенствование нападающего удара: игроков из зон 2,3,4. ОФП, СФП: развитие общей и специальной выносливости.	2	
Занятие 61		Совершенствование технико-тактических действий: переход от индивидуальных в защите к индивидуальным в нападении на передней и задней линиях. Совершенствование нападающего удара: игроков из зон 2,3,4. ОФП, СФП: развитие быстроты и ловкости	2	
3,4,6,7.	Техническая подготовка в волейболе, Тактическая подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в волейболе, Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Занятие 62	Совершенствование приёма и передачи мяча сверху и снизу двумя руками: с подачи и первая передача в зону 2, вторая передача назад за голову, для нападающего удара игроку зоны 3. Совершенствование нападающего удара: игроков из зон 2,3,4. ОФП, СФП: развитие силы и гибкости	2
Занятие 63		Совершенствование блокирования: своевременный вынос рук над сеткой при блокировании нападающих ударов различными способами. Совершенствование нападающего удара: игроков из зон 2,3,4 и зон 1,6,5. ОФП, СФП: акробатическая подготовка. Совершенствование технико-тактических действий: учебная игра	2	
Итого 3 семестр:		27		54
4.2.3. Практические занятия (4семестр)				
2,3,6.	Общая	Занятие	Методика составления и проведения простейших	2

	физическая и специальная подготовка в волейболе, Техническая подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в волейболе.	64	самостоятельных занятий избранным видам спорта гигиенической или тренировочной направленности. Совершенствование нападающего удара: имитация и обман одной рукой. Совершенствование блокирования: нападающего удара скрестным перемещением игроков из зон 2,3,4. ОФП, СФП: скоростно-силовая прыжковая подготовка	
		Занятие 65	Совершенствование подачи: чередования подач – сверху, снизу, на силу, на точность. Совершенствование нападающего удара: с перемещением игроков из зон 2,3,4 (один сзади другого). ОФП, СФП: развитие общей и специальной выносливости. Совершенствование технико-тактических действий: учебная игра	2
		Занятие 66	Совершенствование приёма и передачи мяча сверху и снизу: первая передача игроку в зону 4,3,2, для нападающего удара. Совершенствование нападающего удара: с перемещением игроков из зон 2,3,4 (один сзади другого). ОФП, СФП: развитие быстроты и ловкости	2
		Занятие 67	Совершенствование блокирования: прямых нападающих ударов по ходу, выполняемых из зон: 4-3,2-3,4-2. Совершенствование нападающего удара: из зон 2,3,4. ОФП, СФП: развитие силы и гибкости.	2
		Занятие 68	Совершенствование блокирования: нападающего удара с переводом вправо в зонах 4,3,2. Совершенствование нападающего удара: из зон 2,3,4. ОФП, СФП: скоростно-силовая прыжковая подготовка	2
2,3,4..	Общая физическая и специальная подготовка в волейболе, Техническая подготовка в волейболе,	Занятие 69	Совершенствование технико-тактических действий: взаимодействие при второй передаче игрока, выходящего из зоны I, с игроками зон 4,3,2. Совершенствование нападающего удара: из зон 2,3,4. ОФП, СФП: развитие общей и специальной выносливости.	2
		Занятие 70	Совершенствование технико-тактических действий: взаимодействие при второй передаче игрока, выходящего из зоны 6, с игроками зон 4,3,2. Совершенствование нападающего удара: из зон 2,3,4 ОФП, СФП: скоростно-силовая прыжковая подготовка.	2
1,2,3,5,7.	Методика обучения избранного вида спорта, Общая физическая и специальная подготовка в волейболе, Техническая подготовка в волейбол, Специальная и волевая психическая подготовка в волейболе, Профессионально-прикладная	Занятие 71	Совершенствование приёма и передачи мяча двумя руками сверху и снизу: с выпадом влево - вправо и перекатом на бедро (вторая передача). Совершенствование нападающего удара: из зон 2,3,4.	2
		Занятие 72	Совершенствование технико-тактических действий: взаимодействие передней и задней линий при второй передаче игрока зоны 6 с блокирующими игроками зон 4,3, 2,3, 3,2, при системе защиты углом вперед. Совершенствование блокирования: нападающего удара из зон 2,3,4..	2
		Занятие 73	Совершенствование нападающего удара: перевод влево из зон 3,4,2 с поворотом туловища влево. Совершенствование блокирования: нападающего удара из зон 2,3,4.. ОФП, СФП: развитие общей и специальной выносливости.	2
		Занятие 74	Совершенствование технико-тактических действий: взаимодействие защитников с блокирующими - игрока зоны 5 с игроками зоны 4,3, игрока зоны 1 с игроками зоны 2,3. Совершенствование блокирования: нападающего удара из зон 2,3,4. ОФП, СФП: развитие общей и специальной выносливости.	2

	физическая подготовка.	Занятие 75	Совершенствование технико-тактических действий: расположение игроков при приёме мяча углом назад, страховку блокирующих осуществляют игроки зон 1,5. Совершенствование блокирования: нападающего удара из зон 2,3,4. ОФП, СФП: развитие общей и специальной выносливости. Совершенствование технико-тактических действий: учебная игра	2
		Занятие 76	Совершенствование технико-тактических действий: расположение игроков при приёме мяча углом назад, страховку блокирующих осуществляют игроки зон 2,3,4 не участвующие в блокировании. Совершенствование блокирования: нападающего удара из зон 2,3,4. ОФП, СФП: развитие быстроты и ловкости	2
3,4,6.	Техническая подготовка в волейболе, Тактическая подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в волейболе.	Занятие 77	1. Совершенствование приёма и передачи мяча двумя руками сверху и снизу: с падением назад и последующим перекатом на спину (вторая передача) 2. Совершенствование нападающего удара из зон 2,3,4 3. ОФП, СФП: развитие силы и гибкости	2
		Занятие 78	Совершенствование приёма и передачи мяча двумя руками сверху и снизу: с подачи и первая передача игроку зоны 1,6,5, выходящему к сетке. Совершенствование приёма и передачи мяча двумя руками сверху и снизу: с подачи и вторая передача игроку, к которому передающий обращён лицом ОФП, СФП: акробатическая подготовка	2
		Занятие 79	Совершенствование приёма и передачи мяча двумя руками сверху и снизу: с подачи и первая передача игроку зоны 1,6,5, выходящему к сетке. Совершенствование приёма и передачи мяча двумя руками сверху и снизу: с подачи и вторая передача нападающему, к которому передающий стоит спиной. ОФП, СФП: скоростно-силовая прыжковая подготовка. Совершенствование технико-тактических действий: учебная игра.	2
2,3,7.	Общая физическая и специальная подготовка в волейболе, Техническая подготовка в волейболе, Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Занятие 80	Совершенствование приёма и передачи мяча сверху двумя руками: с отвлекающими действиями. Совершенствование нападающего удара: из зон 2,3,4 ОФП, СФП: развитие общей и специальной выносливости..	2
		Занятие 81	Совершенствование блокирования: нападающего удара с переводом влево в зонах 4,3,2. Совершенствование нападающего удара: из зон 2,3,4. ОФП, СФП: развитие быстроты и ловкости.	2
		Занятие 82	Совершенствование блокирования: нападающего удара в зоне 3,4,2 в двух направлениях. Совершенствование нападающего удара: из зон 2,3,4. ОФП, СФП: развитие силы и гибкости. Совершенствование технико-тактических действий: учебная игра	2
		Занятие 83	Совершенствование блокирования: нападающего удара с задней линии в зонах 3,4,2. Совершенствование нападающего удара: чередование из зон 2,3,4 и зон 1,6,5 ОФП, СФП: акробатическая подготовка. Совершенствование технико-тактических действий: учебная игра.	2
3,4,6.	Техническая подготовка, Тактическая подготовка в	Занятие 84	Совершенствование блокирования: группового (вдвоем, втроём) нападающего удара по ходу из зон 4,2,3. Совершенствование нападающего удара: чередование из зон 2,3,4 и зон 1,6,5. ОФП, СФП: скоростно-силовая	2

