

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Кабардино-Балкарский государственный  
университет им. Х.М. Бербекова» (КБГУ)**

Институт педагогики, психологии и физкультурно-спортивного образования

Кафедра чрезвычайных ситуаций

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель образовательной  
Программы \_\_\_\_\_ Р.К. Сабанова

Директор института  
\_\_\_\_\_ О.И. Михайленко

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 г.

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)  
Б1.В.09 «ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И  
СПОРТУ» «ВОЛЕЙБОЛ»**

Направление подготовки (специальность)  
05.03.02 География  
Профиль «Геоэкология»

Квалификация (степень) выпускника  
Бакалавр

Уровень подготовки кадров высшей квалификации  
Бакалавриат

Форма обучения  
Очная

**Нальчик 2020**

Рабочая программа дисциплины (модуля) Б1.В.09 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», «волейбол» / составитель: М.Х. Хаупшев. Нальчик: КБГУ, 2020. - 63 с.

Рабочая программа дисциплины Б1.В.09 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», «волейбол» предназначена для преподавания дисциплины (модуля) базовой части студентам очной формы обучения по направлению подготовки (специальности) 05.03.02 География: Профиль «Геоэкология» в 1,2,3,4,5,6 семестрах 1,2,3-х курсов.

Рабочая программа дисциплины Б1.В.09 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», «волейбол» составлена с учетом федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки (специальности) 05.03.02 География, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации - от 7 августа 2014 г. № 955 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 05.03.02 География (уровень бакалавриата).

## Содержание

1	Цели и задачи освоения дисциплины (модуля).....	4
2	Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО.....	5
3	Требования к результатам освоения дисциплины (модуля).....	5
4	Содержание и структура дисциплины (модуля).....	7
4.1	<i>Лекционные занятия</i> .....	10
4.2	<i>Методико-практические занятия</i> .....	10
4.3	<i>Практические занятия (семинарские занятия)</i> .....	14
4.4	<i>Лабораторные работы по дисциплине (модулю)</i> .....	34
4.5	<i>Самостоятельное изучение разделов дисциплины (модуля)</i> .....	34
5	Оценочные материалы для текущего и рубежного контроля успеваемости и промежуточной аттестации.....	38
6	Методические материалы, определяющие процедуру оценивания знаний, умений и навыков и/или опыта деятельности.....	50
7	Учебно-методическое обеспечение дисциплины (модуля) .....	52
7.1	<i>Основная литература</i> .....	52
7.2	<i>Дополнительная литература</i> .....	53
7.3	<i>Периодические издания</i> .....	53
7.4	<i>Интернет-ресурсы</i> .....	53
7.5	<i>Методические указания по проведению различных учебных занятий, к курсовой работе (курсовому проектированию) и другим видам самостоятельной работы</i> .....	53
8	Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).....	60
	Лист изменений (дополнений) в рабочей программе дисциплины (модуля).....	63

## **1. Цель и задачи освоения дисциплины (модуля).**

### **Цель дисциплины.**

Настоящая программа по учебной дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», «волейбол» составлена с учетом основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий по физической культуре и спорту в высшей школе.

В высших учебных заведениях «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», «волейбол» представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Дисциплина тесно связана не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма человека, но и с освоением содержания избранного студентом элективного вида спорта «волейбол», а также с формированием жизненно необходимых профессионально значимых качеств, свойств и черт личности. Все это в целом находит свое отражение в состоянии здоровья, качества жизни и эффективности учебной и профессиональной деятельности студента и выпускника университета.

**Цель освоения студентами дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» состоит:**

- в формировании физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и в частности волейбола для сохранения и укрепления здоровья;
- в содействии гармоничной физической и психической подготовке высококвалифицированных специалистов к жизни, к учебной и профессиональной деятельности.

### **Задачи дисциплины:**

- содействовать формированию целостного миропонимания в соответствии с накопленным человечеством опытом и новейшими достижениями науки и понимания значимости мировоззрения для жизни, успешной учебной и профессиональной деятельности;
- содействовать формированию понимания социальной значимости физической культуры и спорта и её роли в развитии личности и в профессиональной деятельности;
- содействовать формированию мотивационного и ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый образ жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- содействовать воспитанию у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств, готовности к высокому производительному труду;
- содействовать формированию у студентов биологических, педагогических и психологических основ знаний о физической культуре, спорте и здоровом образе жизни;

- содействовать формированию у студентов необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания, спортивной тренировки, профессионально-прикладной физической подготовки, и работы в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей в избранном виде;
- содействовать формированию знаний для использования физкультурно-спортивной деятельности для последующих учебных, профессиональных и жизненных достижений.

## **2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО.**

В высших учебных заведениях дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» и избранный элективный вид спорта «волейбол» представлены как важнейший компонент целостного развития личности. Являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» входят в число обязательных дисциплин. Свои образовательные функции дисциплина более полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания в избранном элективном виде, в данном случае «волейболе», опираясь на социальные, педагогические и медико-биологические закономерности изучаемых дисциплин.

Реализация рабочей программы «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», «волейбол» осуществляется в объеме: - 320 часов практических занятий на 1,2,3,4,5,6-х семестрах 1,2,3-х курсов.

## **3. Требования к результатам освоения дисциплины (модуля).**

В процессе прохождения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», «волейбол» каждый студент обязан:

- систематически посещать практические занятия по физической культуре и спорту в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;
- повышать свою физическую подготовку, выполнять требования и нормы, совершенствовать спортивное мастерство;
- выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачёты по физическому воспитанию в установленные сроки;
- соблюдать рациональный режим учёбы, отдыха и питания;
- регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом, используя консультации преподавателя;
- активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, факультете, в вузе;

- проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять контроль состояния здоровья, физического развития, физической и спортивной подготовки;

- иметь аккуратно подготовленный спортивный костюм и спортивную обувь в соответствии с видом занятий.

Педагогический процесс освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», «волейбол», направлен на формирование у студентов компетенций:

- **шифр и наименование компетенции:** - ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

- **тип компетенции:** - ОК-8 общекультурная компетенция выпускника образовательной программы уровня высшего образования (ВО);

- **взаимосвязь компетенции с другими компетенциями по программе:** - ОК-8 связана с другими обще-культурными, обще-профессиональными и профессиональными компетенциями.

При разработке программы кафедры, с учетом направленности программы бакалавриата (специалитета) на конкретные области знания и виды деятельности, дополнила набор компетенций выпускников.

**Студент должен представлять:**

- значение физической культуры и спорта, в частности избранного вида волейбол, для достижения высокой эффективности в формировании и сохранении здоровья, в спортивной подготовленности и профессиональной деятельности.

**Студент должен знать:**

- общие закономерности и частные методики педагогического процесса направленных воздействий на организм средствами волейбола;

- медико-биологические и психологические основы тренировки в избранном виде спорта – волейбол;

- санитарно-гигиенических основы деятельности в сфере физической культуры и спорта, в частности волейболе.

**Студент должен уметь:**

- самостоятельно заниматься физической культурой и волейболом;

- осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма и соблюдать правила гигиены и техники безопасности;

- организовать и провести занятия по физической культуре и волейболу членов семьи и трудового коллектива;

- организовать проведение физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий средствами волейбола;

- обслуживать спортивно-массовые мероприятия в качестве арбитра по избранному виду спорта волейбол, имея квалификацию «судья-общественник по волейболу»;

- выполнять контрольные тесты по общей и специальной физической подготовке, в том числе по нормам и требованиям ГТО.

### **Студент должен владеть:**

- должным уровнем физической подготовленности, необходимым для качественного усвоения профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения;
- личным опытом, умениями и навыками повышения своих функциональных и двигательных способностей средствами волейбола;
- техническими и тактическими навыками в избранном виде спорта - волейбол;
- средствами и методами использования приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни;
- средствами сохранения и укрепления здоровья, повышения физической и психической работоспособности;
- средствами эффективной профессиональной деятельности и службы в Вооруженных Силах Российской Федерации.

### **4. Содержание и структура дисциплины (модуля).**

Учебный год состоит из двух семестров: 1,3,7 семестры из 17 недель, 2,4,6 семестры из 18 недель. Весь период обучения дисциплине охватывает 1,2,3,4,5,6 семестры на 1,2,3-х курсах. Для проведения учебной работы студенты распределяются в учебные отделения по избранному виду элективной дисциплины волейбол.

В начале каждого учебного года организуется врачебный контроль, врачебно-педагогические наблюдения и самоконтроль студентов. Врачебные обследования студента осуществляются до начала учебных занятий по физическому воспитанию на 1-м курсе и повторно на 2-м и 3-м курсах ежегодно, а также перед спортивными соревнованиями, после перенесенных заболеваний, травм или длительных перерывов в занятиях физическими упражнениями.

В задачи врачебно-педагогического наблюдения входят:

- контроль состояния здоровья студентов в процессе практических занятий,
- контроль состояния санитарно-гигиенических условий мест занятий, за соблюдением гигиенических требований (одежда, обувь, режим питания, сна и т.д.), а также профилактики травматизма.

Студенты, не прошедшие медицинское обследование, к практическим занятиям по «Элективной дисциплине физическая культура и спорт» вид «волейбол» не допускаются. Результаты очередного медицинского обследования заносятся в паспорт здоровья студента.

Распределение студентов по учебным отделениям.

Для проведения практических занятий студенты распределяются в учебные отделения: основное, специальное и спортивное.

Распределение в учебные отделения проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья (медицинского заключения), физического развития, физической и спортивной подготовленности и интересов студента.

В основное отделение зачисляются студенты, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам. Они занимаются по программе общей и специальной физической подготовки.

В специальное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу.

Студенты, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий на длительный срок, зачисляются в специальное учебное отделение для освоения доступных им разделов учебной программы с начала семестра или сразу после получения медицинской справки.

Спортивное отделение – учебные группы по видам спорта (системам физических упражнений) - состоят из спортивно-подготовительных групп и групп спортивного совершенствования (спортивно-подготовительные группы и сборные команды университета по видам спорта). В спортивно-подготовительные группы зачисляются студенты всех курсов основной медицинской группы, не имеющие противопоказаний для занятий данным видом элективной дисциплины «волейбол», показавшие хорошую общую физическую и спортивную подготовленность, а также желание углубленно заниматься элективной дисциплиной «волейбол», занятия по которым организованы в университете. Спортивно-подготовительные группы готовят разрядников.

В группы спортивного совершенствования зачисляются студенты основной медицинской группы, имеющие спортивную квалификацию или хорошую общую физическую и спортивную подготовку, а также, по оценке преподавателя, перспективные в избранном элективном виде «волейбол». Занятия групп спортивного совершенствования проводятся до 4-6 часов в неделю (2 часа обязательные по программе и 2-4 часа дополнительные по желанию студентов).

Студенты спортивного учебного отделения выполняют обязательные требования и нормативы (тесты), установленные для основного отделения, и в те же сроки. Отдельные студенты спортивного отделения, имеющие высокую спортивную квалификацию, могут быть переведены на индивидуальный график занятий избранным видом спорта с выполнением в установленные сроки обязательных зачетных требований и тестов.

Перевод студентов из спортивно-подготовительных групп одного элективного вида в группы другого элективного вида осуществляется по их желанию только после успешного окончания учебного года. Такой переход возможен один раз в течение всего периода обучения.

В случае изменения медицинской группы студента, его переход в соответствующее отделение осуществляется сразу после заключения врача в течение семестра.

Учебные и не учебные формы физического воспитания студентов.



Физическое воспитание студентов осуществляется с использованием разнообразных форм учебных и не учебных занятий в избранном элективном виде на протяжении всего периода обучения в вузе. Учебные занятия проводятся в форме:

- элективных практических тренировочных занятий,
- консультаций и контрольных занятий.

Не учебные занятия организуются в форме:

- индивидуальных и индивидуально-групповых дополнительных занятий,
- самостоятельных занятий с учетом рекомендаций преподавателя,
- физических упражнений и рекреационных мероприятий в режиме учебного дня,
- занятий в спортивных клубах, секциях, группах по интересам,
- массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий.

Взаимосвязь разнообразных форм учебных и не учебных занятий создает условия, обеспечивающие студентам использование научно обоснованного объема двигательной активности (не менее 6 часов в неделю) для нормального функционирования организма, формирования мотивационного и ценностного отношения к физической культуре и спорту.

Самостоятельные (не учебные) занятия студент фиксирует в дневнике самоконтроля и самоподготовки.

### Структура дисциплины (модуля)

Таблица 1. Общая трудоемкость дисциплины - 9,0 зачетных единиц  
(332 академических часов)

Виды работы	Трудоёмкость, часы						Всего, часы
	I сем.	II сем.	III сем.	IV сем.	V сем.	VI сем.	
<b>Общая трудоемкость (в часах)</b>	<b>68</b>	<b>32</b>	<b>68</b>	<b>64</b>	<b>68</b>	<b>32</b>	<b>332</b>
<b>Контактная работа (в часах):</b>	<b>68</b>	<b>32</b>	<b>68</b>	<b>64</b>	<b>68</b>	<b>32</b>	<b>332</b>
<i>Лекции (Л)</i>	-	-	-	-	-	-	-
<i>Практические занятия (ПЗ)</i>	68	32	68	64	68	32	332
<i>Семинарские занятия (СЗ)</i>	-	-	-	-	-	-	-
<i>Лабораторные работы (ЛР)</i>	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа (в часах):	-	-	-	-	-	-	-
<i>Расчетно-графическое задание (РГЗ)</i>	-	-	-	-	-	-	-
<i>Реферат (Р)</i>	-	-	-	-	-	-	-
<i>Эссе (Э)</i>	-	-	-	-	-	-	-
<i>Контрольная работа (К)</i>	-	-	-	-	-	-	-
<i>Самостоятельное изучение разделов</i>	-	-	-	-	-	-	-
<i>Самоподготовка</i>	-	-	-	-	-	-	-
<b>Курсовая работа (КР)</b>	-	-	-	-	-	-	-
<b>Курсовой проект (КП)</b>	-	-	-	-	-	-	-
<b>Подготовка и прохождение промежуточной аттестации</b>	-	-	-	-	-	-	2,5
<b>Вид промежуточной аттестации</b>	зачет	-	зачет	зачет		зачет	1,3,4,6

Примечание:

В другие виды работ входит и количество соревнований, призовые места, написание контрольных работ, участие в организации командных соревнований.

В связи со спецификой проведения занятий по «Элективной дисциплине физическая культура и спорт» вид «волейбол» со студентами различных специальностей и направлений, требований к их ППФП, содержание методико-практических занятий разрабатывается преподавателями кафедры, реализующей рабочую программу с конкретным контингентом студентов.

#### ***4.1. Лекции.***

Лекционные занятия по «Элективной дисциплине физическая культура и спорт» вид «волейбол» не предусмотрены.

#### ***4.2. Методико-практические занятия.***

Методико-практические занятия предусматривают освоение, самостоятельное расширенное и творческое воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и элективного вида спорта «волейбол». Деятельность студентов на этих занятиях направлена на овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов. В качестве форм методико-практической подготовки могут использоваться ролевые, имитационные, психотехнические игры, социально-психологический тренинг, проблемные ситуации, тематические задания для самостоятельного выполнения, в процессе которых выявляется степень готовности студентов к практическому овладению определенной методикой. Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей теоретической темой.

Предусматривается следующий перечень обязательных методико-практических занятий, связанных с «Элективной дисциплиной физическая культура и спорт» вид «волейбол».

