

**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

«Экономика и управление»

Бекаров Г.А.



27 мая 2025 г.

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

Направление подготовки **35.03.07** Технология производства и переработки
сельскохозяйственной продукции.

Направленность (профиль) Технология производства, хранения и переработки
растениеводческой продукции

Квалификация выпускника - **бакалавр**

Курс обучения – **1-3**

Семестр **1- 5**

Форма обучения - **очная**

Нальчик – 2025

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 35.03.07 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17 июня 2017 г. N 669 (далее – ФГОС ВО) и рабочего учебного плана подготовки бакалавров по данному направлению.

Составитель рабочей программы

ст.преподаватель



А.Х.Чипов

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания.

протокол от «22» мая 2025 г. № 10

Заведующий кафедрой

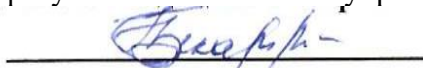
к.п.н., доцент  Э.Б.Яхутлова

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.

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 | Знать: основы здорового образа жизни, факторы формирования личностью социального опыта приобретения мотивационно ценностного отношения к физической культуре и спорту. Уметь: организовывать и проводить индивидуальный и коллективный отдых и участвовать в массовых спортивных соревнованиях. Владеть: 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 | Знать: основы профессионально-прикладной физической культуры, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. Уметь: преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения, повышать работоспособность, сохранять и укреплять здоровье. Владеть: 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 Блока1. «Дисциплины (модули)» учебного плана направления подготовки 35.03.07. Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции, направленность (профиль) Технология производства, хранения и переработки растениеводческой продукции.

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 |
| Контактная, работа, в том числе: | 234 | 36 | 36 | 54 | 54 | 54 |
| практические занятия | 234 | 36 | 36 | 54 | 54 | 54 |
| 2.Самостоятельная работа | 94 | 18 | 18 | 18 | 18 | 22 |
| 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 |
| Общая трудоемкость | 328 | 54 | 54 | 72 | 72 | 76 |

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 | 14 |
| 3. | Техническая подготовка в волейболе | 0 | 56 | 16 |
| 4. | Тактическая подготовка в волейболе | 0 | 28 | 14 |
| 5. | Специальная и волевая психическая подготовка | 0 | 6 | 6 |
| 6 | Спортивная подготовка в волейболе | 0 | 60 | 16 |
| 7 | Профессионально-прикладная физическая подготовка | 0 | 26 | 12 |
| Итого по дисциплине: | | 0 | 234 | 88 |

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 | 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 |

| | | | | |
|------------------|--|------------|---|----|
| | специальная подготовка в 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 удара3. 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 | Трудовое |
| | | | | 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, Профессион ально-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, Профессионально-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 слабойшей 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.

| № разделов | Тема и вопросы самостоятельной работы студентов | Объем часов очно | Перечень учебно-методического обеспечения | Форма контроля |
|---------------|---|---------------------|---|--|
| 1. | Тема: Методика обучения избранного вида спорта. 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 элементов | 10 | [1] [2] [3] [4] [6] | Подготовка к текущим контрольным мероприятиям и к сдаче зачёта |

| | | | | |
|----|---|----|--------------------|--|
| | ППФП. 15. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. | | | |
| 2. | Тема: Общая физическая и специальная подготовка 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. | Тема: Техническая подготовка 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. | Тема: Тактическая подготовка 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. | Тема: Специальная и волевая психическая подготовка 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. | Тема: Спортивная подготовка 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. | Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка 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 |
| Итого: | | 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. 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 |

| | | | |
|--------------|--|----------------------|---|
| | Раздел 4. Тактическая подготовка в баскетболе. | | комплексов прикладных упражнений |
| 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 35.03.07. Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции, утвержденного компетенция УК-7 формируется при изучении дисциплин, практики 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.16 Физическая культура и спорт | 2 |
| | Б1.В.1.01 Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту | 5 |
| | Б3.01(Д) Выполнение 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 |
| УК-7-ИД-1 (пятый этап) Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Знать: основы здорового образа жизни, факторы формирования личностью социального опыта приобретения мотивационно ценностного отношения к физической культуре и спорту. | Не знает: основы здорового образа жизни, факторы формирования личностью социального опыта приобретения мотивационно ценностного отношения к физической культуре и спорту. | Частично знаком основами здорового образа жизни, факторами формирования личностью социального опыта приобретения мотивационно ценностного отношения к физической культуре и спорту. | Достаточно владеет знаниями об основах здорового образа жизни, факторах формирования личностью социального опыта приобретения мотивационно ценностного отношения к физической культуре и спорту. | В полной мере владеет знаниями об основах здорового образа жизни, факторах формирования личностью социального опыта приобретения мотивационно ценностного отношения к физической культуре и спорту |

| Код и наименование индикатора достижения компетенции, этапы освоения и соблюдает нормы здорового образа жизни | Планируемые результаты обучения | Соответствие индикатора достижения компетенции планируемым результатам обучения и критериям их оценивания | | | |
|--|--|--|---|---|--|
| | | минимальный | пороговый | средний | высокий |
| | | Оценка | | | |
| | | не зачтено | зачтено | зачтено | зачтено |
| | Уметь: организовывать и проводить индивидуальный и коллективный отдых и участвовать в массовых спортивных соревнованиях. | не обладает умениями организовывать и проводить индивидуальный и коллективный отдых и участвовать в массовых спортивных соревнованиях. | Частично обладает умениями организовывать и проводить индивидуальный и коллективный отдых и участвовать в массовых спортивных соревнованиях. | Умеет фрагментарно организовывать и проводить индивидуальный и коллективный отдых и участвовать в массовых спортивных соревнованиях. | Умеет организовывать и проводить индивидуальный и коллективный отдых и участвовать в массовых спортивных соревнованиях. |
| | Владеть навыками: практических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление индивидуального здоровья. | Не владеет - навыками практических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление индивидуального здоровья. | Не в полной мере владеет навыками практических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление индивидуального здоровья. | Способен обеспечить на достаточном уровне практические умения сохранять и укреплять индивидуальное здоровье. | Владеет на высоком уровне практическими умениями, сохранения и укрепления индивидуального здоровья. |
| УК-7-ИД-2 (пятый этап) ИД-2 УК-7 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровые 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 высоком уровне 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. |
| | Уметь: преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения, повышать работоспособность, сохранять и укреплять здоровье. | Не умеет преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения, повышать работоспособность, сохранять и укреплять здоровье. | Не в полной мере умеет преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения, повышать работоспособность, сохранять и укреплять здоровье. | На достаточно хорошем уровне умеет преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения, повышать работоспособность, сохранять и укреплять здоровье. | На высоком уровне умеет преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения, повышать работоспособность, сохранять и укреплять здоровье. |

| 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 |
| | Владеет навыками: физического самосовершенствования психофизических способностей и качеств, для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. | Не владеет навыками: физического самосовершенствования психофизических способностей и качеств, для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. | Знаком с некоторыми элементами: физического самосовершенствования психофизических способностей и качеств, для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. | Владеет навыками: физического самосовершенствования психофизических способностей и качеств, для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. | В полной мере владеет: 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 | Подачи 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 | Подачи 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, 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/>

- 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>
- 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>
- 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 собеседованиях, 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 26ЕС-241021-134643-810-2826, договор № 651/А от 18.10.2024 г. до 31.10.2025

11.2 Интернет ресурсы свободного доступа

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

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. |