	волейболе, Спортивная подготовка в волейболе.		прыжковая подготовка	
		Занятие 85	Совершенствование технико-тактических действий: расположение игроков при приёме подачи, с выходящим игроком из зоны 1,6,5. Совершенствование подачи: чередование верхних силовых и планирующих. ОФП, СФП: развитие общей и специальной выносливости	2
2,3,7.	Общая физическая и специальная подготовка в волейболе, Техническая подготовка в волейболе, Профессион ально-прикладная физическая подготовка.	Занятие 86	Совершенствование нападающего удара: прямой по ходу слабой рукой из зон 2,3,4. Совершенствование блокирования: нападающего удара из зон 2,3,4. ОФП, СФП: развитие быстроты и ловкости.	2
		Занятие 87	Совершенствование технико-тактических действий: расположение игроков при приёме подачи, к сетке выходит игрок зоны 6 у сетки из-за игрока зоны 3. Совершенствование нападающего удара: чередование из зон 2,3,4 и зон 1,6,5. ОФП, СФП: развитие силы и гибкости. Совершенствование технико-тактических действий: учебная игра	2
		Занятие 88	Совершенствование нападающего удара: боковой сильнейшей рукой из зон 4,3. Совершенствование блокирования: нападающего удара из зон 3,4. ОФП, СФП: акробатическая подготовка	2
		Занятие 89	Совершенствование нападающего удара: чередование прямого и бокового сильнейшей и слабой рукой из зон 4,3. Совершенствование блокирования: нападающего удара из зон 3,4. ОФП, СФП: скоростно-силовая прыжковая подготовка	2
		Занятие 90	Совершенствование технико-тактических действий: взаимодействие игроков зон 5,2 с игроками зон 4,3 и 2,3 не участвующими в блоке и блокирующими. Совершенствование нападающего удара: чередование из зон 2,3,4. ОФП, СФП: развитие общей и специальной выносливости	2
Итого 4 семестр:		27		54
4.2.4. Практические занятия (5семестр)				
1,2,3,4.	Методика обучения избранного вида спорта, Общая физическая и специальная подготовка в волейболе, Техническая подготовка в волейболе, Тактическая подготовка в волейболе,	Занятие 91	Методика проведения учебно-тренировочного занятия. Совершенствование нападающего удара: по блоку за боковую линию. Совершенствование блокирования: нападающего удара из зон 2,4. ОФП, СФП: развитие быстроты и ловкости. Совершенствование технико-тактических действий: учебная игра	2
		Занятие 92	Совершенствование приёма и передачи мяча двумя руками сверху и снизу: из глубины площадки для нападающего удара (с первой передачи). Совершенствование нападающего удара: из зон 2,,4. ОФП, СФП: развитие силы и гибкости	2
		Занятие 93	Совершенствование приёма и передачи мяча сверху двумя руками: в прыжке после имитации нападающего удара (откидка). Совершенствование нападающего удара: из зон 2,3,4. ОФП, СФП: акробатическая подготовка.	2
		Занятие 94	Совершенствование приёма и передачи мяча снизу двумя руками: от сетки с падением назад и с последующим перекатом на спину. Совершенствование нападающего удара: чередование из зон 2,3,4 и зон 1,6,5. ОФП, СФП: скоростно-силовая прыжковая подготовка	2
		Занятие 95	Совершенствование нападающего удара: с задней линии из зон 1,6,5. Совершенствование блокирования:	2

			нападающего удара из зон 1,6,5. ОФП, СФП: развитие общей и специальной выносливости. Совершенствование технико-тактических действий: учебная игра.	
		Занятие 96	Совершенствование технико-тактических действий: взаимодействие при первой передаче игроков зон 6,5 с игроком зоны 1, выходящим к сетке. Совершенствование нападающего удара: чередование из зон 2,3,4. ОФП, СФП: развитие быстроты и ловкости	2
2,3,6.	Общая физическая и специальная подготовка в волейболе, Техническая подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в волейболе.	Занятие 97	Совершенствование нападающего удара: с переводом вправо без поворота туловища из зон 4,3. Совершенствование блокирования: нападающего удара из зон 3,4. ОФП, СФП: развитие силы и гибкости	2
		Занятие 98	Совершенствование технико-тактических действий: взаимодействие при первой передаче игроков зон 5,1 с игроком зоны 6, выходящим к сетке. Совершенствование нападающего удара: чередование из зон 2,3,4. ОФП, СФП: акробатическая подготовка	2
		Занятие 99	Совершенствование нападающего удара: с переводом влево без поворота туловища из зон 2,3. Совершенствование блокирования: нападающего удара из зон 2,3. ОФП, СФП: скоростно-силовая прыжковая подготовка. Совершенствование технико-тактических действий: учебная игра	2
		Занятие 100	Совершенствование технико-тактических действий: взаимодействие при первой передаче игроков зоны 6,1 с игроком зон 5, выходящим к сетке. Совершенствование нападающего удара: чередование из зон 2,3,4 и зон 1,6,5. ОФП, СФП: развитие общей и специальной выносливости	2
3,7.	Техническая подготовка в волейболе, Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Занятие 101	Совершенствование приёма и передачи мяча двумя руками сверху и снизу: разные по высоте, расстоянию, скорости. Совершенствование нападающего удара: чередование из зон 2,3,4 и зон 1,6,5. ОФП, СФП: развитие быстроты и ловкости	2
		Занятие 102	Совершенствование приёма и передачи мяча двумя руками сверху и снизу: вторая и первая в зоне нападения и из глубины площадки. Совершенствование нападающего удара: чередование из зон 2,4 и зон 1,5 ОФП, СФП: развитие силы и гибкости.	2
2,3,7.	Общая физическая и специальная подготовка в волейболе, Техническая подготовка в волейболе.	Занятие 103	Совершенствование подачи: верхней боковой планирующей (в опорном положении). Совершенствование приёма и передачи мяча сверху и снизу: с чередования подачи. ОФП, СФП: акробатическая подготовка. Совершенствование технико-тактических действий: учебная игра	2
		Занятие 104	Совершенствование подачи: на игрока, вышедшего после замены. Совершенствование приёма и передачи мяча сверху и снизу: с чередования подачи. Приём контрольных нормативов в избранном виде спорта (текущий уровень)	2
2,3,4,6.	Общая физическая и специальная подготовка, Техническая подготовка в	Занятие 105	Совершенствование нападающего удара: бокового слабой рукой из зон 2,3. Совершенствование блокирования: нападающего удара из зон 2,3 Приём контрольных нормативов в избранном виде спорта (текущий уровень)	2
		Занятие 106	Совершенствование подачи: чередования способов подач. Совершенствование приёма и передачи мяча	2