Таблица 2. Содержание методико-практических занятий по дисциплине (модулю)

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1-й курс. Методико-практический раздел			
1	Тема № 1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. 2 час.	Понятия «двигательный навык», «двигательное умение». Методика овладения двигательными умениями и навыками. Этапы обучения новому двигательному действию. Этапы углубленного разучивания. Этапы закрепления и дальнейшего совершенствования. В результате занятия студенты должны: <b>знать</b> , что такое двигательное умение; как формируется двигательный навык; как образуется динамический двигательный стереотип; педагогические принципы при освоении, разучивании новых движений, формирование двигательного навыка; <b>уметь</b> разрабатывать и составлять методику овладения двигательным навыком, подбирать комплекс подводящих, имитационных упражнений для разучивания и закрепления движений.	ДЗ, КЗ
2	Тема № 2 Простейшие методики самооценки усталости, утомления и работоспособности, применения средств физической культуры для их коррекции. 2 час.	Определение понятий «утомление», «усталость», «работоспособность». Простейшие методы оценки физической работоспособности. Применение средств физической культуры и спорта для направленной коррекции работоспособности, усталости, утомления. В результате занятия студенты должны: <b>знать</b> простейшие методы оценки физической работоспособности, утомления и усталости, методики их коррекции средствами физической культуры; <b>уметь</b> практически оценивать состояние своей физической подготовленности, работоспособности, используя простейшие функциональные пробы.	ДЗ
3	Тема № 3 Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности. 2 час.	Цель, направленность и формы самостоятельных занятий. Методика проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической направленности, тренировочной направленности, основные требования к проведению утренней гигиенической гимнастики. В результате занятия студенты должны: <b>знать</b> особенности форм, содержания и структуры самостоятельных занятий физическими упражнениями; <b>уметь</b> составить и провести самостоятельно занятие гигиенической или тренировочной направленности.	ДЗ, КЗ
2-й курс. Методико-практический раздел			

4	Тема № 4. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. 2 час.	Самоконтроль, метод антропометрических стандартов, метод индексов. В результате занятия студенты должны: <b>знать</b> основные признаки правильной осанки; наиболее часто встречающиеся нарушения осанки, простейшие методы коррекции осанки, типы телосложения и их коррекция. Необходимы перечень и методы антропометрических измерений для самоконтроля физического развития; <b>уметь</b> оценивать свою осанку, применять специальные упражнения для стимуляции роста, снижения или наращивания массы тела.	ДЗ, КЗ
5	Тема № 5. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития 2 час.	Антропометрические измерения: понятия, виды, показатели. Методы оценки физического развития. Общее физическое развитие на основании антропометрических измерений и расчетных индексов. В результате занятия студенты должны: <b>знать</b> необходимый перечень и методы антропометрических измерений для самоконтроля физического развития; <b>уметь</b> самостоятельно, методически грамотно измерять показатели физического развития; использовать формулы, номограммы, индексы и стандарты для обоснования выводов	ДЗ, КЗ
6	Тема № 6. Методы самоконтроля функционального состояния организма. 2 час.	Общее представление о функциональном состоянии. Методика оценки функционального состояния сердечно - сосудистой системы в условиях покоя. Методика оценки функционального состояния сердечно - сосудистой системы с помощью функциональных проб. Методика оценки функционального состояния дыхательной системы. В результате занятия студенты должны: <b>знать</b> простые методы самоконтроля за функциональным состоянием организма; <b>уметь</b> проводить функциональные пробы и анализировать реакцию организма на выполненную физическую нагрузку.	ДЗ, КЗ
7	Тема № 7 Методика проведения учебно-тренировочного занятия. 2 час.	Основы структуры форм занятий. Учебно-тренировочные занятия. Основа методики построения учебно-тренировочного занятия. Дозирование физической нагрузки. В результате занятия студенты должны: <b>знать</b> общую структуру и методику построения учебно-тренировочного занятия; <b>уметь</b> самостоятельно разработать и провести учебно-тренировочное занятие в избранном виде спорта.	ДЗ, КЗ
3-й курс. Методико-практический раздел			

8	Тема № 8. Методика регулирования психического и эмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и спортом. 2 час.	Общее представление о регуляции психического и эмоционального состояния. Общие приемы регуляции эмоциональных состояний. Психическая и мышечная тренировка. В результате занятия студенты должны: <b>знать</b> методы, повышающие и нормализующие психическое и эмоциональное состояние человека, занимающегося физическими упражнениями; <b>уметь</b> применять освоенные методики регулирования психического и эмоционального состояния организма в практике занятий физической культурой и спортом.	ДЗ, КЗ
9	Тема № 9. Средства и методы мышечной релаксации. 2 час.	Понятие «релаксация». Специальные приемы, позволяющие освоить технику релаксации. Метод имитации. Динамические упражнения для снятия напряжения мышц и их расслабления. В результате занятия студенты должны: <b>знать</b> средства и методы мышечного расслабления, применяемые в спорте; <b>уметь</b> применять специальные упражнения, повышающие способность к произвольному мышечному расслаблению.	ДЗ, КЗ
10	Тема № 10. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). 2 час.	Методика подбора средств профессионально-прикладной физической подготовки. Виды спорта на выносливость. Виды спорта, требующие сложной сенсомоторной координации, требующие напряженной нервной деятельности. Многофункциональные виды спорта. Методика развития некоторых профессионально важных физических качеств. В результате занятия студенты должны: <b>знать</b> способы реализации задач ППФП на занятиях физической культурой, спортивных тренировках, самостоятельных занятиях; <b>уметь</b> самостоятельно подбирать и практически использовать средства и методы развития избранного профессионально важного качества.	ДЗ, КЗ
11	Тема № 11. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. 2 час.	Производственная гимнастика, вводная гимнастика, физкультурная пауза, минутка. Методика составления и проведения производственной гимнастики. Формы производственной гимнастики. Направленность физических упражнений физкультурной паузы. В результате занятия студенты должны: <b>знать</b> основы методики производственной гимнастики в зависимости от условий и характера труда; <b>уметь</b> составить и провести производственную гимнастику, учитывая особенности трудовой деятельности.	ДЗ, КЗ

#### ***4.3. Практические занятия.***

Учебный материал практического раздела «Элективные дисциплины физическая культура и спорт» вида «волейбол» направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта, обеспечивающего возможность творчески, самостоятельно и целенаправленно и использовать средства физической культуры и вида спорта «волейбол». Практический раздел программы реализуется на учебно-тренировочных занятиях в группах (до 30 чел.)

Таблица 3. Содержание разделов практических занятий дисциплины (модуля)

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
	1-й курс. Практический раздел		
1	Средства, методы, организационные формы общей и специальной физической подготовки в избранном виде спорта	<p>В результате занятий студенты:</p> <p><b>Должны знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способы реализации задач на занятиях физической культурой, спортивных тренировках, самостоятельных занятиях;</li> <li>- как формируется двигательный навык, педагогические принципы при освоении, разучивании новых движений, формировании новых движений.</li> </ul> <p><b>Должны овладеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- естественными видами движений - ходьбой, поворотами, бегом, прыжками, падениями, кувырками и др.;</li> <li>- игровыми двигательными заданиями с элементами избранного вида спорта;</li> <li>- комплексами специально-подготовительных упражнений:</li> <li>- навыками развития общих и специальных физических качеств - выносливости, быстроты, силы, гибкости, ловкости, специальными координационными способностями.</li> </ul> <p><b>Должны уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно подбирать и практически использовать общие средства и методы развития важных качеств избранного вида спорта; разрабатывать и составлять методику овладения двигательными навыками, подбирать комплексы подводящих, имитационных упражнений для разучивания и закрепления движений;</li> <li>- подбирать и выполнять упражнения с собственным весом, упражнения с отягощениями (гири, штанга, партнер), упражнения на блочных тренажерах, статические силовые упражнения, силовые упражнения, выполняемые с максимальной скоростью, ударные силовые упражнения.</li> </ul>	ДЗ, КЗ

2	Средства, методы, организационные формы технико-тактической подготовки в избранном виде спорта	<p>В результате занятий студенты:</p> <p><b>Должны знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способы реализации задач технико-тактической подготовки на занятиях физической культурой, спортивных тренировках, самостоятельных занятиях;</li> <li>как формируется двигательный навык, педагогические принципы при освоении, разучивании техники новых движений, формировании новых движений.</li> </ul> <p><b>Должны овладеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- специальными движениями в ходьбе, поворотах, беге, прыжках, падениях, перекатах, кувырках;</li> <li>- комплексами специально-подготовительных и подводящих упражнений к основным техническим приёмам вида;</li> <li>-игровыми технико-тактическими заданиями в избранном виде спорта;</li> <li>- развитием выносливости, быстроты, силы, гибкости, ловкости, координационными способностями с учётом специфики избранного вида спорта.</li> </ul> <p><b>Должны уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно подбирать и практически использовать средства и методы развития важных специальных качеств избранного вида спорта; разрабатывать и составлять методику овладения двигательными навыками, подбирать комплексы подводящих, имитационных упражнений для разучивания и закрепления движений. Предупреждение травм на занятиях.</li> </ul>	ДЗ, КЗ
3	Средства, методы, организационные формы соревновательной подготовки в избранном виде спорта	<p>Средства, методы и организационные формы развития специальных физических качеств в игровых и соревновательных условиях. Совершенствование техники и тактики в соревновательных условиях. Игровые индивидуальные, групповые и командные упражнения. Учебные и соревновательные игры. Тактика вида спорта. Тактика защиты и нападения. Применение изученных приемов в двусторонней игре. Предупреждение травм на соревнованиях.</p>	ДЗ, КЗ
4	Профессионально-прикладная физическая подготовка средствами избранного вида спорта	<p>Общая, специальная, спортивная и профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Средства и методы ППФП. Развитие основных и профессионально-прикладных физических качеств, способностей, двигательных умений и навыков. Комплексы физических упражнений с профессионально-прикладной направленностью. Прикладная направленность избранного вида спорта.</p> <p>Тестирование профессионально-прикладной подготовленности студентов.</p>	ДЗ, КЗ

Таблица 4. Содержание практических занятий



№ занятия раздела	Наименование темы	Кол. Час.
1	2	3
	<b>1 курс 1 семестр</b>	
Занятие 1 Раздел 1	1. Обучение стойкам и перемещениям без мяча: в нападении и защите 2. Обучение передаче мяча сверху двумя руками: над собой, вверх-вперед, 3. Приём контрольных нормативов по общей физической подготовке (исходный уровень)	2
Занятие 2 Раздел 1	1. Совершенствование стоек и перемещений с мячом: в нападении и защите 2. Обучение приёму и передаче мяча снизу двумя руками: перед собой, вверх-вперед 3. Приём контрольных нормативов по общей физической подготовке (исходный уровень)	2
Занятие 3 Раздел 1	1. Совершенствование приёма и передачи мяча снизу двумя руками: перед собой, вверх-вперед 2. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками: вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом 3. Приём контрольных нормативов в избранном виде спорта (исходный уровень)	2
Занятие 4 Раздел 1	1. Обучение подаче: нижней прямой и боковой 2. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками: вторая передача нападающему, к которому передающий обращен спиной 3. Приём контрольных нормативов в избранном виде спорта (исходный уровень)	2
Занятие 5 Раздел 1	1. Совершенствование приёма и передачи мяча снизу двумя руками: выбор места в защите и приём подачи (нижней, верхней) 2. Совершенствование стоек и перемещений: способы ходьбы и бега в нападении 3. Учебная игра	2
Занятие 6 Раздел 1	1. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками: стоя спиной в направлении передачи у сетки 2. Совершенствование стоек и перемещений: способы ходьбы и бега в защите 3. Учебная игра	2
Занятие 7 Раздел 1	1. Обучение подаче: верхней прямой силовой в опорном положении 2. Совершенствование передачи мяча двумя руками: сверху и снизу в защите 3. Учебная игра	2
Занятие 8 Раздел 1	1. Обучение подаче: верхней прямой планирующей в опорном положении 2. Совершенствование стоек и перемещений в нападении: приставными шагами правым и левым боком вперёд, лицом и спиной вперед 3. Учебная игра	2
Занятие 9 Раздел 1	1. Совершенствование подачи: верхней прямой планирующей и силовой в опорном положении 2. Совершенствование стоек и перемещений в защите: приставными шагами правым и левым боком вперёд, лицом и спиной вперед 3. Учебная игра	2

<b>№ занятия раздела</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Кол. Час.</b>
Занятие 10 Раздел 1	1. Обучение нападающему удару: прямой по ходу сильнейшей рукой из зон 4,3,2 2. Совершенствование подачи: выбор места для подачи (в опорном положении, в прыжке) 3. Учебная игра	2
Занятие 11 Раздел 1	1. Совершенствование нападающего удара: прямой по ходу сильнейшей рукой из зон 4,3,2 2. Совершенствование передачи мяча двумя руками: сверху и снизу из глубины площадки для нападающего удара 3. Учебная игра	2
Занятие 12 Раздел 1	1. Совершенствование передачи мяча двумя руками: сверху и снизу из глубины площадки для нападающего удара 2. Совершенствование передачи мяча сверху и снизу двумя руками: выбор способа отбивания мяча через сетку - сверху, снизу, кулаком 3. Учебная игра	2
Занятие 13 Раздел 1	1. Совершенствование приёма и передачи мяча двумя руками сверху и снизу: чередование способа приёма мяча с подачи сверху и снизу 2. Совершенствование подачи: чередования верхней прямой планирующей и силовой в опорном положении 3. Учебная игра	2
Занятие 14 Раздел 1	1. Совершенствование приёма и передачи мяча двумя руками сверху и снизу: чередование способа приёма мяча с подачи сверху и снизу 2. Совершенствование подачи: чередование верхней прямой планирующей и силовой в опорном положении 3. Учебная игра	2
Занятие 15 Раздел 1	1. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками: в прыжке 2. Совершенствование нападающего удара: выбор места для прямого удара по ходу сильнейшей рукой из зон 4,3,2 3. Учебная игра	2
Занятие 16 Раздел 1	1. Совершенствование стоек и перемещений в нападении и защите: прыжок, остановка шагом и прыжком 2. Совершенствование нападающего удара: выбор места для прямого удара по ходу сильнейшей рукой из зон 4,3,2 3. Учебная игра	2
Занятие 17 Раздел 1	1. Совершенствование стоек и перемещений в нападении и защите: сочетание способов перемещений 2. Обучение приёму и передаче мяча одной рукой сверху: через сетку в близости от сетки, стоя на площадке, в прыжке 3. Учебная игра	2
Занятие 18 Раздел 1	1. Обучение блокированию: одиночного прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2 2. Совершенствование стоек и перемещений в нападении и защите: сочетание способов перемещений с техническими приемами сверху и снизу 3. Учебная игра	2
Занятие 19 Раздел 1	1. Совершенствование блокирования: одиночного прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2 2. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху и снизу: выбор места для выполнения второй передачи 3. Учебная игра	2

<b>№ занятия раздела</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Кол. Час.</b>
Занятие 20 Раздел 1	1. Совершенствование блокирования: выбор места 2. Обучение технико-тактическим действиям в нападении: взаимодействие при первой передаче игроков зон 4,2 с игроком зоны 3 3. Учебная игра	2
Занятие 21 Раздел 1	1. 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 3. Учебная игра	2
Занятие 22 Раздел 1	1. 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 3. Учебная игра	2
Занятие 23 Раздел 1	1. Совершенствование блокирования: определение времени для своевременного выноса рук над сеткой 2. Совершенствование технико-тактических действий в нападении: взаимодействие при первой передаче игроков зон 4,2 3. Учебная игра	2
Занятие 24 Раздел 1	1. Совершенствование стоек и перемещений в нападении и защите: сочетание способов перемещения с остановками и падениями 2. Совершенствование технико-тактических действий в нападении: взаимодействие при первой передаче игроков зон 4,2 3. Учебная игра	2
Занятие 25 Раздел 1	1. Совершенствование технико-тактических действий в нападении: взаимодействие при первой передаче игрока зоны 3 с игроками зон 2,4 2. Совершенствование нападающего удара: прямой по ходу из зон 2,3,4 3. Учебная игра	2
Занятие 26 Раздел 1	1. Совершенствование технико-тактических действий в нападении: взаимодействие при второй передаче: игрока зоны 3 с игроками зон 4,2 2. Обучение приёму и отбиванию мяча от сетки: одной и двумя руками, в близости от сетки, стоя на площадке, в падении 3. Учебная игра	2
Занятие 27 Раздел 1	1. Совершенствование технико-тактических действий в нападении: взаимодействие при второй передаче игрока зоны 2 с игроками зон 3,4 2. Совершенствование нападающего удара: прямой по ходу из зон 2,3,4 3. Учебная игра	2
Занятие 28 Раздел 1	1. Совершенствование технико-тактических действий в нападении: взаимодействие при второй передаче игрока зоны 4 с игроками зон 2,3 2. Совершенствование нападающего удара: прямой по ходу из зон 2,3,4 различных по высоте, расстоянию, скорости 3. Учебная игра	2
Занятие 29 Раздел 1	1. Совершенствование технико-тактических действий в нападении: взаимодействие при второй передаче игрока зоны 4 с игроками зоны 3,2 2. Совершенствование нападающего удара: прямой по ходу из зон 2,3,4 различных по высоте, расстоянию, скорости 3. Учебная игра	2

<b>№ занятия раздела</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Кол. Час.</b>
Занятие 30 Раздел 1	1. Совершенствование технико-тактических действий в нападении: взаимодействие при первой передаче игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3 2. Совершенствование нападающего удара: прямой по ходу из зон 1,6,5 3. Учебная игра	2
Занятие 31 Раздел 1	1. Совершенствование технико-тактических действий в нападении: взаимодействие при первой передаче игроков зон 1,6 2. Совершенствование нападающего удара: прямой по ходу из зон 1,6,5 3. Учебная игра	2
Занятие 32 Раздел 1	1. Совершенствование технико-тактических действий в нападении: взаимодействие при первой передаче: игроков зон 5,6 2. Совершенствование нападающего удара: прямой по ходу из зон 2,3,4 различных по высоте, расстоянию, скорости 3. Учебная игра	2
Занятие 33 Раздел 1	1. Совершенствование технико-тактических действий в нападении: взаимодействие при первой передаче: игроков зон 6,1 2. Совершенствование нападающего удара: прямой по ходу из зон 2,3,4 различных по высоте, расстоянию, скорости 3. Приём контрольных нормативов в избранном виде спорта (текущий уровень)	2
Занятие 34 Раздел 1	1. Совершенствование технико-тактических действий в нападении: взаимодействие при первой передаче: игроков зон 6,5 2. Совершенствование нападающего удара: прямой по ходу из зон 2,3,4 различных по высоте, расстоянию, скорости 3. Приём контрольных нормативов в избранном виде волейбол (текущий уровень)	2
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>
	<b>1 курс 2 семестр</b>	
Занятие 35 Раздел 2	1. Совершенствование технико-тактических действий в нападении: взаимодействие при первой передаче: игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 2 2. Совершенствование блокирования: нападающего удара по ходу из зон 2,3,4 различных по высоте, расстоянию, скорости 3. Учебная игра	2
Занятие 36 Раздел 2	1. Обучение технико-тактическим действиям в защите: расположение игроков при приёме подачи, вторую передачу выполняет игрок зоны 3 2. Совершенствование блокирования: нападающего удара по ходу из зон 2,3,4 различных по высоте, расстоянию, скорости 3. Учебная игра	2
Занятие 37 Раздел 2	1. Совершенствование технико-тактических действий в защите: расположение игроков при приёме подачи, вторую передачу выполняет игрок зоны 2, а игрок зоны 3 оттянут назад 2. Совершенствование блокирования: нападающего удара по ходу из зон 2,3,4 различных по высоте, расстоянию, скорости 3. Учебная игра	2

<b>№ занятия раздела</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Кол. Час.</b>
Занятие 38 Раздел 2	1. 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 2. Совершенствование блокирования: нападающего удара по ходу из зон 1,6,5 3. Учебная игра	2
Занятие 39 Раздел 2	1. 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) 2. Совершенствование блокирования: нападающего удара по ходу из зон 1,6,5 3. Учебная игра	2
Занятие 40 Раздел 2	1. 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 2. Совершенствование блокирования: нападающего удара по ходу из зон 1,6,5 3. Учебная игра	2
Занятие 41 Раздел 2	1. Совершенствование стоек и перемещений: выбора места и способа перемещения, при приёме мяча после нападающего удара 2. Совершенствование блокирования: нападающего удара по ходу из зон 1,6,5 3. Учебная игра	2
Занятие 42 Раздел 2	1. Совершенствование стоек и перемещений: выбора места при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, блокирующего, нападающего 2. Совершенствование нападающего удара: чередование из зон 2,3,4 и из зон 1,6,5 3. Учебная игра	2
Занятие 43 Раздел 2	1. Обучение технико-тактическим действиям в защите: расположение игроков при приёме мяча от противника углом вперед, страховка блокирующих игроком зоны 6 2. Совершенствование нападающего удара: чередование из зон 2,3,4 и из зон 1,6,5 3. Учебная игра	2
Занятие 44 Раздел 2	1. Совершенствование подачи: на игрока слабо владеющего навыками приема мяча 2. Совершенствование блокирования: чередование нападающего удара из зон 2,3,4 и из зон 1,6,5 3. Учебная игра	2
Занятие 45 Раздел 2	1. Совершенствование приёма и передачи мяча сверху и снизу: выбора способа приёма мяча от нападающего удара - снизу, сверху, стоя и с падением 2. Совершенствование блокирования: чередование нападающего удара из зон 2,3,4 и из зон 1,6,5 3. Учебная игра	2

№ занятия раздела	Наименование темы	Кол. Час.
Занятие 46 Раздел 2	1. Совершенствование технико-тактических действий в нападении и защите: взаимодействие передней и задней линий - игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 4 2. Совершенствование блокирования: чередование нападающего удара из зон 2,3,4 и из зон 1,6,5 3. Учебная игра	2
Занятие 47 Раздел 2	1. Совершенствование блокирования: прямых нападающих ударов по ходу, выполняемых из зон: 4-3,2-3,4-2 2. Совершенствование нападающего удара: из зон 2,3,4 3. Приём контрольных нормативов по общей физической подготовке (итоговый уровень)	2
Занятие 48 Раздел 2	1. Совершенствование блокирования: нападающего удара с переводом вправо в зонах 4,3,2 2. Совершенствование нападающего удара: из зон 2,3,4 3. Приём контрольных нормативов по общей физической подготовке (итоговый уровень)	2
Занятие 49 Раздел 2	1. Совершенствование технико-тактических действий: взаимодействие при второй передаче игрока, выходящего из зоны I, с игроками зон 4,3,2 2. Совершенствование нападающего удара: из зон 2,3,4 3. Приём контрольных нормативов в избранном виде спорта (итоговый уровень)	2
Занятие 50 Раздел 2	1. Совершенствование технико-тактических действий: взаимодействие при второй передаче игрока, выходящего из зоны 6, с игроками зон 4,3,2 2. Совершенствование нападающего удара: из зон 2,3,4 3. Приём контрольных нормативов в избранном виде волейбол (итоговый уровень)	2
	<b>Итого:</b>	<b>32</b>
	<b>2 курс 3 семестр</b>	
Занятие 51 Раздел 2	1. Совершенствование приёма и передачи мяча двумя руками сверху и снизу: с выпадом влево - вправо и перекатом на бедро (вторая передача) 2. Совершенствование нападающего удара: из зон 2,3,4 3. Приём контрольных нормативов по общей физической подготовке (исходный уровень)	2
Занятие 52 Раздел 2	1. 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 2. Совершенствование блокирования: нападающего удара из зон 2,3,4 3. Приём контрольных нормативов по общей физической подготовке (исходный уровень)	2
Занятие 53 Раздел 2	1. Совершенствование нападающего удара: перевод влево из зон 3,4,2 с поворотом туловища влево 2. Совершенствование блокирования: нападающего удара из зон 2,3,4 3. Приём контрольных нормативов в избранном виде спорта (исходный уровень)	2

<b>№ занятия раздела</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Кол. Час.</b>
Занятие 54 Раздел 2	1. Совершенствование технико-тактических действий: взаимодействие защитников с блокирующими - игрока зоны 5 с игроками зоны 4,3, игрока зоны 1 с игроками зоны 2,3 2. Совершенствование блокирования: нападающего удара из зон 2,3,4 3. Приём контрольных нормативов в избранном виде спорта (исходный уровень)	2
Занятие 55 Раздел 2	1. Совершенствование нападающего удара: с переводом вправо из зон 4,3,2 с поворотом туловища вправо 2. Совершенствование блокирования: чередование нападающего удара из зон 2,3,4 3. Учебная игра	2
Занятие 56 Раздел 2	1. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху и снизу: второй передачи нападающему сильнейшему на линии 2. Совершенствование нападающего удара: чередование из зон 2,3,4 и из зон 1,6,5 3. Учебная игра	2
Занятие 57 Раздел 2	1. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками: имитации второй передачи и обман (передача через сетку) 2. Совершенствование нападающего удара: чередование из зон 2,3,4 и из зон 1,6,5 3. Учебная игра	2
Занятие 58 Раздел 2	1. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками: имитации нападающего удара и передача в прыжке через сетку 2. Совершенствование блокирования: чередование нападающего удара из зон 2,3,4 и из зон 1,6,5 3. Учебная игра	2
Занятие 59 Раздел 2	1. Совершенствование блокирования: взаимодействие игроков передней линии зон 2,3,4 2. Совершенствование нападающего удара: основными способами из зон 2,3,4 3. Учебная игра	2
Занятие 60 Раздел 2	1. Совершенствование приёма и передачи мяча двумя и одной руками сверху и снизу: выбора способа приёма мяча на страховке 2. Совершенствование блокирования: чередование нападающего удара из зон 2,3,4 и из зон 1,6,5 3. Учебная игра	2
Занятие 61 Раздел 2	1. Совершенствование приёма и передачи мяча сверху: имитации нападающего удара и передача через сетку двумя и одной руками 2. Совершенствование блокирования: чередование нападающего удара из зон 2,3,4 и из зон 1,6,5 3. Учебная игра	2
Занятие 62 Раздел 2	1. Совершенствование приёма и передачи мяча двумя руками сверху и снизу: падение на бедро (влево, вправо) с последующим перекатов на спину 2. Совершенствование блокирования: чередование нападающего удара из зон 2,3,4 и из зон 1,6,5 3. Учебная игра	2

<b>№ занятия раздела</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Кол. Час.</b>
Занятие 63 Раздел 2	1. Совершенствование нападающего удара: чередование способов - прямой, с переводом, боковой, сильнейшей и слабейшей рукой 2. Совершенствование блокирования: чередование нападающего удара из зон 2,3,4 и из зон 1,6,5 3. Учебная игра	2
Занятие 64 Раздел 2	1. Совершенствование блокирования: взаимодействие игрока зоны 4, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 3,2 (страховка) 2. Совершенствование нападающего удара: со скрестным перемещением игроков из зон 2,3,4 3. Учебная игра	2
Занятие 65 Раздел 2	1. Совершенствование блокирования: взаимодействие игрока зоны 2, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 3,4 (страховка) 2. Совершенствование нападающего удара: со скрестным перемещением игроков из зон 2,3,4 3. Учебная игра	2
Занятие 66 Раздел 2	1. Совершенствование блокирования: взаимодействие игрока зоны 3, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 4,2 (страховка) 2. Совершенствование нападающего удара: со скрестным перемещением игроков из зон 2,3,4 3. Учебная игра	2
Занятие 67 Раздел 2	1. Совершенствование подачи: верхней боковой силовой и планирующей (в опорном положении) 2. Совершенствование нападающего удара: со скрестным перемещением игроков из зон 2,3,4 3. Учебная игра	2
Занятие 68 Раздел 2	1. Совершенствование технико-тактических действий: переход от индивидуальных в нападении к индивидуальным в защите на передней и задней линиях 2. Совершенствование нападающего удара: игроков из зон 2,3,4 3. Учебная игра	2
Занятие 69 Раздел 2	1. Совершенствование технико-тактических действий: переход от индивидуальных в защите к индивидуальным в нападении на передней и задней линиях 2. Совершенствование нападающего удара: игроков из зон 2,3,4 3. Учебная игра	2
Занятие 70 Раздел 2	1. 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 2. Совершенствование нападающего удара: игроков из зон 2,3,4 3. Учебная игра	2
Занятие 71 Раздел 3	1. Совершенствование блокирования: своевременный вынос рук над сеткой при блокировании нападающих ударов различными способами 2. Совершенствование нападающего удара: игроков из зон 2,3,4 и зон 1,6,5 3. Учебная игра	2



<b>№ занятия раздела</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Кол. Час.</b>
Занятие 72 Раздел 3	1. Совершенствование нападающего удара: имитация и обман одной рукой 2. Совершенствование блокирования: нападающего удара со скрестным перемещением игроков из зон 2,3,4 3. Учебная игра	2
Занятие 73 Раздел 3	1. Совершенствование подач: чередования подач – сверху, снизу, на силу, на точность 2. Совершенствование нападающего удара: с перемещением игроков из зон 2,3,4 (один сзади другого) 3. Учебная игра	2
Занятие 74 Раздел 3	1. Совершенствование приёма и передачи мяча сверху и снизу: первая передача игроку в зону 4,3,2, для нападающего удара 2. Совершенствование нападающего удара: с перемещением игроков из зон 2,3,4 (один сзади другого) 3. Учебная игра	2
Занятие 75 Раздел 3	1. Совершенствование технико-тактических действий: расположение игроков при приёме мяча углом назад, страховку блокирующих осуществляют игроки зон 1,5 2. Совершенствование блокирования: нападающего удара из зон 2,3,4 3. Учебная игра	2
Занятие 76 Раздел 3	1. Совершенствование технико-тактических действий: расположение игроков при приёме мяча углом назад, страховку блокирующих осуществляют игроки зон 2,3,4 не участвующие в блокировании 2. Совершенствование блокирования: нападающего удара из зон 2,3,4 3. Учебная игра	2
Занятие 77 Раздел 3	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. Учебная игра	2
Занятие 78 Раздел 3	1. Совершенствование приёма и передачи мяча двумя руками сверху и снизу: с подачи и первая передача игроку зоны 1,6,5, выходящему к сетке 2. Совершенствование приёма и передачи мяча двумя руками сверху и снизу: с подачи и вторая передача игроку, к которому передающий обращён лицом 3. Учебная игра	2
Занятие 79 Раздел 3	1. Совершенствование приёма и передачи мяча двумя руками сверху и снизу: с подачи и первая передача игроку зоны 1,6,5, выходящему к сетке 2. Совершенствование приёма и передачи мяча двумя руками сверху и снизу: с подачи и вторая передача нападающему, к которому передающий стоит спиной 3. Учебная игра	2
Занятие 80 Раздел 3	1. Совершенствование приёма и передачи мяча сверху двумя руками: с отвлекающими действиями 2. Совершенствование нападающего удара: из зон 2,3,4 3. Учебная игра	2
Занятие 81 Раздел 3	1. Совершенствование блокирования: нападающего удара с переводом влево в зонах 4,3,2 2. Совершенствование нападающего удара: из зон 2,3,4 3. Учебная игра	2