	волейболе, Тактическая подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в волейболе.		сверху и снизу: с чередования подачи. ОФП, СФП: развитие быстроты и ловкости	
		Занятие 107	Совершенствование нападающего удара: по блоку, через слабого блокирующего, выше блока. Совершенствование блокирования: нападающего удара бокового из зон 2,3. ОФП, СФП: развитие силы и гибкости. Совершенствование технико-тактических действий: учебная игра	2
		Занятие 108	Совершенствование приёма и передачи мяча двумя руками сверху и снизу: с падением и перекатом на бедро и спину. Совершенствование нападающего удара: из зон 2,3,4. ОФП, СФП: акробатическая подготовка.	2
2.37.	Общая физическая и специальная подготовка в волейболе, Техническая подготовка в волейболе, Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Занятие 109	Совершенствование подачи: на игрока, выходящего с задней линии к сетке. Совершенствование приёма и передачи мяча двумя руками сверху и снизу: с подачи. ОФП, СФП: скоростно-силовая прыжковая подготовка	2
		Занятие 110	Совершенствование приёма и передачи мяча двумя руками сверху и снизу: стоя спиной к направлению передачи из глубины площадки. Совершенствование нападающего удара: из зон 2,3,4 и зон 1,6,5. ОФП, СФП: развитие общей и специальной выносливости	2
		Занятие 111	Совершенствование приёма и передачи мяча сверху двумя руками: имитации второй передачи вперёд и передача назад. Совершенствование нападающего удара: из зон 2,3,4. ОФП, СФП: развитие быстроты и ловкости. Совершенствование технико-тактических действий: учебная игра	2
2,3.6.	Общая физическая и специальная подготовка в волейболе, Техническая подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в волейболе.	Занятие 112	Совершенствование приёма и передачи мяча сверху двумя руками: имитации второй передачи назад и передача вперед. Совершенствование нападающего удара: из зон 2,3,4. ОФП, СФП: развитие силы и гибкости	2
		Занятие 113	Совершенствование блокирования группового: нападающий удар с переводом из зон 3,4,2. Совершенствование нападающего удара: из зон 2,3,4. ОФП, СФП: акробатическая подготовка	2
		Занятие 114	Совершенствование передачи мяча снизу двумя и одной руками: (правой, левой) с падением в сторону на бедро и перекатом на спину. Совершенствование нападающего удара: из зон 2,3,4 и зон 1,6,5. ОФП, СФП: скоростно-силовая прыжковая подготовка.	2
2,3,4,5.	Общая физическая и специальная подготовка в волейболе, Техническая подготовка в волейболе, Тактическая подготовка в волейболе, Специальная и волевая психическая подготовка.	Занятие 115	Совершенствование блокирования группового: нападающего удара с переводом в двух направлениях из зон 3,4,2. Совершенствование нападающего удара: из зон 2,3,4. ОФП, СФП: развитие общей и специальной выносливости. Совершенствование технико-тактических действий: учебная игра	2
		Занятие 116	Совершенствование блокирования группового: нападающего удара в двух направлениях по ходу и с переводом из зон 3,4,2. Совершенствование нападающего удара: из зон 2,3,4. ОФП, СФП: развитие быстроты и ловкости	2
		Занятие 117	Совершенствование блокирования: сочетание одиночного и группового блокирования нападающего удара. Совершенствование нападающего удара: из зон 2,3,4 и зон 1,6,5. ОФП, СФП: развитие силы и гибкости	2



Итого 4 семестр:	27		54
Всего по дисциплине:	117		234

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

Для самостоятельной работы обучающихся по элективной дисциплине физическая культура и спорт - волейбол в научной библиотеке университета имеется достаточное количество учебников и учебных пособий. Кроме этого, надо отметить, что для полноты обеспечения самостоятельной работы учебно – методической документацией по данной дисциплине разработаны для внутривузовского пользования следующие учебные пособия и методические указания:

- Мусакаев, В.М. Учебное пособие по дисциплине «Физическая культура и спорт» для студентов всех направлений подготовки программы бакалавриат очной и заочной форм обучения: [Электронный ресурс]. / В.М. Мусакаев, Э. Б. Яхутлова, Нальчик, 2019. – 223с.

На самостоятельную работу при изучении данной дисциплины отводится по очной форме обучения 94 часа, из них 88 часов выделяется на самостоятельное изучение отдельных тем (модулей). При самостоятельном изучении отдельных вопросов и тем основными видами самостоятельной работы обучающихся являются: проработка учебников, учебных пособий, учебно-методической литературы и информационно-образовательных ресурсов, конспектирование материалов, подготовка к тестированию, к контрольным мероприятиям, подготовка к промежуточной аттестации.

Объем часов выделяемых для подготовки и прохождения промежуточной аттестации (6 ч. по очной форме обучения), используется для самостоятельной подготовки обучающихся к зачету.

№ разде лов	Тема и вопросы самостоятельной работы студентов	Объем часов очной форме обучения	Перечень учебно- методиче ского обеспечен ия	Форма контроля
1.	<b>Тема: Методика обучения избранного вида спорта.</b> 1. Организационно-правовые основы избранного вида спорта, история развития, основные понятия и термины. 2. Методика перспективного, годичного, текущего и оперативного планирования учебно-тренировочных занятий. 3. Методики эффективных и экономичных способов овладения специальными умениями и навыками. 4. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств избранного вида спорта для их направленной коррекции. 5. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. 6. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития. 7. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма. 8. Методика реализации взаимосвязи физической с технической и тактической подготовкой в избранном виде спорта. 9. Методы сравнительного анализа собственных возможностей с модельными характеристиками спортсмена высокого класса. 10. Методика проведения учебно-тренировочного занятия. 11. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий избранным видом спорта гигиенической или тренировочной направленности. 12. Методика регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и спортом. 13. Методика этапного, текущего и оперативного контроля учебно-тренировочных занятий. 14. Методика самостоятельного освоения отдельных	10	[1] [2] [3] [4] [6]	Подготовка к текущим контрольным мероприятиям и к сдаче зачёта