№ занятия раздела	Наименование темы	Кол. Час.
Занятие 82 Раздел 3	1. Совершенствование блокирования: нападающего удара в зоне 3,4,2 в двух направлениях 2. Совершенствование нападающего удара: из зон 2,3,4 3. Учебная игра	2
Занятие 83 Раздел 3	1. Совершенствование подачи: на игрока, вышедшего после замены 2. Совершенствование приёма и передачи мяча сверху и снизу: с чередования подачи 3. Приём контрольных нормативов в избранном виде спорта (текущий уровень)	2
Занятие 84 Раздел 3	1. Совершенствование нападающего удара: бокового слабойшей рукой из зон 2,3 2. Совершенствование блокирования: нападающего удара из зон 2,3 3. Приём контрольных нормативов в избранном виде волейбол (текущий уровень)	2
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>
	<b>2 курс 4 семестр</b>	
Занятие 85 Раздел 3	1. Совершенствование блокирования: нападающего удара с задней линии в зонах 3,4,2 2. Совершенствование нападающего удара: чередование из зон 2,3,4 и зон 1,6,5 3. Учебная игра	2
Занятие 86 Раздел 3	1. Совершенствование блокирования: группового (вдвоем, втроём) нападающего удара по ходу из зон 4,2,3 2. Совершенствование нападающего удара: чередование из зон 2,3,4 и зон 1,6,5 3. Учебная игра	2
Занятие 87 Раздел 3	1. Совершенствование технико-тактических действий: расположение игроков при приёме подачи, с выходящим игроком из зоны 1,6,5 2. Совершенствование подачи: чередование верхних силовых и планирующих 3. Учебная игра	2
Занятие 88 Раздел 3	1. Совершенствование нападающего удара: прямой по ходу слабойшей рукой из зон 2,3,4 2. Совершенствование блокирования: нападающего удара из зон 2,3,4 3. Учебная игра	2
Занятие 89 Раздел 3	1. Совершенствование технико-тактических действий: расположение игроков при приёме подачи, к сетке выходит игрок зоны 6 у сетки из-за игрока зоны 3 2. Совершенствование нападающего удара: чередование из зон 2,3,4 и зон 1,6,5 3. Учебная игра	2
Занятие 90 Раздел 3	1. Совершенствование нападающего удара: боковой сильнейшей рукой из зон 4,3 2. Совершенствование блокирования: нападающего удара из зон 3,4 3. Учебная игра	2

<b>№ занятия раздела</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Кол. Час.</b>
Занятие 91 Раздел 3	1. Совершенствование нападающего удара: чередование прямого и бокового сильнейшей и слабейшей рукой из зон 4,3 2. Совершенствование блокирования: нападающего удара из зон 3,4 3. Учебная игра	2
Занятие 92 Раздел 3	1. Совершенствование технико-тактических действий: взаимодействие игроков зон 5,2 с игроками зон 4,3 и 2,3 не участвующими в блоке и блокирующими 2. Совершенствование нападающего удара: чередование из зон 2,3,4 3. Учебная игра	2
Занятие 93 Раздел 3	1. Совершенствование нападающего удара: по блоку за боковую линию 2. Совершенствование блокирования: нападающего удара из зон 2,4 3. Учебная игра	2
Занятие 94 Раздел 3	1. Совершенствование приёма и передачи мяча двумя руками сверху и снизу: из глубины площадки для нападающего удара (с первой передачи) 2. Совершенствование нападающего удара: из зон 2,4 3. Учебная игра	2
Занятие 95 Раздел 3	1. Совершенствование приёма и передачи мяча сверху двумя руками: в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) 2. Совершенствование нападающего удара: из зон 2,3,4 3. Учебная игра	2
Занятие 96 Раздел 3	1. Совершенствование приёма и передачи мяча снизу двумя руками: от сетки с падением назад и с последующим перекатом на спину 2. Совершенствование нападающего удара: чередование из зон 2,3,4 и зон 1,6,5 3. Учебная игра	2
Занятие 97 Раздел 3	1. Совершенствование нападающего удара: с задней линии из зон 1,6,5 2. Совершенствование блокирования: нападающего удара из зон 1,6,5 3. Учебная игра	2
Занятие 98 Раздел 3	1. Совершенствование технико-тактических действий: взаимодействие при первой передаче игроков зон 6,5 с игроком зоны 1, выходящим к сетке 2. Совершенствование нападающего удара: чередование из зон 2,3,4 3. Учебная игра	2
Занятие 99 Раздел 3	1. Совершенствование нападающего удара: с переводом вправо без поворота туловища из зон 4,3 2. Совершенствование блокирования: нападающего удара из зон 3,4 3. Учебная игра	2
Занятие 100 Раздел 3	1. Совершенствование технико-тактических действий: взаимодействие при первой передаче игроков зон 5,1 с игроком зоны 6, выходящим к сетке 2. Совершенствование нападающего удара: чередование из зон 2,3,4 3. Учебная игра	2
Занятие 101 Раздел 3	1. Совершенствование нападающего удара: с переводом влево без поворота туловища из зон 2,3 2. Совершенствование блокирования: нападающего удара из зон 2,3 3. Учебная игра	2
Занятие 102 Раздел 3	1. Совершенствование технико-тактических действий: взаимодействие при первой передаче игроков зоны 6,1 с игроком зон 5, выходящим к сетке 2. Совершенствование нападающего удара: чередование из зон 2,3,4 и зон 1,6,5 3. Учебная игра	2

<b>№ занятия раздела</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Кол. Час.</b>
Занятие 103 Раздел 3	1. Совершенствование приёма и передачи мяча двумя руками сверху и снизу: разные по высоте, расстоянию, скорости 2. Совершенствование нападающего удара: чередование из зон 2,3,4 и зон 1,6,5 3. Учебная игра	2
Занятие 104 Раздел 3	1. Совершенствование приёма и передачи мяча двумя руками сверху и снизу: вторая и первая в зоне нападения и из глубины площадки 2. Совершенствование нападающего удара: чередование из зон 2,4 и зон 1,5 3. Учебная игра	2
Занятие 105 Раздел 3	1. Совершенствование подачи: верхней боковой планирующей (в опорном положении) 2. Совершенствование приёма и передачи мяча сверху и снизу: с чередования подачи 3. Учебная игра	2
Занятие 106 Раздел 4	1. Совершенствование подачи: чередования способов подач 2. Совершенствование приёма и передачи мяча сверху и снизу: с чередования подачи 3. Учебная игра	2
Занятие 107 Раздел 4	1. Совершенствование нападающего удара: по блоку, через слабого блокирующего, выше блока 2. Совершенствование блокирования: нападающего удара бокового из зон 2,3 3. Учебная игра	2
Занятие 108 Раздел 4	1. Совершенствование приёма и передачи мяча двумя руками сверху и снизу: с падением и перекатом на бедро и спину 2. Совершенствование нападающего удара: из зон 2,3,4 3. Учебная игра	2
Занятие 109 Раздел 4	1. Совершенствование подачи: на игрока, выходящего с задней линии к сетке 2. Совершенствование приёма и передачи мяча двумя руками сверху и снизу: с подачи 3. Учебная игра	2
Занятие 110 Раздел 4	1. Совершенствование приёма и передачи мяча двумя руками сверху и снизу: стоя спиной к направлению передачи из глубины площадки 2. Совершенствование нападающего удара: из зон 2,3,4 и зон 1,6,5 3. Учебная игра	2
Занятие 111 Раздел 4	1. Совершенствование приёма и передачи мяча сверху двумя руками: имитации второй передачи вперёд и передача назад 2. Совершенствование нападающего удара: из зон 2,3,4 3. Учебная игра	2
Занятие 112 Раздел 4	1. Совершенствование приёма и передачи мяча сверху двумя руками: имитации второй передачи назад и передача вперед 2. Совершенствование нападающего удара: из зон 2,3,4 3. Учебная игра	2
Занятие 113 Раздел 4	1. Совершенствование нападающего удара: с переводом влево и поворотом туловища вправо из зон 3.4.2 2. Совершенствование блокирования: нападающий удар из зон 2,3,4 3. Приём контрольных нормативов по общей физической подготовке (итоговый уровень)	2

№ занятия раздела	Наименование темы	Кол. Час.
Занятие 114 Раздел 4	1. Совершенствование технико-тактических действий: взаимодействие при второй передаче со скрестным перемещением игрока, выходящего из зоны 5, с игроками зон 4,3,2 2. Совершенствование нападающего удара: из зон 2,3,4 3. Приём контрольных нормативов по общей физической подготовке (итоговый уровень)	2
Занятие 115 Раздел 4	1. Совершенствование нападающего удара: основными способами с различных по высоте, расстоянию и скорости передач 2. Совершенствование блокирования: нападающий удар из зон 2,3,4 и зон 1,6,5 3. Приём контрольных нормативов в избранном виде спорта (итоговый уровень)	2
Занятие 116 Раздел 4	1. Совершенствование технико-тактических действий: взаимодействие при второй передаче со скрестным перемещением игрока, выходящего из зон 1,6,5, с игроками зон 2,3 и 3,4 2. Совершенствование нападающего удара: из зон 2,3,4 и зон 1,6,5 3. Приём контрольных нормативов в избранном виде волейбол (итоговый уровень)	2
	<b>Итого:</b>	<b>64</b>
	<b>3 курс 5 семестр</b>	
Занятие 117 Раздел 4	1. Совершенствование нападающего удара: после имитации передачи мяча в прыжке (откидки) 2. Совершенствование блокирования: нападающий удар из зон 2,3,4 3. Приём контрольных нормативов по общей физической подготовке (исходный уровень)	2
Занятие 118 Раздел 4	1. Совершенствование нападающего удара: основными способами с различных по высоте, расстоянию и скорости передач 2. Совершенствование блокирования: нападающий удар из зон 2,3,4 и зон 1,6,5 3. Приём контрольных нормативов по общей физической подготовке (исходный уровень)	2
Занятие 119 Раздел 4	1. Совершенствование приёма и передачи мяча сверху двумя руками: имитации передачи в прыжке и обман 2. Совершенствование нападающего удара: из зон 2,3,4 и зон 1,6,5 3. Приём контрольных нормативов в избранном виде спорта (исходный уровень)	2
Занятие 120 Раздел 4	1. Совершенствование нападающего удара: после остановки во время разбега и прыжка с места 2. Совершенствование блокирования: нападающий удар из зон 2,3,4 3. Приём контрольных нормативов в избранном виде спорта (исходный уровень)	2
Занятие 121 Раздел 4	1. Совершенствование блокирования группового: нападающего удара с переводом в двух направлениях из зон 3,4,2 2. Совершенствование нападающего удара: из зон 2,3,4 3. Учебная игра	2

<b>№ занятия раздела</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Кол. Час.</b>
Занятие 122 Раздел 4	1. Совершенствование блокирования группового: нападающего удара в двух направлениях по ходу и с переводом из зон 3,4,2 2. Совершенствование нападающего удара: из зон 2,3,4 3. Учебная игра	2
Занятие 123 Раздел 4	1. Совершенствование блокирования: сочетание одиночного и группового блокирования нападающего удара 2. Совершенствование нападающего удара: из зон 2,3,4 и зон 1,6,5 3. Учебная игра	2
Занятие 124 Раздел 4	1. Совершенствование приёма и передачи мяча: чередование способов в зависимости от скорости и направления полёта 2. Совершенствование нападающего удара: из зон 2,3,4 и зон 1,6,5 3. Учебная игра	2
Занятие 125 Раздел 4	1. Совершенствование приёма и передачи мяча: снизу двумя и одной руками с падением вперед на руки и перекатом на грудь 2. Совершенствование нападающего удара: из зон 2,3,4 и зон 1,6,5 3. Учебная игра	2
Занятие 126 Раздел 4	1. Совершенствование приёма и передачи мяча сверху двумя руками: имитации нападающего удара и передача в прыжке (откидка) 2. Совершенствование нападающего удара: из зон 2,3,4 3. Учебная игра	2
Занятие 127 Раздел 4	1. Совершенствование приёма и передачи мяча сверху и снизу двумя руками: первая передача в зону 2, где игрок имитирует нападающий удар и выполняет откидку игроку в зону 3,4 2. Совершенствование нападающего удара: из зон 2,3,4 3. Учебная игра	2
Занятие 128 Раздел 4	1. Совершенствование приёма и передачи мяча сверху двумя руками: откидка из положения лицом в направлении передачи из зоны 4 в зоны 3,2, из 3 в зоны 4,2 2. Совершенствование нападающего удара: из зон 2,3,4 3. Учебная игра	2
Занятие 129 Раздел 4	1. Совершенствование приёма и передачи мяча сверху и снизу двумя руками: с подачи и первая передача игроку зоны 1,6,5, выходящему к сетке 2. Совершенствование приёма и передачи мяча сверху и снизу двумя руками: вторая передача нападающему, к которому передающий стоит лицом или спиной 3. Учебная игра	2
Занятие 130 Раздел 4	1. Совершенствование блокирования: ловящего 2. Совершенствование нападающего удара: из зон 2,3,4 3. Учебная игра	2
Занятие 131 Раздел 4	1. Совершенствование блокирования: определение зоны нападающего удара, своевременный выход и вынос рук над сеткой 2. Совершенствование нападающего удара: из зон 2,3,4 и зон 1,6,5 3. Учебная игра	2
Занятие 132 Раздел 4	1. Совершенствование технико-тактических действий: переход от групповых действий в нападении к групповым действиям в защите на передней и задней линиях 2. Совершенствование нападающего удара: из зон 2,3,4 и зон 1,6,5 3. Учебная игра	2

<b>№ занятия раздела</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Кол. Час.</b>
Занятие 133 Раздел 4	1. Совершенствование технико-тактических действий: переход от групповых действий в защите к групповым действиям в нападении на передней и задней линиях 2. Совершенствование нападающего удара: из зон 2,3,4 и зон 1,6,5 3. Учебная игра	2
Занятие 134 Раздел 4	1. Совершенствование подачи: чередование способов нижней и верхней подачи 2. Совершенствование приёма и передачи мяча сверху и снизу: с подачи доводка в зоны 2,3,4 3. Учебная игра	2
Занятие 135 Раздел 4	1. Совершенствование подачи: чередование способов нижней и верхней подачи 2. Совершенствование приёма и передачи мяча сверху и снизу: с подачи доводка в зоны 2,3,4 3. Учебная игра	2
Занятие 136 Раздел 4	1. Совершенствование технико-тактических действий: взаимодействие при второй передаче игрока, выходящего из зоны 1, с игроками зон 6,5 2. Совершенствование нападающего удара: из зон 2,3,4 и зон 1,6,5 3. Учебная игра	2
Занятие 137 Раздел 4	1. Совершенствование технико-тактических действий: взаимодействие при второй передаче игрока, выходящего из зоны 6, с игроками зон 5,1 2. Совершенствование нападающего удара: из зон 2,3,4 и зон 1,6,5 3. Учебная игра	2
Занятие 138 Раздел 4	1. Совершенствование технико-тактических действий: взаимодействие при второй передаче игрока, выходящего из зоны 5, с игроками зон 6,1 2. Совершенствование нападающего удара: из зон 2,3,4 и зон 1,6,5 3. Учебная игра	2
Занятие 139 Раздел 4	1. Совершенствование технико-тактических действий: взаимодействие при второй передаче со скрестным перемещением игрока зоны 2 с игроками зон 3,4 2. Совершенствование нападающего удара: из зон 2,3,4 и зон 1,6,5 3. Учебная игра	2
Занятие 140 Раздел 4	1. Совершенствование технико-тактических действий: взаимодействие при второй передаче со скрестным перемещением игрока зоны 4 с игроками зон 2,3 2. Совершенствование нападающего удара: из зон 2,3,4 и зон 1,6,5 3. Учебная игра	2
Занятие 141 Раздел 5	1. Совершенствование нападающего удара: с переводов вправо и поворотом туловища влево из зон 3.4.2 2. Совершенствование блокирования: нападающий удар из зон 2,3,4 3. Учебная игра	2
Занятие 142 Раздел 5	1. Совершенствование приёма и передачи мяча: одной рукой сверху, стоя на площадке 2. Совершенствование нападающего удара: из зон 2,3,4 3. Учебная игра	2