	элементов ППФП. 15. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.			
2.	<b>Тема: Общая физическая и специальная подготовка</b> 1. Средства и методы физического воспитания. 2. Основы обучения движениям. 3. Этапы обучения движениям. 4. Воспитание физических качеств. 5. Общая физическая подготовка. 6. Специальная физическая подготовка. 7. Интенсивность физических нагрузок. 9. Общая и моторная плотность занятия.	14	[1] [2]	Подготовка к текущим контрольным мероприятиям и к сдаче зачёта
3.	<b>Тема: Техническая подготовка</b> 1. <i>Техника передвижения в нападении и защите.</i> Стойки волейболиста. Приемы перемещения в волейболе: «ходьба», «бег», «скачок», стартовые стойки. Перемещение в защите и нападении без мяча и с мячом. Техника падения: перекатом на спину, переднее падение перекатом на бок, переднее падение «рыбкой». 2. <i>Техника владения мячом.</i> Техника выполнения прямой верхней подачи: на точность, по зонам. Техника выполнения планирующей подачи: по зонам, на точность. Техника выполнения силовой подачи: по зонам, на точность. Техника передачи мяча двумя руками в движении и на месте. Прием мяча двумя руками снизу, на месте, в движении. Прием мяча снизу двумя руками и партнером. Вторая передача: на точность, укороченная вторая передача: «метр», «взлет», «в край». 3. <i>Техника нападения и защиты.</i> Нападение: прямой нападающий удар, боковой нападающий удар, борьба против блока. Защита. Прием мяча снизу двумя руками в опоре и в падении, «прием мяча снизу одной рукой в опоре», «Прием мяча одной рукой снизу в падении». Блокирование «Блок зонный», «Ловящий блок» 4. <i>Техника игры</i> Расстановка игроков на площадке. Расстановка игроков в защите: «углом вперед», «углом назад». Расстановка игроков в нападении с одним и двумя пасующими, скидка мяча на блок. Техника взаимодействия игроков в защите: постановка одиночного и группового блокирования. Учебная игра. 5. <i>Дополнительные движения и действия, для формирования индивидуального стиля и технической манеры спортсмена.</i>	16	[1] [2]	Подготовка к текущим контрольным мероприятиям и к сдаче зачёта
4.	<b>Тема: Тактическая подготовка</b> 1. <i>Тактика игры в нападении</i> Индивидуальные тактические действия: выбор места, тактика передач, тактика подачи мяча, тактика нападающих ударов. Групповые тактические действия: система игры со второй передачи игрока передней линии, система игры со второй передачи, выходящего игрока задней линии. 2. <i>Тактика игры в защите</i> Индивидуальные тактические действия: выбор места, прием мяча с подачи, прием мяча после нападающего удара, одиночное блокирование. Групповые тактические действия. Командные тактические действия: система защиты со второй передачи игрока передней линии, система защиты со второй передачи, выходящего игрока задней линии. 3. <i>Общие и локальные задачи тактики игры.</i> Тактика игры с учетом физической подготовленности, индивидуальных особенностей и психологического характера, обучающегося. Тактики игры с учетом особенностей отдельных соревнований (характер судейства, поведение болельщиков, состояние мест соревнований, возможности своих противников).	14	[1] [2]	Подготовка к текущим контрольным мероприятиям и к сдаче зачёта
5.	<b>Тема: Специальная и волевая психическая подготовка</b> 1. Системно усложненные двигательные задания. 2. Соревнования и соревновательный метод. 3. Нервно - мышечная релаксация. 4. Аутогенная тренировка. 5. Идеомоторная тренировка. 6. Сенсорная репродукция образов.	6	[1] [2] [4] [6]	Подготовка к текущим контрольным мероприятиям и к сдаче

				зачёта
6.	<b>Тема: Спортивная подготовка</b> 1. Предупреждение травматизма. 2 Комплексы упражнений для формирования двухкомпонентных связей между навыками техники игры и физическими качествами. 3. Комплексы упражнений для формирования многокомпонентных связей технико-тактической, физической и психофизической подготовки. 4. Целостная игровая деятельность. 5. Подготовительные игры, подвижные игры, учебные игры по упрощенным правилам, учебно-тренировочные игры, контрольные игры. 6. Виды и правила соревнований. 7. Система студенческих спортивных соревнований. 8. Инструкторская и судейская практика.	16	[1] [2]	Подготовка к текущим контрольным мероприятиям и к сдаче зачёта
7.	<b>Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка</b> 1. Общая, специальная, спортивная и профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. 2. Средства и методы ППФП. 3. Развитие основных и профессионально-прикладных физических качеств и способностей, двигательных умений и навыков. 4. Комплексы физических упражнений с профессионально-прикладной направленностью. 5. Прикладные элементы и упражнения избранного вида спорта. 6. Тестирование профессионально-прикладной подготовленности.	12	[1] [2] [4] [6]	Подготовка к текущим контрольным мероприятиям и к сдаче зачёта
<b>Итого:</b>		88		

## 6. Фонд оценочных средств, для проведения текущего контроля обучающихся по дисциплине (модулю)

### 6.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования при текущем контроле знаний обучающихся.

№ модуля	Структурированные модули	Коды формируемых компетенций	Этапы формирования компетенции в процессе освоения дисциплины
В 3 семестре			
1.	Раздел 1. Методика обучения избранного вида спорта - баскетбол и систем физических упражнений. Раздел 2. Общая физическая и специальная подготовка в баскетболе. Раздел 3. Техническая подготовка в баскетболе.	УК-7; ИД-1; ИД-2.	Текущие контрольные мероприятия: тестирование физических качеств, оценка технико-тактических умений и навыков, проверка выполнения комплексов прикладных упражнений
2.	Раздел 2. Общая физическая и специальная подготовка в баскетболе. Раздел 3. Техническая подготовка в баскетболе. Раздел 4. Тактическая подготовка в баскетболе.	УК-7; ИД-1; ИД-2.	Текущие контрольные мероприятия: тестирование физических качеств, оценка технико-тактических умений и навыков, проверка выполнения комплексов прикладных упражнений
3.	Раздел 5. Специальная и волевая психическая подготовка. Раздел 6. Спортивная подготовка в баскетболе. Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	УК-7; ИД-1; ИД-2.	Текущие контрольные мероприятия: тестирование физических качеств, оценка технико-тактических умений и навыков, проверка выполнения комплексов прикладных упражнений
В 4 семестре			

1.	Раздел 2. Общая физическая и специальная подготовка в баскетболе.	УК-7; ИД-1; ИД-2.	Текущие контрольные мероприятия: тестирование физических качеств, оценка технико-тактических умений и навыков, проверка выполнения комплексов прикладных упражнений
	Раздел 3. Техническая подготовка в баскетболе.		
	Раздел 4. Тактическая подготовка в баскетболе.		
2.	Раздел 3. Техническая подготовка в баскетболе.	УК-7; ИД-1; ИД-2.	Текущие контрольные мероприятия: тестирование физических качеств, оценка технико-тактических умений и навыков, проверка выполнения комплексов прикладных упражнений
	Раздел 4. Тактическая подготовка в баскетболе.		
	Раздел 5. Специальная и волевая психическая подготовка.		
3.	Раздел 3. Техническая подготовка в баскетболе.	УК-7; ИД-1; ИД-2.	Текущие контрольные мероприятия: тестирование физических качеств, оценка технико-тактических умений и навыков, проверка выполнения комплексов прикладных упражнений
	Раздел 6. Спортивная подготовка в баскетболе.		
	Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка.		
В 5 семестре			
1.	Раздел 1. Методика обучения избранного вида спорта - баскетбол и систем физических упражнений.	УК-7; ИД-1; ИД-2.	Текущие контрольные мероприятия: тестирование физических качеств, оценка технико-тактических умений и навыков, проверка выполнения комплексов прикладных упражнений
	Раздел 2. Общая физическая и специальная подготовка в баскетболе.		
	Раздел 3. Техническая подготовка в баскетболе.		
2.	Раздел 2. Общая физическая и специальная подготовка в баскетболе.	УК-7; ИД-1; ИД-2.	Текущие контрольные мероприятия: тестирование физических качеств, оценка технико-тактических умений и навыков, проверка выполнения комплексов прикладных упражнений
	Раздел 3. Техническая подготовка в баскетболе		
	Раздел 4. Тактическая подготовка в баскетболе.		
3.	Раздел 5. Специальная и волевая психическая подготовка.	УК-7; ИД-1; ИД-2.	Текущие контрольные мероприятия: тестирование физических качеств, оценка технико-тактических умений и навыков, проверка выполнения комплексов прикладных упражнений
	Раздел 6. Спортивная подготовка в баскетболе.		
	Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка.		

## **6.2. Показатели и критерии оценивания сформированности компетенций на различных этапах их формирования, шкалы и процедуры оценивания при текущем контроле знаний обучающихся.**

Процедура оценивания сформированности компетенций по элективной дисциплине, построена на основе традиционной системы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по итогам освоения элективной дисциплины.

**Текущий контроль** - это непрерывное отслеживание освоения индикаторов достижения универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций по дисциплине.

## **7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся**

**по дисциплине (модулю)**

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

Рабочей программой дисциплины «Элективная дисциплина (модуль) по физической культуре и спорту - волейбол» предусмотрено участие дисциплины в формировании следующей компетенции:

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В процессе освоения образовательной программы по 13.03.01 Теплоэнергетика и теплотехника, компетенция **УК-7** формируется при изучении дисциплин прохождения практик и ГИА.

**.Этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

Код компетенции	Дисциплины, практики, ГИА, через которые формируется компетенция (компоненты)	Этапы формирования компетенции в процессе освоения образовательной программы
УК-7	Б1.О.06 Физическая культура и спорт	2
	Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту	5
	Б3.01(Д) Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы	8

*\* Этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы определяются семестром изучения дисциплин и прохождения практик и ГИА.*

**7.2. . Описание показателей индикаторов достижения компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания**

Для оценки знаний, умений, навыков и формирования компетенции по дисциплине применяется система текущего контроля и оценки успеваемости студентов, промежуточная аттестация знаний.

**Промежуточная аттестация** - зачет.

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий и выполнение установленных на данный семестр контрольных нормативов общей физической и спортивной - технической подготовки.

**Индикаторы достижения компетенции\***

Код и наименование индикатора достижения компетенции, этапы освоения	Планируемые результаты обучения	Соответствие индикатора достижения компетенции планируемым результатам обучения и критериям их оценивания			
		минимальный	пороговый	средний	высокий
		Оценка			
		не зачтено	зачтено	зачтено	зачтено

Код и наименование индикатора достижения компетенции, этапы освоения	Планируемые результаты обучения	Соответствие индикатора достижения компетенции планируемым результатам обучения и критериям их оценивания			
		минимальный	пороговый	средний	высокий
		Оценка			
		не зачтено	зачтено	зачтено	зачтено
УК-7-ИД-1 (пятый этап) Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Знать: основы здорового образа жизни, факторы формирования личностью социального опыта приобретения мотивационно ценностного отношения к физической культуре и спорту.	<b>Не знает:</b> основы здорового образа жизни, факторы формирования личностью социального опыта приобретения мотивационно ценностного отношения к физической культуре и спорту.	<b>Частично знаком</b> основами здорового образа жизни, факторами формирования личностью социального опыта приобретения мотивационно ценностного отношения к физической культуре и спорту.	Достаточно владеет <b>знаниями об</b> основах здорового образа жизни, факторах формирования личностью социального опыта приобретения мотивационно ценностного отношения к физической культуре и спорту.	<b>В полной мере</b> владеет знаниями об основах здорового образа жизни, факторах формирования личностью социального опыта приобретения мотивационно ценностного отношения к физической культуре и спорту
	<b>Уметь:</b> организовывать и проводить индивидуальный и коллективный отдых и участвовать в массовых спортивных соревнованиях.	<b>не обладает умениями</b> организовывать и проводить индивидуальный и коллективный отдых и участвовать в массовых спортивных соревнованиях.	Частично обладает <b>умениями</b> организовывать и проводить индивидуальный и коллективный отдых и участвовать в массовых спортивных соревнованиях.	<b>Умеет фрагментарно</b> организовывать и проводить индивидуальный и коллективный отдых и участвовать в массовых спортивных соревнованиях.	<b>Умеет</b> организовывать и проводить индивидуальный и коллективный отдых и участвовать в массовых спортивных соревнованиях.
	<b>Владеть навыками:</b> практических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление индивидуального здоровья.	<b>Не владеет - навыками</b> практических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление индивидуального здоровья.	<b>Не в полной мере владеет</b> навыками практических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление индивидуального здоровья.	<b>Способен обеспечить на достаточном уровне</b> практические умения сохранять и укреплять индивидуальное здоровье.	<b>Владеет на высоком уровне</b> практическими умениями, сохранения и укрепления индивидуального здоровья.
УК-7-ИД-2 (пятый этап) ИД-2 <sub>УК-7</sub> Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровья сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Знать: основы профессионально-прикладной физической культуры, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.	Не знает основы профессионально-прикладной физической культуры, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.	Частично знает основы профессионально-прикладной физической культуры, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.	Знает на достаточно <b>высоком уровне</b> основы профессионально-прикладной физической культуры, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.	На высоком уровне знает основы профессионально-прикладной физической культуры, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.
	<b>Уметь:</b> преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения, повышать работоспособность, сохранять и укреплять	Не умеет преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения,	<b>Не в полной мере умеет</b> преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов	<b>На достаточно хорошем уровне умеет</b> преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных	<b>На высоком уровне умеет</b> преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения,

Код и наименование индикатора достижения компетенции, этапы освоения	Планируемые результаты обучения	Соответствие индикатора достижения компетенции планируемым результатам обучения и критериям их оценивания			
		минимальный	пороговый	средний	высокий
		Оценка			
		не зачтено	зачтено	зачтено	зачтено
	здоровье.	повышать работоспособность , сохранять и укреплять здоровье.	передвижения, повышать работоспособность , сохранять и укреплять здоровье.	способов передвижения, повышать работоспособность, сохранять и укреплять здоровье.	повышать работоспособность, сохранять и укреплять здоровье.
	<b>Владеет навыками:</b> физического самосовершенствования психофизических способностей и качеств, для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	<b>Не владеет навыками:</b> физического самосовершенствования психофизических способностей и качеств, для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	<b>Знаком с некоторыми элементами:</b> физического самосовершенствования психофизических способностей и качеств, для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	<b>Владеет навыками:</b> физического самосовершенствования психофизических способностей и качеств, для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	<b>В полной мере владеет:</b> методами физического самосовершенствования психофизических способностей и качеств, для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

**Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов освоения индикаторов достижения компетенции  
ИД-1ук-7, ИД-2ук-7 в процессе освоения образовательной программы**

**7.3.1. Тесты (контрольные нормативы) для подготовки к текущим контрольным мероприятиям**

**мероприятиям**

**3,5 семестр**

№п/п	Характеристика направленности тестов	Муж. /Жен	Оценка в баллах									
			2 курс					3 курс				
1	Бег 100м (сек)		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
		М	13,2	13,4	13,8	14,0	14,6	13,2	13,4	13,8	14,0	14,6
		Ж	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	15,8	16,0	16,5	17,0	18,0
2	Передача мяча сверху двумя руками над собой в кругу на высоту 1,5м. (кол-во)	М	25	23	20	18	15	30	25	23	20	18
		Ж	20	18	16	14	12	23	20	18	16	14
3	Бег- 2000 м (мин/сек) вес до 70 кг, вес более 70 кг	Ж	10,30	10,35	10,40	11,20	12,15	10,20	10,30	10,35	12,0	12,15
			10,55	11,10	11,30	12,40	13,15	10,35	11,20	11,55	12,40	13,15
	Бег - 3000 м (мин/сек) вес до 85 кг, вес более 85 кг	М	12,40	12,50	13,0	13,10	13,20	12,20	12,30	12,40	12,50	13,00
			12,50	13,20	13,50	14,50	16,00	12,40	13,20	13,50	14,40	15,30