№ занятия раздела	Наименование темы	Кол. Час.
Занятие 143 Раздел 5	1. Совершенствование подачи: чередование подач сверху на силу и на точность (в опорном положении и прыжке) 2. Совершенствование приёма и передачи мяча: сверху и снизу, двумя и одной рукой 3. Учебная игра	2
Занятие 144 Раздел 5	1. Совершенствование стоек и перемещений в защите: сочетания способов перемещений и падений с техническими приемами игры 2. Совершенствование нападающего удара: из зон 2,3,4 и зон 1,6,5 3. Учебная игра	2
Занятие 145 Раздел 5	1. Совершенствование технико-тактических действий: система игры углом вперед со специализацией игроков в зоне 3 сильнейший блокирующий, в зоне 6 связующий 2. Совершенствование нападающего удара: из зон 2,3,4 и зон 1,6,5 3. Учебная игра	2
Занятие 146 Раздел 5	1. Совершенствование приёма и передачи мяча сверху двумя руками: откидки из зоны 3 в зоны 4,2, из положения спиной в сторону передачи (за голову) 2. Совершенствование нападающего удара: из зон 2,3,4 3. Учебная игра	2
Занятие 147 Раздел 5	1. Совершенствование приёма и передачи мяча сверху двумя руками: откидки в зонах 2,3,4 из положения лицом к сетке (передача в сторону - вправо, влево) 2. Совершенствование нападающего удара: из зон 2,3,4 3. Учебная игра	2
Занятие 148 Раздел 5	1. Совершенствование приёма и передачи мяча сверху и снизу: первая передача на выходящего игрока из зон 1,6,5, вторая передача для нападающего удара игрокам задней линии 2. Совершенствование нападающего удара: с задней линии из зон 1,6,5 3. Учебная игра	2
Занятие 149 Раздел 5	1. Совершенствование приёма и передачи мяча двумя руками сверху и снизу: с падением вперед на руки и перекатом на грудь 2. Совершенствование нападающего удара: из зон 2,3,4 и зон 1,6,5 3. Приём контрольных нормативов в избранном виде спорта (текущий уровень)	2
Занятие 150 Раздел 5	1. Совершенствование приёма и передачи мяча сверху и снизу: первая передача на выходящего игрока в зоны 2,3,4 2. Совершенствование нападающего удара: при скрестном перемещении игроков в зонах 2-3,3-4 3. Приём контрольных нормативов в избранном виде волейбол (текущий уровень)	2
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>
	<b>3 курс 6 семестр</b>	
Занятие 151 Раздел 5	1. Совершенствование технико-тактических действий: переход от командных действий в нападении к командным действиям в защите (подача - защита, нападающий удар - защита) 2. Совершенствование нападающего удара: из зон 2,3,4 и зон 1,6,5 3. Учебная игра	2



<b>№ занятия раздела</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Кол. Час.</b>
Занятие 152 Раздел 5	1. Совершенствование приёма и передачи мяча сверху: одной рукой в прыжке 2. Совершенствование нападающего удара: из зон 2,3,4 3. Учебная игра	2
Занятие 153 Раздел 6	1. Совершенствование технико-тактических действий: переход от командных действий в защите к командным действиям в нападении (при приёме подачи, в доигровке, при защите от нападающего удара) 2. Совершенствование нападающего удара: из зон 2,3,4 и зон 1,6,5 3. Учебная игра	2
Занятие 154 Раздел 6	1. Совершенствование технико-тактических действий: система игры углом назад со специализацией игроков в зоне 3 сильнейший блокирующий, в зоне 1 связующий 2. Совершенствование нападающего удара: из зон 2,3,4 и зон 1,6,5 3. Учебная игра	2
Занятие 155 Раздел 6	1. Совершенствование технико-тактических действий: система игры углом вперед, сильнейшие блокирующие у боковой линии зон 2,4 2. Совершенствование нападающего удара: из зон 2,3,4 и зон 1,6,5 3. Учебная игра	2
Занятие 156 Раздел 6	1. Совершенствование технико-тактических действий: чередование систем углом вперед и углом назад в игре 2. Совершенствование нападающего удара: из зон 2,3,4 и зон 1,6,5 3. Учебная игра	2
Занятие 157 Раздел 6	1. Совершенствование технических приёмов в групповых взаимодействиях 2. Совершенствование технико-тактических действий в командных взаимодействиях 3. Учебная игра	2
Занятие 158 Раздел 6	1. Совершенствование технико-тактических действий: переход от командных действий в защите к командным действиям в нападении (при приёме подачи, в доигровке, при защите от нападающего удара) 2. Совершенствование нападающего удара: из зон 2,3,4 и зон 1,6,5 3. Учебная игра	2
Занятие 159 Раздел 6	1. Совершенствование технико-тактических действий: система игры углом назад со специализацией игроков в зоне 3 сильнейший блокирующий, в зоне 1 связующий 2. Совершенствование нападающего удара: из зон 2,3,4 и зон 1,6,5 3. Учебная игра	2
Занятие 160 Раздел 6	1. Совершенствование технических приёмов в групповых взаимодействиях 2. Совершенствование технико-тактических действий в командных взаимодействиях 3. Учебная игра	2
Занятие 161 Раздел 6	1. Совершенствование технико-тактических действий: переход от командных действий в защите к командным действиям в нападении (при приёме подачи, в доигровке, при защите от нападающего удара) 2. Совершенствование нападающего удара: из зон 2,3,4 и зон 1,6,5 3. Учебная игра	2

<b>№ занятия раздела</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Кол. Час.</b>
Занятие 162 Раздел 6	1. Совершенствование технико-тактических действий: система игры углом назад со специализацией игроков в зоне 3 сильнейший блокирующий, в зоне 1 связующий 2. Совершенствование нападающего удара: из зон 2,3,4 и зон 1,6,5 3. Учебная игра	2
Занятие 163 Раздел 6	1. Совершенствование технических приёмов в групповых взаимодействиях 2. Совершенствование технико-тактических действий в командных взаимодействиях 3. Приём контрольных нормативов по общей физической подготовке (итоговый уровень)	2
Занятие 164 Раздел 6	1. Совершенствование технических приёмов в групповых взаимодействиях 2. Совершенствование технико-тактических действий в командных взаимодействиях 3. Приём контрольных нормативов по общей физической подготовке (итоговый уровень)	2
Занятие 165 Раздел 6	1. Совершенствование технических приёмов в групповых взаимодействиях 2. Совершенствование технико-тактических действий в командных взаимодействиях 3. Приём контрольных нормативов в избранном виде спорта (итоговый уровень)	2
Занятие 166 Раздел 6	1. Совершенствование технических приёмов в групповых взаимодействиях 2. Совершенствование технико-тактических действий в командных взаимодействиях 3. Приём контрольных нормативов в избранном виде волейбол (итоговый уровень)	2
	<b>Итого:</b>	<b>32</b>
	<b>Всего: 1,2,3 курсы – 1-6 сем.</b>	<b>332</b>

#### ***4.4 Лабораторные работы по дисциплине (модулю)***

Выполнение лабораторных работ по дисциплине не предусмотрено.

#### ***4.5 Самостоятельное изучение разделов дисциплины (модуля)***

Самостоятельная работа студентов по «Элективной дисциплине физическая культура и спорт» вид «волейбол», является важнейшим компонентом образовательного процесса, формирующим личность студента, его мировоззрение и культуру, развивающим его способности к самообучению и повышению профессионального уровня.

##### **Цели самостоятельной работы.**

Формирование способностей к самостоятельному познанию и обучению, поиску литературы, обобщению, оформлению и представлению полученных результатов, их критическому анализу, поиску новых и неординарных решений, аргументированному отстаиванию своих предложений, умений подготовки выступлений и ведения дискуссий.

### **Организация самостоятельной работы.**

Самостоятельная работа заключается в освоении отдельных тем дисциплины по заданию преподавателя по рекомендуемой им учебной литературе, в подготовке, к семинарам, практическим занятиям, тренингам, деловым и ролевым обучающим играм, к рубежным контролям, зачету, в выполнении домашнего задания.

### **Содержание самостоятельной работы.**

Тематика самостоятельной работы должна иметь профессионально-ориентированный характер и иметь системно-деятельностную направленность. Тематическая направленность должна требовать активной творческой работы. Возможная тематическая направленность самостоятельной работы представлена для каждого учебно-образовательного модуля и области профессиональных знаний, умений и навыков представлена в таблице 5.

В таблице 5 отмечены все темы, рекомендуемые преподавателем для самостоятельного изучения по усмотрению студента. Часов, отведённых учебным планом на их изучение не запланировано.

Таблица 5. Самостоятельное изучение разделов дисциплины.

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение	Кол. часов, форма контроля
<b>I</b>	<b>Теоретический раздел</b>		<b>0</b>
1	Тема 1. Методы контроля и оценки физического развития и подготовленности	Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.	0 (Опрос)
2	Тема 2. Особенности специальной подготовки волейболистов	1. Специальная физическая подготовка. 2. Обучение технике вида спорта. 3. Обучение тактике вида спорта. 4. Соревновательная практика. Организация и проведение соревнований по виду спорта. Участие в соревнованиях. 5. Судейская практика. Обслуживание соревнований в роли помощника судьи, судьи.	0 (Опрос)
3	Тема 3. Особенности общей физической подготовки средствами волейбола.	1. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. 2. Методы развития силовых способностей: стандартные и переменные упражнения. Круговой метод. Упражнения для развития силовых способностей. Программа для развития силовых способностей. Средства и методы самоконтроля. 3. Упражнения для развития гибкости. Программа для развития подвижности в суставах. 4. Повторный, переменный, интервальный, смешанный методы тренировочной работы. Упражнения для развития скоростных способностей. Программа для развития скоростных способностей. 5. Равномерный, переменный, кроссовый, смешанный методы тренировочной работы. Упражнения для развития общей выносливости. Программа для развития общей выносливости.	0 (Опрос)
4	Тема 4. Средства и методы поддержания здорового образа жизни.	1. Рациональный режим труда и отдыха. 2. Утренняя гигиеническая гимнастика. 3. Производственная гимнастика. 4. Рациональное питание. 5. Закаливающие процедуры.	0 (Опрос)
5	Тема 5. Занятия волейболом в обще-культурной и профессиональной подготовке студента	1. Особенности использования средств волейбола для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления, повышения эффективности учебного труда. 2. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами волейбола.	0 (Опрос)
<b>II</b>	<b>Практический раздел</b>		<b>0</b>

1	Тема 1. Оценка утомления и средства восстановления работоспособности и	1. Определить индивидуальный уровень физической работоспособности с помощью любой методики. 2. Продemonстрировать комплексы утренней зарядки и физкультурной паузы. 3. Продemonстрировать упражнения для релаксации, аутогенной тренировки 4. Продemonстрировать средства и методы развития силовых способностей. 5. Продemonстрировать средства и методы развития гибкости. 6. Подбор упражнений для обучения новым двигательным действиям, на развитие гибкости, скоростных способностей и общей выносливости. 7. Продemonстрировать приемы самомассажа любой части тела по выбору. 8. Выполнить основные приемы массажа на партнере. 9. Продemonстрировать комплекс дыхательной гимнастики. 10. Спланировать свой режим дня. 11. Оздоровительная тренировочная программа с учетом состояния здоровья. 12. Рекреационные формы занятий активного отдыха. 13. Оздоровительная ходьба и бег. Пешие, велосипедные, лыжные прогулки на свежем воздухе. 14. Оценка уровня физической активности студента.	0 (Проверка дневников самоконтроля)  0 (Тестирование физических качеств)  0 (Оценка физической активности студента)  0 (Анкета, Паспорт здоровья)  0 (Демонстрация программ аутогенной и релаксационной гимнастики)  0 (Проверка конспектов упражнений)
<b>III</b>	<b>Раздел профессионально-прикладной физической подготовки</b>		<b>0</b>
1	Тема 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка средствами волейбола	Самостоятельные тренировочные занятия по развитию основных, прикладных физических качеств и способностей: мышечной силы, гибкости, выносливости, ловкости, быстроты. Круговая тренировка.	Проверка выполнения комплексов прикладных упражнений
<b>IV</b>	<b>Контрольный раздел</b>		<b>0</b>
1	Тема 1. Оценка знаний, умений и навыков	Написание реферата. Самооценка динамики и уровня физической подготовленности и функционального состояния.	Проверка реферата, дневников самоконтроля, паспорта здоровья
	<b>Итого:</b>		<b>0</b>

## **5. Оценочные материалы для текущего и рубежного контроля успеваемости и промежуточной аттестации.**

### ***Контрольный раздел дисциплины (модуля).***

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

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

Для оценки результативности учебно-тренировочных занятий выступают требования и показатели, выполняемые не ниже определенного минимума, обязательных и дополнительных тестов, разработанных кафедрой для студентов разных учебных групп по общей и специальной подготовке в виде спорта с учетом специфики подготовки специалистов в вузе.

Студенты всех отделений, выполнившие требования по разделам учебной программы, получают соответствующие баллы (допуск) в 1,3,5 семестрах и (допуск) зачет по учебной дисциплине в 2,4,6 семестрах. Условием получения зачета являются: наличие медицинского осмотра (без него студент не допускается к практическим занятиям), регулярность посещения занятий по расписанию, выполнение практических нормативов.

По каждому разделу выставляется отдельная оценка. Общая оценка за семестр определяется средним арифметическим из оценок по всем разделам учебной деятельности:

1) Первый раздел. Теоретические и методические знания, овладение методическими умениями и навыками в избранном виде спортивной деятельности.

Теоретический раздел дисциплины включает в качестве обязательного минимума следующие формы занятий:

- самостоятельное изучение теории избранного вида спорта;
- методико-практические занятия, направленные на реализацию процесса овладения студентами методами, средствами и способами спортивной деятельности, которые реализуются на всех видах практических занятий.

Усвоение материала раздела определяется по уровню овладения теоретическими и методическими знаниями, практическими умениями и навыками их использования в избранном виде спорта на оценку не ниже «удовлетворительно».

2) Второй раздел. Общая и специальная физическая и спортивно-техническая подготовка в избранном виде спорта.

В каждом семестре рекомендуется планировать выполнение студентами тестов контроля общей и специальной технико-тактической подготовленности в избранном виде спорта. Примерные тесты по общей физической подготовленности для студентов представлены в таблице 7. Тесты по спортивно-технической подготовленности в избранном виде спорта и таблицы их оценки разработаны кафедрой и представлены в таблице 8.

Учебно-тренировочный процесс в основном учебном отделении, где занимаются студенты основной группы, базируется на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки. Этот раздел содействует приобретению опыта творческой и практической деятельности, развитию и повышению уровня функциональных и двигательных способностей занимающихся.