№п/п	Характеристика направленности тестов	Муж. /Жен	Оценка в баллах									
			2 курс					3 курс				
1	Прыжок в длину с места		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
		М	240	235	220	210	205	245	240	225	220	215
		Ж	180	175	170	160	150	185	180	175	165	150
2	Челночный бег 3x10м (сек)	М	7,1	7,2	7,3	7,4	7,5	7,1	7,2	7,3	7,4	7,5
		Ж	7,3	7,5	8,0	8,5	9,0	7,3	7,5	8,0	8,5	9,0
3	Подачи мяча снизу. Попасть в площадку соперника (кол-во из 6 подач)	М	6	5	4	3	2	6	5	4	3	2
		Ж	6	5	4	3	2	6	5	4	3	2



№п/п	Характеристика направленности тестов	Муж. /Жен	Оценка в баллах									
			2 курс					3 курс				
1			5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) - вес до 85 кг- вес более 85 кг	М	15 12	12 10	9 7	7 4	5 2	16 14	14 12	10 8	8 5	5 3
	Поднимание (сед) и опускание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	Ж	50	45	40	30	20	55	50	45	30	20
2	Передача 2-мя руками снизу в стену или над собой в кругу. От стены на 2,5 м. В кругу на высоту 2м.	М	25	23	20	18	15	25	23	20	18	15
		Ж	20	18	16	14	12	20	18	16	14	12
3	Приседание на одной ноге, без опоры (кол-во раз на каждой)	М	12	10	8	6	4	16	14	10	8	6
	Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой )	Ж	12	10	8	6	4	14	12	10	8	6

*4 семестр*

№п/п	Характеристика направленности тестов	Муж. /Жен	Оценка в баллах									
			2 курс					3 курс				
1			5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
	Удержание прямых ног в висе на перекладине под углом 90* (сек)	М	10	8	6	4	3	10	8	6	4	3
	Пронос ног за голову лежа на гимнастическом коврике до касания стопами пола за головой за 60сек.	Ж	25	23	20	18	16	25	23	20	18	16
2	Поддачи мяча одной рукой сверху (кол-во попаданий в зону соперника)	М	6	5	4	3	2	6	5	4	3	2
		Ж	6	5	4	3	2	6	5	4	3	2
3	Бег-1000м. (юн)(мин/сек)	М	3,20	3,30	3,50	4,00	4,10	3,20	3,30	3,50	4,00	4,10
	Бег-500м. (дев)(мин/сек)	Ж	1,50	2,00	2,10	2,20	2,30	1,50	2,00	2,10	2,20	2,30

№п/п	Характеристика направленности тестов	Муж. /Жен	Оценка в баллах									
			2 курс					3 курс				
1			5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
	Отжимание на брусьях	М	15	12	9	7	5	16	13	10	8	6
	Подтягивание на н/перекладине	Ж	19	15	9	5	3	20	16	10	6	4
2	Передача мяча двумя руками сверху в парах над сеткой (кол-во)	М	25	23	20	18	16	30	25	23	20	18
		Ж	20	18	16	14	12	25	20	18	16	14
3	Жим штанги, лежа от г/скамейке (вес штанги - 32кг) (вес штанги - 15кг)	М	35	30	25	20	15	40	35	30	25	20
		Ж	18	16	14	12	10	20	18	16	14	12

№п/п	Характеристика направленности тестов	Муж. /Жен	Оценка в баллах									
			2 курс					3 курс				
1			5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
	Отжимание от пола (кол-во раз)	М	40	35	30	25	20	45	40	35	30	25
	Отжимание от г/скамейки (кол-во)	Ж	20	18	16	14	12	20	18	16	14	12
2	Подачи мяча по зонам (с указанием преподавателя на точность)	М	6	5	4	3	2	6	5	4	3	2
		Ж	6	5	4	3	2	6	5	4	3	2
3	Бег 2000 м (мин/сек) вес до 70 кгвес более 70 кг	Ж	10,30 10,55	10,35 11,10	10,40 11,30	11,20 12,40	12,15 13,15	10,20 10,35	10,30 11,20	10,35 11,55	12,0 12,40	12,15 13,15
	Бег 3000 м (мин/сек)вес до 85 кгвес более 85 кг – 5б	М	12,40 12,50	12,50 13,20	13,0 13,50	13,10 14,50	13,20 16,00	12,20 12,40	12,30 13,20	12,40 13,50	12,50 14,40	13,00 15,30

### 7.3.2 Тесты для текущего контроля знаний обучающихся

\* Спортивная игра – волейбол, признана олимпийским видом спорта:

1. в 1956 году
2. в 1957 году
3. в 1958 году
4. в 1959 году

\*Стандартная волейбольная площадка имеет размеры:

1. 18м на 8м
2. 18м на 9м
3. 19м на 9м
4. 20м на 10м

\*"Либеро" - это:

1. специализированный игрок в составе волейбольной команды, выполняющий только защитные функции
2. игрок нападения в спортивной игре - баскетбол
3. капитан волейбольной команды
4. игрок, специализирующийся на выполнении нападающих функций в спортивной игре – футбол

\*Стойка волейболиста помогает игроку:

1. быстро переместиться «под мяч»
2. следить за полетом мяча
3. выполнить нападающий удар
4. выполнить блокирование

\*Если 2 соперника в спортивной игре - волейбол нарушают правила одновременно, то:

1. оба удаляются с площадки
2. подача считается выполненной
3. подача переигрывается
4. считается у команды 2 касания

\*"Бич-волей" - это:

1. игровое действие
2. пляжный волейбол
3. подача мяча
4. прием мяча

\*Сколько времени дается игроку на подачу в спортивной игре - волейбол после свистка судьи:

1. 8 сек
2. 10 сек
3. 5 сек
4. 6 сек

\*К показателям, характеризующим физическое развитие волейболиста, относятся:

1. показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств
2. показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов
3. уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков
4. уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков

\* По правилам спортивной игры – волейбол, принимать подачу имеет право:

1. любой играющий
2. только «Либеро»
3. только №2, 5, 4
4. только № 1,3,6

\* По правилам спортивной игры – волейбол, игрок «Либеро» может:

1. ставить блоки
2. осуществлять переход

3. проводить атаки

4. принимать подачу

\*Физические упражнения как основное средство учебно-тренировочных занятий по волейболу это:

1. такие двигательные действия, которые направлены на формирования двигательных умений и навыков

2. виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма

3. такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям

4. виды двигательных действий, направленных на изменения форм разьяснение, доказательство телосложения и развитие физических качеств

\*Какой подачи не существует в спортивной игре - волейбол:

1. одной рукой снизу

2. двумя руками снизу

3. верхней прямой

4. верхней боковой

\*Допускается ли команда волейболистов до участия в соревнованиях, если в ее составе пять человек:

1. допускается

2. не допускается

3. допускается с согласия команды соперника

4. допускается с согласия тренера

\*Сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу команда волейболистов, если прием мяча с подачи считать первым касанием:

1. одно

2. два

3. три

4. четыре

\*После разрешения судьи на подачу, подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар, то по правилам спортивной игры - волейбол:

1. подача считается проигранной

2. подача повторяется этим же игроком

3. подача повторяется другим игроком этой же команды

4. подача повторяется игроком либеро

\*Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то по правилам спортивной игры - волейбол:

1. подача повторяется

2. игра продолжается

3. подача считается проигранной

4. присуждается победа сопернику

\*Если при подаче мяча подающий игрок наступает на разметку задней линии площадки или переходит ее, то по правилам спортивной игры волейбол:

1. подача повторяется

2. подача считается проигранной

3. игра продолжается

4. игрок удаляется

\*Каждой волейбольной команде дано право максимум:

1. на один тайм-аут и на шесть замен игроков в каждой партии

2. на два тайм-аута и на шесть замен игроков в каждой партии

3. на два тайм-аута и на четыре замены игроков в каждой партии

4. на три тайм-аута и на четыре замены игроков в каждой партии

**7.3.3..Перечень тестов (контрольных нормативов) выносимых на промежуточную аттестацию  
2курс 3 семестр**

№ п/п	Характеристика направленности тестов	Оценка (баллы)									
		мужчины					женщины				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Поддачи мяча снизу. Попасть в площадку соперника (кол-во из 6 подач)	6	5	4	3	2	6	5	4	3	2
2	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) - вес до 85 кг - вес более 85 кг	15 12	12 10	9 7	7 4	5 2					
	Поднимание (сед) и опускание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)						60	50	40	30	20
3	Бег-3000м. (м/с)	12,00	12,35	13,00	13,50	14,30					
	Бег-2000м. (м/с)-						10,15	10,50	11,15	11,50	12,15

**2курс 4 семестр**

№ п/п	Характеристика направленности тестов	Оценка (баллы)									
		мужчины					женщины				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Передача мяча двумя руками сверху в парах над сеткой (кол-во)	25	23	20	18	16	20	18	16	14	12
2	Бег – 1000м. (мин/сек)	3,20	3,30	3,50	4,00	4,10					
	Бег – 500м. (мин/сек)						1,50	2,00	2,10	2,20	2,30
3	Отжимание от пола (кол-во)	40	35	30	25	20					
	Отжимание от г/скамейки (кол-во)						20	18	16	14	12

**3курс 5 семестр**

№ п/п	Характеристика направленности тестов	Оценка (баллы)									
		мужчины					женщины				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Поддачи мяча сверху - попасть в площадку соперника (кол-во из 6 подач)	6	5	4	3	2	6	5	4	3	2
2	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) - вес до 85 кг - вес более 85 кг	15 12	12 10	9 7	7 4	5 2					
	Поднимание (сед) и опускание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)						60	50	40	30	20
3	Бег-3000м. (м/с)	12,00	12,35	13,00	13,50	14,30					
	Бег-2000м. (м/с)-						10,15	10,50	11,15	11,50	12,15

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

Методическими материалами, определяющими процедуру оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций являются внутривузовские локальные нормативные акты: «Положение о промежуточной аттестации обучающихся».

Формирование основных типов контроля студента осуществляется в ходе текущего, контроля и промежуточной аттестации знаний.

Система контроля элективной дисциплины требует обеспечение объективности и оценки знаний путем установления стандартных критериев, процедуры оценивания, правила ее проведения должны быть хорошо известны обучающимся. Это достигается ознакомлением каждого обучающегося с вышеуказанным положением.

График и даты проведения контрольных мероприятия промежуточной аттестации, по курсам и семестрам, отражены в утвержденных проректором по УР календарных учебных графиках и расписаниях промежуточной аттестации по направлению подготовки (специальности), которые размещаются на информационных стендах факультета и на сайте университета в установленные сроки

### **8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы**

#### **Основная литература**

1. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: учебник для вузов / ред.: Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов. - М.: Академия, 2004. - 400 с. - (Высшее профессиональное образование). - ISBN 5-7695-1411-6 (в пер.): Текст: непосредственный.

2. Астахов, М.В. Волейбол: учебно-методическое пособие / М.В. Астахов, В.Ф. Стрельченко, Д.П. Крахмалев. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 132 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426425>

#### **Дополнительная литература**

3. Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта : учебное пособие для студ. вузов / Б. Р. Голощапов. - 3-е изд., стер. - М.: Издательский центр "Академия", 2005. - 312 с. - (Высшее профессиональное образование). - Библиогр.: с.308-310. - ISBN 5-7695-2396-4 (в пер.). - Текст: непосредственный.

4. Физическая культура студента: уч. для студ. вузов / М. Я. Виленский [и др.]. - М. : Гардарики, 2004. - 448 с. : рис., табл. - ISBN 5-8297-0010-7 (в пер.) - Текст : непосредственный.

5. Физическая культура и физическая подготовка : учебник для вузов / под ред. В. Я. Кикотя. - М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2011. - эл. опт. диск (CD-ROM). - ISBN 978-5-238-02003-7

6. Барчуков, И. С. Физическая культура: методики практического обучения : учебник для студ. вузов / И. С. Барчуков. - М.: КНОРУС, 2014. - 304 с. - (Бакалавриат). - ISBN М. (в пер.): 448.50 КНОРУС. - Текст: непосредственный.

7. В.Ф. Мишенькин Волейбол. Баскетбол. Гандбол: Организация и проведение соревнований по спортивным играм / В.Ф. Мишенькин, Ю.Н. Эртман, Е.Ю. Ковыршина, В.Ф. Кириченко; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Издательство СибГУФК, 2014. – 136 с. : ил., схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429370>

8. - Мусакаев, В.М. Учебное пособие по дисциплине «Физическая культура и спорт» для студентов всех направлений подготовки программы бакалавриат очной и заочной форм обучения: [Электронный ресурс]. / В.М. Мусакаев, Э. Б. Яхутлова, Нальчик, 2019. – 223с.

## **9. Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем**

- ЭБС «Издательства Лань»  
Коллекция «Единая профессиональная база знаний для аграрных вузов»  
ООО «Издательство Лань».  
Лицензионный договор № 003/2025-44ФЗ от 22.05.25 г сроком на 1 год  
<http://e.lanbook.com/>
- ЭБС «Издательства Лань». Коллекция «ФПУ. 10-11 кл. Изд-во «Просвещение».  
Общеобразовательные предметы»  
ООО «ЭБС Лань».  
Договор № 023/2024-223ФЗ от 24.05.24 г сроком на 1 год  
<http://e.lanbook.com/>
- Сетевая электронная библиотека  
ООО «ЭБС ЛАНЬ»  
Договор № СЭБ НВ-164 от 17.12.2019 г. – бессрочный  
<http://e.lanbook.com/>  
<http://seb.e.lanbook.com/>
- ЭБС «Университетская библиотека online». Базовая часть  
ООО «Директ-Медиа»  
Контракт № 51-04/2025 от 22.05.2025 г сроком на 1 год  
<http://biblioclub.ru>
- ЭБС «ЮРАЙТ» Пакет СПО  
ООО «Электронное издательство Юрайт»  
Лицензионный договор № 6703 от 27.08.2024 г. сроком на 1 год  
<https://urait.ru/>
- Научная электронная библиотека e-LIBRARY.RU (SCIENCE INDEX)  
ООО Научная электронная библиотека.  
Лицензионный договор № SIO-2114/2025 от 06.05.2025 сроком на 1 год  
<http://elibrary.ru>
- Сертификат ИТС ПО САБ ИРБИС64  
ООО «Эй Ви Ди - Систем»  
Договор № А-12933 от 12.04.2024 г. сроком на 1 год
- Антиплагиат.ВУЗ 5.0  
Модуль поиска «Объединенная коллекция 2020»  
АО «Антиплагиат»  
Лицензионный договор № 10023 от 12.05.2025 г. сроком на 1 год
- Гарант  
ООО «Гарант-КБР» Договор № 305-2025г. от 09.01.2025 г. сроком на 1 год

## **10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

Система университетского обучения основывается на рациональном сочетании нескольких видов учебных занятий, к ним относятся практические занятия, проводимые в различной форме, работа на которых обладает определенной спецификой и самой емкой учебной нагрузкой, обеспечивающей связь теории и практики. Практические занятия

представляют собой, как правило, занятия по решению различных прикладных задач. Отбирая систему задач физического воспитания, для практических занятий по элективной дисциплине физическая культура и спорт, преподаватель стремится к тому, чтобы это давало целостное представление о предмете и его методах. Нельзя на практических занятиях ограничиваться выработкой только технико-тактических приемов и практических навыков, студент должен всегда видеть идею курса, связь ее с практикой, знать профессионально-прикладную и оздоровительную направленность занятий избранным видом спорта, развивать познавательные интересы и творческие способности.

Для изучения элективных дисциплин формируются студенческие группы из числа студентов записавшихся (на добровольной основе, исходя из индивидуальных образовательных интересов и потребностей обучающихся по данному направлению подготовки, специальности) на посещение данных дисциплин. Запись производится в деканатах факультетов для студентов первых курсов – в первые две недели с начала занятий, для студентов вторых-третьих курсов – в марте текущего года на дисциплины по выбору следующего учебного года.

Учебные спортивные группы формируются с учетом пола, физической и спортивно-технической подготовленности студентов. Наполняемость групп зависит от специфики дисциплин по выбору, но не менее 10 человек в группе. Если численность студентов, записавшихся на курс по выбору, менее 10 человек - такой курс исключается из программы подготовки по данному направлению, а студентам, записавшимся для его посещения, предлагается выбрать другой курс по выбору. Если численность студентов, записавшихся на курс по выбору более 30, то лицам, записавшимся в последнюю очередь, предлагается выбрать другой курс по выбору (преимущества имеют студенты, записавшиеся первыми).

Изучение элективной дисциплины по физической культуре и спорту, на которую студент записался, становится для него обязательным.

Студент должен готовиться к практическим занятиям путем самостоятельной проработки теоретического и практического учебного материала, по теме рекомендуемых учебников, учебных пособий, дополнительной литературы, интернет - источников. Для подготовки к практическим занятиям студенту следует завести дневник самоконтроля.

Раздел «Самостоятельная работа» информирует студента о том, какие вопросы раздела (модуля) выносятся на самостоятельное изучение, об их учебно-методическом обеспечении. Самостоятельная работа студента является основным средством овладения учебным материалом во время, свободное от обязательных учебных занятий. Самостоятельная работа студента над усвоением учебного материала по элективной дисциплине может выполняться в спортивном и тренажерном залах, библиотеке университета, учебных кабинетах, компьютерных классах, а также в домашних условиях. Содержание самостоятельной работы студента определяется учебной программой элективной дисциплины, методическими материалами, заданиями и указаниями преподавателя.

Самостоятельная работа может осуществляться в аудиторной и внеаудиторной формах. Самостоятельная работа в аудиторное время может включать:

- работу со спортивным инвентарем и оборудованием в спортивных и тренажерных залах;
- работу со справочной и методической литературой;
- работу с нормативными правовыми актами;
- участие в оперативном (текущем) опросе по отдельным темам изучаемой дисциплины;
- участие в беседах, деловых (ролевых) играх, дискуссиях, круглых столах, конференциях;
- участие в тестировании и др.

Самостоятельная работа во внеаудиторное время может включать:

- подготовку к практическим занятиям (утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение вне учебного дня, самостоятельные тренировочные занятия, участие в соревнованиях);



- изучение учебной и научной литературы;
- изучение нормативных правовых актов (в т.ч. в электронных базах данных);
- подготовку к выполнению контрольных нормативов;
- подготовку дневников самоконтроля по заданию преподавателя;
- выделение наиболее сложных и проблемных вопросов по изучаемой теме;
- проведение самоконтроля путем ответов на вопросы текущего контроля знаний;
- коррекцию содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам самодиагностики организма и самооценки работоспособности.

Степень усвояемости вопросов самостоятельной работы определяется при текущем контроле и при промежуточной аттестации.

Студенту следует тщательно готовиться к тестированию и контрольным нормативам, контрольным опросам, прорабатывая рекомендуемую литературу, для планирования формы, содержания, объема и интенсивности двигательной активности и умственной учебной нагрузки.

#### **Подготовка к промежуточной аттестации.**

При подготовке к промежуточной аттестации целесообразно внимательно изучить перечень источников и рекомендованную литературу, в которой находятся сведения о вопросах планирования объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки, расчета часов самостоятельных занятий, возрастных и индивидуальных особенностей, специфики занятий для женщин; корректировки тренировочных планов самоконтроля за эффективностью самостоятельных занятий.

«Элективная дисциплина по физической культуре и спорту» рассчитана на изучение в пяти семестрах и в соответствии с графиком контрольных мероприятий заканчивается контрольным опросом и выполнением контрольных нормативов (тестов).

### **11. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства**

#### **11.1 Лицензионное программное обеспечение**

AutoDesk AutoCad 2012 Education Product Standalone б/н

Антиплагиат.ВУЗ 5.0 Модуль поиска «Объединенная коллекция 2020» лицензионный договор № 10023 от 12.05.2025 г. сроком на 1 год

Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition № лицензии 26EC-241021-134643-810-2826, договор № 651/A от 18.10.2024 г. до 31.10.25 г

#### **11.2 Интернет-ресурсы свободного доступа**

Наименование ресурса сети «Интернет»	Электронный адрес ресурса
«Российское образование» - федеральный портал	<a href="http://www.edu.ru/index.php">http://www.edu.ru/index.php</a>
Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам"	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
Спортивные ресурсы в сети Интернет	<a href="http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php">http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php</a>
Культура физическая и здоровье	<a href="http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/">http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/</a>
Советский спорт	<a href="http://www.sovsport.ru">www.sovsport.ru</a>
Спорт в РТ - tatsport.com Спорт-экспресс	<a href="http://www.sport-express.ru">www.sport-express.ru</a>
Агроакадемсеть- базы данных РАСХН.	<a href="http://www.vniikormov.ru/pub/0004/lekcii-poslevuzovskogo-obrazovaniia-po-spetcialnosti-06-01-06-lugovodstvo-lekarstvennye-i-efirno-maslichnye-kultury-01.php">http://www.vniikormov.ru/pub/0004/lekcii-poslevuzovskogo-obrazovaniia-po-spetcialnosti-06-01-06-lugovodstvo-lekarstvennye-i-efirno-maslichnye-kultury-01.php</a>

**12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

1.	Практические занятия	стадион (110х60м) спортивные залы игровые-2; тренажерные залы -2	стандартный комплект тренажерных устройств) стойки, флажки, фишки мячи (футбольные-10 штук) мячи (волейбольные- 10 штук) мячи (баскетбольные- 15 штук) гимнастические коврики для – 10 штук. теннисные ракетки – 12 штук теннисные мячи - 20 штук. теннисные столы - 9 штук.
2.	Самостоятельная работа	Учебная аудитория (компьютерный класс с выходом в Интернет), для организации самостоятельной работы обучающихся; читальный зал научной библиотеки.	Доска аудиторная, специализированная мебель, компьютеры с выходом в интернет.