Средства практического раздела вида спорта в рабочей программе по учебной дисциплине «Элективные дисциплины физической культуры и спорта» вид «волейбол», определяются кафедрой, ведущей учебно-практические занятия самостоятельно, с учетом имеющейся материально-технической базы и утверждаются на заседании ученого Совета института не позднее 1 сентября каждого учебного года.

Рабочая программа по дисциплине включает разработку структуры и содержания учебного материала, который реализуются в 1,2,3,4,5,6 семестрах как элективные для студентов, выбравших вид спорта для освоения.

Промежуточная аттестация. Студенты, обучающиеся по «Элективной дисциплине физическая культура и спорт» вид «волейбол», в основном, спортивном и специальном отделениях и освоившие учебную программу, в 1,3,5 семестрах получают не менее 36 баллов для допуска. Во 2,4,6 семестрах студенты выполняют зачетные требования и получают не менее 36 баллов для допуска. Если сумма полученных за два семестра не менее 72 баллов, студент получает итоговую аттестацию за учебный год («зачтено»), что фиксируется соответствующей записью в зачетной ведомости и книжке студента.

Критерием успешности освоения учебного материала являются регулярность посещения учебных занятий, знание теоретического раздела программы и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки. Перечень требований и тестов по каждому разделу, их оценка в очках и баллах разрабатываются кафедрой.

В 1,3,5 семестрах студенты выполняют не более 8 тестов в начале семестра, включая 4 обязательных теста контроля исходного уровня общей физической подготовленности 4 спортивно-технической подготовленности в избранном элективном виде. Затем в конце семестра 4 теста спортивно-технической подготовленности в избранном элективном виде как итоговый показатель.

В 2,4,6 семестрах студенты выполняют не более 8 тестов в конце семестра, включая 4 обязательных теста контроля итогового уровня общей физической подготовленности и 4 спортивно-технической подготовленности в избранном элективном виде как итоговый показатель.

Суммарная оценка выполнения тестов общей физической и спортивно-технической подготовленности определяется по сумме оценочных баллов за каждое выполненное тестовое упражнение. Зачетный уровень средней суммарной оценки в очках в конце 1,3,5 семестров и 2,4,6 семестров устанавливается кафедрой.

Сдача установленных программой контрольных зачетных нормативов проводится в виде соревнований. К выполнению зачетных требований допускаются студенты, получившие необходимую подготовку в процессе регулярных посещений учебных занятий или подготовившиеся самостоятельно в секциях. К итоговому зачету, в конце 2,4,6 семестров, допускается студент, набравший по результатам тестирования знаний (теоретический раздел), посещения занятий, выполнения контрольных норм не менее  $(36+36)/2$  баллов. Сроки и порядок текущего рубежного и итогового контроля знаний, умений и навыков определяются графиком учебного процесса и расписанием контрольных мероприятий.

В конце 2,4,6 семестров для студентов организовываются соревнования по сдаче норм комплекса ГТО. Студенты участвуют в этих соревнованиях по желанию. Студенты, сдавшие нормы в соответствии с требованиями разного уровня, награждаются значками ГТО. В целях поощрения за участие в мероприятиях ГТО, студентам начисляются за выполнение золотого, серебряного и бронзового уровня соответственно 10,7,5 баллов, которые суммируются к зачётным баллам по дисциплине. Прием тестов по программе общей и специальной подготовки осуществляют судейские бригады, сформированные из преподавателей кафедры.

График проведения контрольных мероприятий студентов представлен в таблице 6.

Таблица 6. График проведения контрольных мероприятий



<b>Контрольный раздел: 1,3,5 семестры</b>			
1	Тестирование исходного состояния физического развития, физической подготовленности и функциональных возможностей студентов.	1 курс 1 семестр - 1-я неделя (1,2 занятия). 2 курс 3 семестр - 1-я неделя (1,2 занятия). 3 курс 5 семестр - 1-я неделя (1,2 занятия).	К.К
2	Тестирование исходного состояния специальной физической и технико-тактической подготовленности студентов в избранном виде спорта.	1 курс 1 семестр - 2-я неделя (3,4 занятия). 2 курс 3 семестр - 2-я неделя (3,4 занятия). 3 курс 5 семестр - 2-я неделя (3,4 занятия).	К.К
3	Тестирование знаний по теоретическому и методическому разделу элективного курса «волейбол»	1 курс 1 семестр - 16-я неделя (32 занятие). 2 курс 3 семестр - 16-я неделя (32 занятие). 3 курс 5 семестр - 16-я неделя (16 занятие).	К.К
4	Тестирование итогового состояния специальной физической и технико-тактической подготовленности студентов в избранном виде спорта.	1 курс 1 семестр - 17-я неделя (33,34 занятия) 2 курс 3 семестр - 17-я неделя (33,34 занятия) 3 курс 5 семестр - 16-17-я нед. (16,17 занят.)	К.К
5	Сдача норм и требований ГТО. Организовывается в виде соревнований. Участие добровольное. Студенты, сдавшие нормы ГТО на значок поощряются дополнительными баллами: Золотой - 10 баллов. Серебряный - 7 баллов. Бронзовый - 5 баллов.	Для студентов 1,2,3 курсов: - осенний цикл 1,3,5 семестр (6 неделя)	К.К
<b>Контрольный раздел: 2,4,6 семестры</b>			
1	Тестирование итогового состояния специальной физической и технико-тактической подготовленности студентов в избранном виде спорта.	1 курс 2 семестр - 17-18-я нед. (34,35 занят.) 2 курс 4 семестр - 17-18-я нед. (34,35 занят.) 3 курс 6 семестр - 17-я нед. (17 занят.)	К.К
2	Тестирование итогового состояния физического развития, физической подготовленности и функциональных возможностей студентов.	1 курс 2 семестр - 16-17-я нед. (32,33 занят.) 2 курс 4 семестр - 16-17-я нед. (32,33 занят.) 3 курс 6 семестр - 16-я нед. (16 занят.)	К.К
3	Тестирование знаний по теоретическому и методическому разделу элективного курса «волейбол»	1 курс 2 семестр - 18-я нед. (36 занят.) 2 курс 4 семестр - 18-я нед. (36 занят.) 3 курс 6 семестр - 18-я нед. (18 занят.)	К.К
4	Сдача норм и требований ГТО. Организовывается в виде соревнований. Участие добровольное. Студенты, сдавшие нормы ГТО на значок поощряются дополнительными баллами: Золотой - 10 баллов. Серебряный - 7 баллов. Бронзовый - 5 баллов.	Для студентов 1,2,3 курсов: - весенний цикл 2,4,6 семестр (16 неделя).	К.К

**Примечание:** Все контрольные мероприятия проводить в соревновательной форме. По учебным группам избранного вида спорта. Выставление баллов на основе оценки выполнения общих и специальных тестов. Результаты заносятся в паспорт здоровья студента.

Система текущего и итогового контроля знаний студентов по учебной дисциплине выстраивается в соответствии с учебным планом образовательной программы, определяющим виды и формы текущего (реферат, тестирование, коллоквиум и т.д.) и итогового (зачет) контроля, и принятым в КБГУ Положением о контроле знаний студентов.

Итоговая аттестация студента по дисциплине осуществляется в ходе текущего, рубежного контроля. Порядок проведения текущего, промежуточного и итогового контроля знаний студентов проводится в следующих формах:

- 1) текущий контроль:
  - устный: собеседование, проверка дневников самоконтроля, доклад, экспресс-опрос;
  - письменный: проверка рабочих тетрадей, тестов, рефератов, конспектов;
  - практический: тестирование физических качеств и способностей, оценка показателей физического развития, оценка двигательных умений и навыков, функционального состояния.

2) промежуточная аттестация (зачет) осуществляется в несколько этапов:

Этап-1: оценка знаний по общим вопросам ФК и С по элективному виду;

Этап-2: тестирование и оценка уровня общей физической подготовленности;

Этап-3: тестирование и оценка уровня специальной физической подготовленности, двигательных умений и навыков в избранном элективном виде.

Таблица 7. Тесты для оценки физической подготовленности студентов.

№ п/п	Характеристика теста	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
Мужчины						
1	Бег 100 м/сек. Тест на скоростно-силовую подготовленность	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
2	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	12	9	7	5
3	Бег 3000 м (мин., сек.) Тест на общую выносливость.	12,0	12,35	13,10	14,1	14,5
4	Плавание (мин, сек.) - 50 м. или - 100 м.	40,0 1,40	44,0 1,50	48,0 2,00	57,0 2,15	б/вр 2,30
Женщины						
1	Бег 100 м/сек. Тест на скоростно-силовую подготовленность	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
2	Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз). Тест на силовую выносливость.	60	50	40	30	20
3	Бег 2000 м (мин., сек.) Тест на общую выносливость.	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15
4	Плавание (мин, сек.) - 50 м. или - 100 м.	0,54 2,15	1,03 2,40	1,14 3,05	1,24 3,35	б/вр 4,10

Таблица 8. Тесты для оценки специальной подготовленности студентов

№ п/п	Характеристика теста	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
Мужчины						
1	Прыжок вверх с места - тест на скоростно-силовую подготовленность, см.	60,0	50,0	40,0	30,0	20,0
2	Прыжок в длину с места - тест на скоростно-силовую подготовленность, см.	150,0	1,40	130,0	120,0	110,0
3	Бег 30 м/сек. «Челнок волейболиста», тест на быстроту перемещений	8,5	9,5	10,5	11,5	12,5
4	Бег 92 м/сек. «Ёлочка», тест на скоростно-силовую выносливость	22,5	25,0	27,5	30,0	32,5
5	Технико-тактическая подготовленность (1,2 сем.):					
	- передача мяча сверху двумя руками через сетку в парах (расстояние 6,0 м.)	30	25	20	15	10
	- передача мяча снизу двумя руками через сетку в парах (расстояние 6,0 м.)	30	25	20	15	10
	- подача мяча любым способом на точность (из 6 попыток)	5	4	3	2	1
	- приём подачи мяча двумя руками снизу и сверху и доводка в зону 3 (из 6 попыток)	5	4	3	2	1
6	Технико-тактическая подготовленность (3,4,5,6 сем.):					
	- подача мяча любым способом на точность (из 6 попыток)	5	4	3	2	1
	- приём подачи мяча двумя руками снизу и сверху и доводка в зону 3 (из 6 попыток)	5	4	3	2	1
	- прямой нападающий удар на точность (из 6 попыток)	5	4	3	2	1
	- индивидуальное блокирование (из 6 попыток)	5	4	3	2	1

№ п/п	Характеристика теста	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
Женщины						
1	Прыжок вверх с места: тест на скоростно-силовую подготовленность	50,0	40,0	30,0	20,0	15,0
2	Прыжок в длину с места: тест на скоростно-силовую подготовленность	1,40	130,0	120,0	110,0	100,0
3	Бег 30 м/сек. «Челнок волейболиста», тест на быстроту перемещений	9,5	10,5	11,5	12,5	13,5
4	Бег 92 м/сек. «Ёлочка», тест на скоростно-силовую выносливость	25,0	27,5	30,0	32,5	35,0
5	Технико-тактическая подготовленность (1,2 сем.):					
	- передача мяча сверху двумя руками через сетку в парах (расстояние 6,0 м.)	30	25	20	15	10
	- передача мяча снизу двумя руками через сетку в парах (расстояние 6,0 м.)	30	25	20	15	10
	- подача мяча любым способом на точность (из 6 попыток)	5	4	3	2	1
	- приём подачи мяча двумя руками снизу и сверху и доводка в зону 3 (из 6 попыток)	5	4	3	2	1
6	Технико-тактическая подготовленность (3,4,5,6 сем.):					
	- подача мяча любым способом на точность (из 6 попыток)	5	4	3	2	1
	- приём подачи мяча двумя руками снизу и сверху и доводка в зону 3 (из 6 попыток)	5	4	3	2	1
	- прямой нападающий удар на точность (из 6 попыток)	5	4	3	2	1
	- индивидуальное блокирование (из 6 попыток)	5	4	3	2	1

### Темы рефератов.

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Физическое воспитание в вузе.

2. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Краткая характеристика функциональных систем организма (костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, выделительной, сенсорных).

3. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности. Утомление при физической и умственной работе. Пути восстановления работоспособности.

4. Физиологические основы занятий физическими упражнениями.

5. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Факторы, влияющие на здоровье.

6. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Здоровый образ жизни студента и его составляющие (режим труда и отдыха, организация сна, режим питания, организация двигательной активности, профилактика вредных привычек и др.).

7. Закаливание как средство укрепления здоровья (механизм закаливания; принципы и правила процесса закаливания; закаливающие факторы)

8. Работоспособность студентов и влияние на нее различных факторов. Средства физической культуры в регулировании работоспособности и профилактике утомления.

9. Принципы физического воспитания (сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности, динамичности).

10. Средства и методы физического воспитания.

11. Основы обучения движениям. Этапы обучения.

12. Общая характеристика физических качеств. Взаимосвязь физических качеств.

13. Сила и методика ее развития.

14. Быстрота и методика ее развития.

15. Выносливость и методика ее развития.

16. Ловкость и методика ее развития.

17. Гибкость и методика ее развития.

18. Общая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания.

19. Понятие «нагрузка». Оценка и величина нагрузки. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. Значение мышечной релаксации.

20. Коррекция физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

21. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.

22. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее физиологическое значение. Методика составления комплекса упражнений утренней гимнастики.

23. Ритмическая гимнастика. Влияние занятий ритмической гимнастикой на организм. Методические особенности занятий.

24. Оздоровительный бег - эффективная форма самостоятельных занятий физическими упражнениями.

25. Атлетическая гимнастика.

26. Коррекция массы тела.

27. Осанка. Дефекты осанки. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.

28. Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.

29. Гигиена самостоятельных занятий физическими упражнениями.

30. Самоконтроль эффективности самостоятельных занятий. Дневник самоконтроля.

31. Виды травм и профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.

32. Определение понятия «спорт». Массовый спорт. Спорт высших достижений. Единая спортивная классификация (ЕСК). Национальные виды спорта в спортивной классификации.

33. Студенческий спорт и его организационные особенности. Студенческие спортивные соревнования.

34. Обоснование индивидуального выбора видов спорта или систем физических упражнений. Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений.

35. История зарождения и развития волейбола в мире.

36. Подготовка спортсменов как многолетний непрерывный процесс. Перспективное планирование тренировки в волейболе.

37. Стороны спортивной подготовки волейболистов (техническая, тактическая, физическая, психическая). Виды и методы контроля эффективности спортивных занятий.

38. Спортивная ориентация и отбор в волейболе. Модельные характеристики волейболиста высокого класса.

39. Требования спортивной классификации и правила соревнований по волейболу.

40. Виды, цели и задачи диагностики волейболиста. Врачебный и педагогический контроль занимающихся. Самоконтроль волейболиста.

41. Определение физического развития, функциональной и физической подготовленности студентов, занимающихся волейболом. Методы стандартов, индексов, номограмм, функциональных проб, тестов.

### **Вопросы к зачету.**

1. История развития физической культуры.
2. Ценности физической культуры и спорта.
3. Цели и задачи физической культуры в вузе.
4. Физическая культура в подготовке бакалавров.
5. Зачётные требования и обязанности студентов.
6. Цели и задачи занятий физической культурой и спортом в вузе.
7. Исторические этапы развития физической культуры.
8. Ученые и педагоги прошлого о значении физического воспитания для человека.
9. П.Ф. Лесгафт как основоположник теории физического воспитания.
10. Характеристика понятий «физическая культура», «физическое воспитание».
11. Характеристика и сравнительный анализ понятий «физическая культура», «спорт».
12. Современное состояние физической культуры и спорта.

13. Определяется уровень развития физической культуры и спорта в обществе.
14. Основные законы и постановления, регулирующие политику государства в сфере физической культуры и спорта в России.
15. Общекультурные и специфические функции физической культуры в обществе.
16. Социальные аспекты физической культуры личности.
17. Характеристика основных форм физического воспитания, реализуемых в вузе.
18. Место физической культуры и спорта в жизни студента.
19. Задачи и содержание врачебного контроля в ВУЗе.
20. Организм человека как единая биологическая система. Основные понятия.
21. Строение и основные физиологические функции организма.
22. Характеристика нервной системы организма.
23. Влияние занятий физической культурой на состояние нервной системы человека.
24. Характеристика эндокринной системы организма.
25. Влияние занятий физической культурой на состояние эндокринной системы организма человека.
26. Характеристика пищеварительной системы организма.
27. Влияние занятий физической культурой на состояние пищеварительной системы организма человека.
28. Характеристика выделительной системы организма.
29. Влияние занятий физической культурой на состояние выделительной системы организма человека.
30. Характеристика системы терморегуляции организма.
31. Влияние занятий физической культурой на состояние системы терморегуляции организма человека.
32. Характеристика сердечно-сосудистой функциональной системы организма.
33. Влияние занятий физической культурой на состояние сердечно-сосудистой системы организма человека.
34. Характеристика дыхательной функциональной системы организма.
35. Влияние занятий физической культурой на состояние дыхательной системы организма человека.
36. Характеристика нервно-мышечной функциональной системы организма.
37. Влияние занятий физической культурой на состояние нервно-мышечной системы организма человека.
38. Характеристика опорно-двигательного аппарата организма.
39. Влияние занятий физической культурой на состояние опорно-двигательного аппарата организма человека.
40. Характеристика зрительной сенсорной системы организма.

41. Влияние занятий физической культурой на состояние зрительной сенсорной системы организма человека.
42. Характеристика слуховой сенсорной системы организма.
43. Влияние занятий физической культурой на состояние слуховой сенсорной системы организма человека.
44. Характеристика тактильной сенсорной системы организма.
45. Влияние занятий физической культурой на состояние тактильной сенсорной системы организма человека.
46. Характеристика вестибулярной сенсорной системы организма.
47. Влияние занятий физической культурой на состояние вестибулярной сенсорной системы организма человека.
48. Адаптация органов и систем человека к воздействию факторов внешней среды и нагрузок.
49. Воздействие факторов внешней среды на организм человека
50. Функциональные резервы организма.
51. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
52. Составляющие здорового образа жизни студента.
53. Характеристика основных видов здоровья человека: физическое здоровье.
54. Характеристика основных видов здоровья человека: психическое здоровье.
55. Характеристика основных видов здоровья человека: социальное здоровье.
56. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
57. Определения понятий «здоровье», «образ жизни» и «здоровый образ жизни».
58. Социально - экономические аспекты здорового образа жизни.
59. Основные факторы здорового образа жизни.
60. Принципы рационального и сбалансированного питания.
61. Адекватное и неадекватное отношение к здоровью, его самооценка студентами и отражение в реальном поведении личности.
62. Влияние курения на организм человека.
63. Влияние алкоголя на организм человек.
64. Влияние наркотиков на организм человека.
65. Двигательная активность как средство борьбы с гиподинамией и гипокинезией.
66. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
67. Характеристика состояния физической и психической усталости и утомления.
68. Характеристика состояния физической и психической работоспособности.
69. Общие закономерности динамики умственной работоспособности студентов (ритмы суточные, недельные, месячные, годовые)



70. Признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.
71. Место физических упражнений в организации умственного труда студента.
72. Факторы профилактики утомления и стимулирования работоспособности.
73. Оздоровительно-рекреативные средства повышения работоспособности студентов.
74. Механизмы быстрого снятия умственной и физической усталости.
75. Активные движения как средство профилактики стрессовых состояний организма.
76. Психологическая саморегуляция.
77. Методические принципы физического воспитания.
78. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
79. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках.
80. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями.
81. Специальная физическая и спортивная подготовка.
82. Формы занятий физическими упражнениями.
83. Спортивная классификация. Система студенческих спортивных соревнований.
84. Психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
85. Характеристика двигательной деятельности волейболиста.
86. Основные понятия в волейболе.
87. Показатели эффективного проведения учебных занятий по физической культуре.
88. Физические качества и воспитание физических качеств (физическая подготовка).
89. Средства и методы развития силы.
90. Средства и методы развития выносливости.
91. Средства и методы развития ловкости.
92. Средства и методы развития быстроты.
93. Основные технические приёмы в волейболе.
94. Основные тактические действия в волейболе.
95. Диагностика организма при занятиях волейболом.
96. Контроль и оценка физического развития волейболиста.
97. Контроль и оценка физической подготовленности волейболиста.
98. Контроль и оценка функционального состояния волейболиста.
99. Контроль и оценка психологической устойчивости волейболиста.
100. Контроль и оценка технико-тактической и соревновательной подготовленности волейболиста.
101. Мотивация и обоснование индивидуального выбора вида спорта - волейбола.

102. Реализация потребности в занятиях волейболом.
103. Правила организации и проведения соревнований в волейболе.
104. Правила судейства в волейболе.
105. Профилактика травматизма при занятиях волейболом.
106. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
107. Формы самостоятельных занятий.
108. Содержание самостоятельных занятий.
109. Характер содержания занятий в зависимости от возраста.
110. Планирование объёма и интенсивности физических упражнений.
111. Управление процессом самостоятельных занятий.
112. Характеристика интенсивности физической нагрузки студентов.
113. Гигиена самостоятельных занятий.
114. Самоконтроль при проведении самостоятельных занятий.
115. Характеристика профессионально-прикладной физической подготовки.
116. Основные факторы, определяющие содержание профессионально-прикладной физической подготовки студентов.
117. Методика подбора средств профессионально-прикладной физической подготовки студентов.
118. Особенности условий труда и нагрузки специалистов-педагогов, утомления и динамики работоспособности.
119. Специальная психофизическая подготовка человека к труду в современных условиях.
120. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.
121. Цель и задачи профессионально-прикладной физической подготовки.
122. Профессионально-прикладная физическая подготовка в системе физического воспитания студентов.
123. Средства профессионально-прикладной физической подготовки студентов.
124. Организация, формы и система контроля профессионально-прикладной физической подготовки студентов.
125. Производственная физическая культура (ПФК), цель, задачи.

## **6. Методические материалы, определяющие процедуру оценивания знаний, умений и навыков и/или опыта деятельности.**

### **Методические материалы по организации текущего контроля успеваемости студентов.**

Контроль текущей успеваемости проводится по действующей в КБГУ рейтинговой системе в соответствии с утверждёнными положениями и

нормативными актами. Промежуточные аттестации проводятся 3 раза в семестре по календарным графикам институтов. В зависимости от успешности обучения студенту назначаются баллы:

1 рейтинг – 23, 2 рейтинг – 23, 3 рейтинг – 24.

При подсчёте баллов учитываются: посещаемость занятий и выполнение контрольных нормативов.

Распределение контрольных мероприятий по рейтинговой системе оценки успешности обучения приведено в таблицах.

№ п/п	Контрольные мероприятия	Максимальный балл	Распределение по контрольным точкам
1	Посещение занятий	10	3 + 3 +4
2	Иные формы контроля (контрольные нормативы)	60	20+20+20
	Итого:	70	23+23+24

Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

Результаты обучения (компетенции)	Основные показатели оценки результатов обучения	Вид оценочного материала
<b>ОК-8</b> - способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Владеть:</b> техникой выполнения контрольных упражнений и результативно выполнять их в соответствии с требованиями ФГОС <b>Уметь:</b> разрабатывать содержание учебно-тренировочного занятия различной направленности и проводить с группой занимающихся; оздоровительную программу для себя, комплексы ППФК с учетом особенностей будущей профессиональной деятельности <b>Знать:</b> теоретические и методические основы организации самостоятельной физкультурно- спортивной деятельности различной направленности для достижения жизненных и профессиональных целей	- тестирование, - зачет.

Тесты проводятся:

- в начале учебного года для оценки исходного уровня подготовленности,
- в конце семестра для оценки текущего уровня подготовленности за семестр.
- в конце учебного года для оценки итогового уровня подготовленности за год.

В 1-6 семестрах результаты промежуточного контроля знаний оцениваются по шкале: - «зачтено», - «не зачтено».

Показатели достижения заданного уровня освоения компетенций	Показатели оценивания	Оценка	Критерии оценивания
Знает	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни (ОК-8)	зачтено	1. Полное посещение практических занятий. Выполнение контрольных нормативов на «удовлетворительно» и выше. 2. Частичное (более 75%) посещение практических занятий. Выполнение контрольных нормативов на «удовлетворительно» и выше.
Умеет	использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования формирования здорового образа и стиля жизни (ОК-8)		
Владеет	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности (ОК-8)		
Не знает	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни (ОК-8)	не зачтено	Частичное посещение (менее 50 %) или не посещение практических занятий Невыполнение или выполнение контрольных нормативов на "не удовлетворительно"
Не умеет	использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования формирования здорового образа и стиля жизни (ОК-8)		
Не владеет	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности (ОК-8)		

## 7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины (модуля).

### 7.1. Основная литература:

1. Беляев, А.В. Волейбол: учебник для высших учебных заведений физической культуры / А.В. Беляев, М.В. Савина. - М.: Физкультура, образование, наука. 2009. - 368 с.

2. Железняк, Ю.Д. Волейбол: учебное пособие для тренеров детских и юношеских спортивных коллективов / Ю.Д. Железняк, Ю.Н. Клепёв, О.С. Чехов. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 294 с.

3. Железняк Ю.Д. Методика обучения физической культуре / Под ред. Железняк Ю.Д. (1-е изд.) учебник, 2013.

### **7.2. Дополнительная литература:**

1. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: Учебное пособие для бакалавров. - М.: КноРус, 2013.
2. Виленский М.Я, Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие. - изд. 3-е. - М., 2013.
3. Литвинов Е.В. Спортивная тренировка и ее воздействие на организм студентов. - Воронеж, ВГТУ, 2005. – 20 с.
4. Литвинов Е.В. Личная гигиена и контроль состояния здоровья студентов-спортсменов. - Воронеж, ВГТУ, 2005. – 20 с.

### **7.3. Периодические издания**

1. Научно-практический журнал «Теория и практика физической культуры».
2. Научно-практический журнал «Спортивная медицина: наука и практика»
3. Научно-практический журнал «Спортивная жизнь России»
4. Научно-практический журнал «Спортивные игры»
5. Научно-практический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»
6. Научно-практический журнал «Физическая культура в школе»

### **7.4. Интернет-ресурсы**

<http://detc.usu.ru/Assets/aFIZI0011/fiz-kult.doc>  
<http://aikido-shahty.narod.ru/p111.htm>  
[http://www.edu.ru/modules.php?op=modload&name=Web\\_Links&file=index&op=viewlink&cid=1831&min=10&orderby=hitsD&show=10](http://www.edu.ru/modules.php?op=modload&name=Web_Links&file=index&op=viewlink&cid=1831&min=10&orderby=hitsD&show=10)  
<http://www.edu.ru>  
<http://eor.edu.ru>  
<http://humbio.ru>  
<http://window.edu.ru>

### **7.5. Методические указания по проведению различных учебных занятий, к курсовой работе (курсовому проектированию) и другим видам самостоятельной работы.**

Методическое обеспечение учебного процесса это есть совокупность используемых методов, средств и форм обучения, позволяющих педагогу всесторонне поддержать учебный процесс, делать его эффективным и результативным.

#### **Методические указания к практическим занятиям.**

Для проведения практических занятий в начале каждого учебного года студенты распределяются в учебные отделения: основное, специальное и спортивное. Распределение студентов по учебным отделениям осуществляется с учетом здоровья, физического развития, физической и спортивной подготовленности и интересов студентов.

В основное учебное отделение зачисляются студенты без отклонений или с незначительными отклонениями в состоянии здоровья при хорошем или удовлетворительном физическом развитии и физической подготовленности. Численность учебной группы основного отделения составляет не более 30 человек.

В спортивное учебное отделение зачисляются студенты основной медицинской группы, справившиеся с требованиями спортивного вида при зачислении, обладающие хорошим физическим развитием и подготовленностью, имеющие желание углубленно заниматься избранным видом спорта. В спортивном учебном отделении группы формируются с учетом пола, физической и спортивно-технической подготовленности студентов. На учебно-тренировочных занятиях, базирующихся на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки, студенты должны освоить учебный материал и проявить соответствующие знания и умения.

Студенты должны знать о направленности занятий физической культурой и избранным видом спорта, о средствах и методах обеспечения необходимой двигательной активности, о средствах и методах достижения и поддержания оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения.

Студенты должны приобрести личный опыт совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей, жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств в избранном виде спорта.

Они должны уметь использовать средства ППФП, подобранные в соответствии с задачами ППФП будущих специалистов, включать специально направленные физические упражнения, естественные факторы природы, гигиенические факторы в режиме учебной деятельности.

По заданию преподавателя студенты выполняют контрольные задания по разработке комплексов упражнений, предусматривающих совершенствование ранее изученного материала и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также направленных на развитие общих и специальных качеств выносливости, силы, быстроты, ловкости и гибкости. Используются физические упражнения из арсенала избранного вида спорта - волейбола, упражнения профессионально-прикладной направленности, оздоровительных систем физических упражнений. На занятиях используются тренажеры и специальное оборудование для волейбола.

В соответствии с графиком контрольных мероприятий студенты должны выполнять контрольные нормативы в начале 1,3,5 и в конце 2,4,6 семестров сдавать зачетные требования и получить зачет.

Последовательность действий студента по изучению дисциплины.

«Элективная дисциплина физическая культура и спорт» вид «волейбол» является базовой дисциплиной в сфере высшего образования. Курс реализуется на новых концептуально-мировоззренческих установках, связанных с пониманием физической культуры в целом и волейбола в частности, как духовно-физического феномена человека современного общества. Это обуславливает его большую теоретическую и практическую значимость для студентов.

В силу важности материала элективной дисциплины её изучение строится в определенной последовательности, где все темы логически связаны между собой и обуславливают одна другую. В связи с этим для эффективности усвоения материала курса студент обязан:

- посещать практические занятия;
- систематически вести конспекты практических занятий;
- систематически вести дневник самоконтроля состояния организма в покое и на занятиях;
- принимать активное участие во всех спортивных мероприятиях, проводимых по волейболу в вузе;
- принимать участие во всех формах и видах рубежного и текущего контроля.

### **Типовая структура занятия.**

**Подготовительная часть.** Подготовка занимающихся к решению главных задач занятия выражается в организации группы, переключении внимания занимающихся на предмет занятия и создании у них бодрого настроения, подготовке двигательного аппарата и усилении функций внутренних органов. Решение этих задач производится почти одновременно.

Для этого в подготовительной части используются некоторые строевые и порядковые упражнения, ходьба с обычной или повышенной скоростью, бег умеренной быстроты и продолжительности, специально организованные упражнения на внимание, некоторые игры, обще развивающие упражнения с предметами (палки, набивные мячи, скакалки), упражнения на некоторых снарядах (гимнастической стенке, скамейке).

Благодаря разминке создаются лучшие условия для образования двигательного стереотипа. Подбор упражнений и их дозировка должны обеспечивать хорошее разогревание, предохраняющее от травм, возможных при выполнении основных упражнений. Упражнения выполняются с большой амплитудой, что позволяет более полно использовать физиологические возможности мышц и создаёт условия для кровообращения.

Для того чтобы обеспечить эффективность подготовительной части занятия, надо проводить её без пауз, но не доводить занимающихся до утомления. Целесообразно чередовать упражнения, обеспечивающие воздействия на различные части тела и группы мышц, а также упражнения на силу с упражнениями на растягивание, избегать выполнения упражнения в одном и том же темпе. Медленные и плавно выполняемые упражнения следует чередовать с более быстрыми и резкими упражнениями.

Содержание подготовительной части занятия определяется задачами, а, следовательно, и содержанием основной части и строится с учётом особенностей группы занимающихся студентов, условий проведения занятия и его типа.

Продолжительность подготовительной части при занятии 90 минут составит примерно от 15 до 25 минут, в отдельных случаях её продолжительность может варьироваться в сторону увеличения. Длительность разминки зависит также от температуры воздуха, т.е. при низких температурах необходимо более продолжительное разогревание.

**Основная часть.** В основной части занятия разрешаются следующие задачи: изучение и совершенствование спортивных навыков; дальнейшее развитие физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости); воспитание волевых качеств; улучшение функций органов дыхания, кровообращения и других в целях укрепления здоровья, повышения уровня физического развития и подготовки, занимающихся к выполнению заданий с высокими напряжениями; развитие умения применять усвоенные навыки, знания и качества в конкретной меняющейся обстановке.

Для разрешения этих задач, в первую очередь используются основные упражнения вида спорта волейбол. Одновременно с этим широко используются обще развивающие и специально подготовленные упражнения, а также вспомогательные из отдельных видов спорта - лёгкой атлетики, гимнастики, других спортивных и подвижных игры, эстафеты.

Поставленные задачи в процессе занятия разрешаются следующим образом:

- путём работы над овладением основными упражнениями конкретного вида обеспечивается совершенствование необходимых двигательных навыков;

- развитием и совершенствованием физических качеств, осуществляемое двумя путями: в процессе овладения двигательными навыками (например, при изучении техники бега на короткие дистанции развивается быстрота) и специальным подбором упражнений;

- воспитанием волевых качеств, что обеспечивается при изучении двигательных навыков и формировании физических качеств, а также путём создания более трудных условий - выполнение упражнений на более сложном снаряде, игра против значительно лучше подготовленной команды и т.п.



При подготовке организма занимающихся к высоким физическим нагрузкам применяются также удлинение занятия, увеличение продолжительности и быстроты выполнения упражнений, а также количества попыток, повышение плотности занятия, усложнение условий;

- применением игры, полосы препятствий, учебных соревнований с противниками различной силы, а также проводя систематическую работу над разрешением задачи по применению усвоенных навыков, знаний и качеств в конкретной меняющейся обстановке игровых и соревновательных условий;

- успех в разрешении задач зависит от того, как занимающиеся подготовлены к овладению средств основной части занятия, т.е. от качества подготовительной части занятия; какова последовательность упражнений внутри основной части занятия;

При расположении упражнений внутри основной части занятия руководствуются следующими положениями:

- упражнения или действия, намеченные к изучению в данном занятии, необходимо ставить первыми, т.е. сразу после подготовительной части занятия. Это положение подтверждается данными физиологической науки и опытом. Известная свежесть, хорошее внимание - залог того, что качество усвоения упражнений при изучении их в начале основной части занятия будет высоким;

- упражнения, направленные на развитие быстроты или требующие высоко координированной деятельности отдельных частей тела, следует изучать в начале основной части занятия. Так, например, на занятиях основную часть рекомендуется начинать с изучения техники. Совершенно не целесообразно начинать с длительного бега и заканчивать работой над быстротой движения, так как в этом случае развивающееся утомление явится тормозящим фактором в работе над быстротой и точной координацией движений;

- упражнения, сопровождаемые резким повышением эмоционального состояния и интенсивности физиологических процессов, например, игры с бегом, прыжками, преодоление полосы препятствий, лучше проводить в конце основной части занятия;

- упражнения, предлагаемые в целях общего физического развития, могут занимать различное место внутри основной части. Если на занятии преследуются цели, главным образом, общего физического развития, то специальные упражнения на силу, гибкость, выносливость следует давать сразу же за подготовительной частью. На занятиях же, направленных на овладение двигательными навыками или тактическими умениями, специальные упражнения на воспитание качеств лучше выполнить в конце. При ином расположении развивающиеся явления переутомления отрицательно скажутся на овладении двигательными навыками;

- чередование упражнений должно осуществляться с учётом их преимущественного воздействия на основные группы мышц или характера мышечной деятельности;

-перед отдельными видами упражнений основной части занятия, если решаются задачи овладения спортивными навыками, следует выполнять упражнения специальной разминки, что способствует более быстрому переключению занимающихся от одних видов упражнений к другим. Таким образом, на занятии необходимо иметь несколько специальных разминок (в конце подготовительной и при переходе к изучению различных видов упражнений в основной части).

Для изучения техники выполнения упражнений необходимо применять упражнения на гибкость (растягивание, акробатические упражнения, различные прыжки) или проводить в промежутках между сериями. Необходимость применения упражнений на гибкость непосредственно в основной части занятия вызывается тем, что их последствия не продолжительны - 6-8 минут.

В целях повышения работоспособности занимающихся при проведении упражнений, связанных с большими напряжениями, необходимо широко пользоваться упражнениями на расслабление. Доказано, что восстановление возбудимости нервно-мышечного аппарата после силовых упражнений происходит быстрее, если применять упражнения для расслабления.

Исходя из вышесказанного, можно вывести следующий план (структуру)основной части занятия:

1) упражнение первой очередности - основной вид упражнений, над освоением которого преподаватель предполагает особенно тщательно поработать на данном занятии;

2) упражнение второй очередности, рассчитанные на развитие быстроты или требующие высокой координации движений;

3) затем упражнения, обеспечивающие преимущественно общее воздействие на организм и высокую эмоциональную окраску (прыжки, игры, упражнения с предметами).

4) специальные упражнения на развитие мышечной силы, выносливости. Примерами могут быть упражнения с штангой, с набивными мячами, на гимнастической скамейке, со скакалкой и другие.

Между упражнениями первой, второй и третьей очередности, а также в начале основной части занятия по мере необходимости применяются упражнения специальной разминки, а также упражнения на гибкость и на расслабление. Эти упражнения могут выполняться каждым индивидуально.

Продолжительность основной части, при занятии 90 минут, составит примерно от 55 до 60 минут.

**Заключительная часть.** Занятие должно организованно заканчиваться. После проведения основной части занятия наблюдается значительное нервное возбуждение, повышение частоты пульса по отношению к исходному уровню, учащённое дыхание, повышение тонуса мускулатуры. Необходимо завершить работу занимающихся, обеспечив переход к иной деятельности или к отдыху.

Этого можно достичь созданием условий для более быстрого протекания восстановительных процессов, снижений явлений утомления, подведением итогов занятия. Стремиться к достижению исходного состояния занимающихся (начало занятия) нет необходимости. Некоторое нервное возбуждение, повышение пульса наблюдается и спустя несколько часов после занятия физической культурой. Завершение занятия должно обеспечить хорошее самочувствие студентов, ощущение бодрости и желание заниматься в дальнейшем.

В заключительной части целесообразно использовать упражнения средней интенсивности, по характеру противоположные предшествующей деятельности. Это отвечает и требованиям активного отдыха. Такими упражнениями будут некоторые игры, лёгкий бег, упражнения для отдельных частей тела с большой амплитудой.

Если после занятия физической культурой студенты не приступают сразу к учебным занятиям по другой дисциплине, то нет необходимости специально переключать внимание с предмета учебно-тренировочного процесса. Хорошо закончить занятие упражнениями, снижающими мышечное напряжение, деятельность органов дыхания и кровообращения. После этого надо провести разбор работы студентов на занятии. Нужно направить их внимание на успехи и недостатки прошедшего занятия и заставить подумать над решением предстоящих задач.

Продолжительность заключительной части при занятии 90 минут составит примерно от 5 до 10 минут. Занятие в большинстве случаев заканчивается разбором проделанной работы и постановкой задач на дальнейшее. По окончании занятия целесообразно принять душ и массаж, благотворно влияющие на нервную систему, понижающие тонус мышц и деятельность внутренних органов.

### **Методические указания к самостоятельной работе.**

Характерным для этой формы занятий является обеспечение преподавателем постановки задач, перечня упражнений и методики выполнения задания, с осуществлением последующего контроля выполнения. Формы организации самостоятельных занятий:

#### **а) индивидуальная форма тренировки:**

- получение домашнего задания у преподавателя на неделю, месяц и выполнение его студентом самостоятельно;
- домашнее задание получают несколько студентов и выполняют его в процессе совместной тренировки.
- тренировочную нагрузку определяет сам студент на основании методических пособий, согласовывая её размеры с ведущим преподавателем.

#### **б) групповые занятия:**

- групповая тренировка более эффективна, чем индивидуальная. Заниматься менее 2-х раз в неделю не целесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма. Лучшим временем для тренировок является вторая половина дня, через 2-3 часа после обеда. Можно тренироваться и в другое время, но не раньше, чем через 2 часа после приема пищи и не позднее, чем за час до приема пищи или до отхода ко сну. Не рекомендуется тренироваться утром сразу после сна натошак. Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т.е. способствовать развитию всего комплекса физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма.

### **Требования к оформлению реферата.**

Написание реферата по дисциплине «Физическая культура и спорт» - элективному курсу волейбол, является одним из методов организации самостоятельной работы студентов.

Реферат должен быть подготовлен согласно теме, предложенной преподавателем. Допускается самостоятельный выбор темы реферата по согласованию с преподавателем. Объем реферата не менее 10 страниц, формат А4, шрифт № 14, интервал 1,5.

Реферат должен иметь:

- титульный лист, оформленный согласно требованиям нормо-контроля;
- содержание (введение, теоретическая часть, практический раздел, заключение, список литературы);
- текст должен быть разбит на разделы, согласно содержанию;
- практический раздел должен содержать методические рекомендации или комплекс физических упражнений с описанием и графическим изображением;
- список литературы должен содержать не менее 5 источников.

## **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).**

Практические занятия проводятся в спортивных залах и стадионе КБГУ. Интерактивные формы занятий методической направленности проводятся в специализированных аудиториях института.

### **1) Основные документы и источники информации.**

а) Государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования для данного направления подготовки (специальности).

б) Примерная программа дисциплины, рекомендованная Министерством образования и науки для данного направления подготовки (специальности).

в) Учебно-методический комплекс (рабочая программа).

г) Учебная литература (учебник).

### **2) Практические занятия.**

- а) Поурочные планы-конспекты.
- б) Методические указания по проведению практических занятий (в том числе в интерактивной форме).

**3) Аттестационные (контрольные) мероприятия.**

- а) Вопросы (программы) для подготовки к зачёту.
- б) Вопросы к рейтинговым контрольным мероприятиям.
- в) Вопросы к письменным контрольным работам.
- г) Тесты.

**4) Наглядные и другие пособия и материалы.**

- а) Медицинские приборы (ростомер, весы, калипер, тонометр, секундомер, пульсоксиметр, спирометр).
- б) Спортивный инвентарь, тренажеры.
- в) Учебно-методические материалы в электронной форме, предусмотренные информационно-поисковой системой факультета «Информация для студентов».
- г) Папка по дисциплине с материалами в помощь студенту.

**5) По дисциплине «ФК и С» элективный курс «волейбол» имеются:**

- а) открытые плоскостные площадки 20х40 м. – 2;
- б) спортивные залы для игр -3;
- в) мячи волейбольные - 20 штук;
- г) мячи набивные – 10 шт.;
- д) секундомеры, измерительные ленты;
- е) стойки, флажки, фишки, кегли, обручи;

Пропускная способность спортивного зала для занятий волейболом около 6 групп по 30 человек в день – 180 человек. Всего в неделю до 900 человек.

**6) Образовательные технологии.**

Учебный процесс по «Элективной дисциплине физическая культура и спорт» вид «волейбол», реализуется с использованием разнообразных активных и интерактивных общепедагогических и специфических методов физического воспитания. Все методы классифицируются на методы организации деятельности обучающихся, методы обучения (в том числе двигательным действиям), методы развития двигательных способностей, методы воспитания и методы оценки успеваемости.

В процессе обучения теоретико-методическим знаниям используются активные методы обучения, такие как игровой метод, метод проектов (выполнение СРС), проблемный метод, обучение в сотрудничестве. Также применяются видеоматериалы. При обучении двигательным действиям применяются методы целостного, расчлененного упражнения, игровой, соревновательный, метод сопряженного упражнения, подводящих упражнений. Широко используются обучающие тренажеры.

Развитие физических качеств осуществляется круговым, интервальным, непрерывным, стандартным и переменным методами нагрузки. Деятельность студентов организуется фронтальным, поточным, групповым, парным и индивидуальным методами.

**Таблица 9. Активные и интерактивные образовательные технологии,  
используемые в аудиторных занятиях**

<b>Курс / семестр</b>	<b>Вид занятия</b>	<b>Используемые активные и интерактивные образовательные технологии</b>	<b>Кол-во часов</b>
1 курс 1 сем.	ПЗ	Демонстрация учебных роликов, графиков, таблиц, гистограмм, статистических данных. Демонстрация презентаций студентами. Биомеханический разбор техники избранного вида спорта	<b>18</b>
1 курс 2 сем.	ПЗ	Демонстрация учебных роликов, графиков, таблиц, гистограмм, статистических данных. Демонстрация презентаций студентами. Биомеханический разбор техники избранного вида спорта	<b>18</b>
<b>Итого (час.)</b>			<b>36</b>
2 курс 3 сем.	ПЗ	Демонстрация учебных роликов, графиков, таблиц, гистограмм, статистических данных. Демонстрация презентаций студентами. Биомеханический разбор техники избранного вида спорта Демонстрация презентаций студентами.	<b>22</b>
2 курс 4 сем.	ПЗ	Демонстрация учебных роликов, графиков, таблиц, гистограмм, статистических данных. Демонстрация презентаций студентами. Биомеханический разбор техники избранного вида спорта Демонстрация презентаций студентами.	<b>22</b>
<b>Итого (час.)</b>			<b>44</b>
3 курс 5 сем.	ПЗ	Демонстрация учебных роликов, графиков, таблиц, гистограмм, статистических данных. Демонстрация презентаций студентами. Биомеханический разбор техники избранного вида спорта Демонстрация презентаций студентами.	<b>16</b>
3 курс 6 сем.	ПЗ	Демонстрация учебных роликов, графиков, таблиц, гистограмм, статистических данных. Демонстрация презентаций студентами. Биомеханический разбор техники избранного вида спорта Демонстрация презентаций студентами.	<b>16</b>
<b>Итого (час.)</b>			<b>32</b>
<b>Всего (час.)</b>			<b>112</b>

**Лист изменений (дополнений) в рабочей программе дисциплины  
(модуля) \_\_\_\_\_ по  
направлению подготовки (специальности) (образовательная программа  
\_\_\_\_\_) на 20\_\_ – 20\_\_ учебный год**

№ п/п	Элемент (пункт) РПД	Перечень вносимых изменений (дополнений)	Примечание

*Обсуждена и рекомендована на заседании кафедры*

\_\_\_\_\_  
наименование кафедры

протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

*Заведующий кафедрой*

\_\_\_\_\_  
подпись, расшифровка подписи, дата

*Согласовано\*:*

Заведующий отделом комплектования  
научной библиотеки \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
личная подпись расшифровка подписи дата

*\*Примечание: при внесении изменений в п. 4.7.1 РПД*