

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ  
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Институт дополнительного профессионального образования

УТВЕРЖДАЮ  
Директор института  
д.и.н., профессор  
  
/Ю. Г. Голуб/  
" 14 " декабря 20 23 г.

Рабочая программа элективной дисциплины  
по физической культуре

## Волейбол


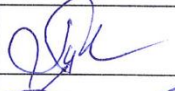
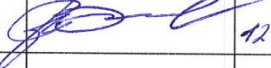
Направление подготовки бакалавриата  
44.03.02. Психолого-педагогическое образование

Профиль подготовки бакалавриата  
Психолого-педагогическое сопровождение образовательной деятельности

Квалификация (степень) выпускника  
Бакалавр

Форма обучения  
Заочная

Саратов,  
2023

| Статус                         | ФИО                             | Подпись   | Дата       |
|--------------------------------|---------------------------------|---|------------|
| Преподаватель-разработчик      | Крикунова Марина Андреевна      |  | 12.12.2023 |
| Председатель НМК               | Ташпеков Геннадий Александрович |  | 12.12.2023 |
| Заведующий кафедрой            | Ширяева Виктория Александровна  |  | 12.12.2023 |
| Специалист Учебного управления |                                 |   |            |

## 1. Цели освоения дисциплины

Целью освоения элективного курса по физической культуре является формирование личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачами дисциплины «Физическая культура» являются:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- формирование знаний научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

## 2. Место дисциплины в структуре ООП

Учебная дисциплина Б1.В.ДВ.01.01 *Волейбол* относится к дисциплинам Блока1 «Дисциплины (модули)» учебного плана ООП в части, формируемой участниками образовательных отношений и направлена на формирование у обучающихся общекультурных компетенций. Для изучения дисциплины необходимы компетенции, сформированные у обучающихся в результате усвоения программы общего и среднего профессионального образования.

## 3. Результаты обучения по дисциплине

| Код и наименование компетенции  | Код и наименование индикатора (индикаторов) достижения компетенции  | Результаты обучения   |
|---|---|---|
| <b>УК-7</b><br>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <b>1.1_Б.УК-7.</b> Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.<br><b>2.1_Б.УК-7.</b> Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. | <i>Знать</i> основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности<br><i>Уметь</i> поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.<br><i>Владеть</i> навыками применения здоровьесберегающих технологий. |

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины *Волейбол* составляет 9 зачетных единиц, 324 часа.

| № п/п | Раздел дисциплины  | Семестр | Неделя семестра | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) |   |                                  |            | СРС   | Формы текущего контроля успеваемости<br><br>Формы промежуточной аттестации |
|-------|--|---------|-----------------|--|---|----------------------------------|------------|---|--|
|       |  |         |                 | Лекции   | Практические занятия (семинар, практические, лабораторные и т.д.) |                                  |            |   |  |
|       |  |         |                 |  | Общая трудоемкость  | Из них - практическая подготовка |            |   |  |
| 1.    | Общие основы волейбола и основы физической подготовки в волейболе. | 3       | -               | -  | 2   | -                                | 7          | Реферат   |  |
| 2.    | Техническая подготовка волейболистов.                              | 3       | -               | -  | 2   | -                                | 7          | Оценка технической и тактической подготовленности |  |
| 3.    | Тактическая подготовка волейболистов.                              | 3       | -               | -  | 2   | -                                | 7          | Оценка технической и тактической подготовленности |  |
| 4.    | Организация и проведение соревнований по волейболу.                | 3       | -               | -  | 2   | -                                | 7          | Блиц-опрос  |  |
| 5.    | Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).             | 4       |                 | -  | 2   | -                                | 286        | Тесты по ОФП и СФП                                |  |
| 6.    | Всего:   |         | -               | -  | 10  | -                                | 314        |   |  |
| 7.    | Промежуточная аттестация   | 4       | -               |  |   |                                  |            | Зачет-4   |  |
| 8.    | <b>Итого: 328</b>  |         | -               | -  | <b>10</b>   | -                                | <b>314</b> | <b>4</b>  |  |

#### Содержание дисциплины

##### Тема 1. Общие основы волейбола

##### *Практическое занятие:*

- Место и значение волейбола в системе физического воспитания. Задачи и содержание курса волейбола. Обязанности студентов при прохождении курса (медицинский осмотр, соблюдение правил техники безопасности на занятиях волейболом и т.д.).

- История развития, современное состояние и перспективы развития волейбола Содержание игры, характеристика волейбола как эффективного средства физического воспитания и как вида спорта. Возникновение и развитие волейбола. Перспективы развития волейбола. Пляжный волейбол, правила игры.

- Физические и психические качества волейболиста. Волейбол, как коллективный вид деятельности.
- Задачи физической подготовки. Значение физической подготовки волейболистов в связи с особенностями современной игры. Виды контрольных тестов по физической подготовке.
- Развитие физических качеств, необходимых для успешного освоения техникой игры. Специальная физическая подготовка. Виды контрольных тестов.

## **Тема 2. Техническая подготовка волейболистов**

### ***Практическое занятие:***

- Техника игры, ее характеристика. Классификация технических приемов. Терминология. Значение технической подготовки и ее основные задачи. Техника игры в защите и нападении. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.
- Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места). Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом. Обучение (совершенствование) технике стоек и перемещений.
- Техника передачи мяча двумя руками сверху, вперед (короткие, средние, длинные) стоя на месте, после перемещения. Техника нижних подач: прямая, боковая.
- Техника передачи двумя руками сверху над собой, назад (короткие, средние, длинные). Техника передачи в прыжке: двумя руками с поворотом и без, отбивание мяча кулаком выше верхнего края сетки.
- Техника приема снизу двумя руками, одной рукой (на месте, после перемещения). Техника приема мяча сверху двумя руками, снизу (двумя, одной) после перемещения с падением на спину, бедро-спину, кувырком (вперед, назад, в сторону). Техника верхней прямой подачи. Разновидности верхней прямой подачи: простая, силовая, с планирующей траекторией полета мяча. Техника верхней боковой подачи.
- Техника прямого нападающего удара. Техника нападающего удара с переводом (кистью, с поворотом туловища). Техника нападающего удара с имитацией передачи. Нападающий удар тихий после имитации сильного удара. Техника блокирования: одиночное, групповое. Техника блокирования неподвижного: одиночное, групповое. Техника приема, подачи и передачи мячей, летящих с большой скоростью.

## **Тема 3. Тактическая подготовка волейболистов**

### ***Практическое занятие:***

- Цель и задачи тактической подготовки. Классификация тактики. Терминология. Зависимость тактической подготовки от других видов подготовки. Тактика нападения: индивидуальные действия; групповые взаимодействия; характеристика командных действий в нападении. Функции игроков. Взаимодействие нападающего и разводящего игроков. Взаимодействие игроков внутри

линии и между линиями. Индивидуальные тактические действия при выполнении вторых передач. Техника передачи в прыжке: откидка, отвлекающие действия при вторых передачах. Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар.

- Тактика нападающих ударов. Нападающий удар с задней линии. Тактика защиты: индивидуальные действия; групповые взаимодействия; характеристика командных действий. Взаимодействие игроков. Индивидуальные тактические действия при приеме подач. Прием мяча от сетки. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающих ударов. Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока. Групповые действия игроков в защите внутри линии и между линиями. Командные действия в защите: система игры «углом вперед», система игры «углом назад».

#### **Тема 4. Организация и проведение соревнований по волейболу**

##### ***Практическое занятие:***

- Правила игры последнего поколения. Подготовка к игре (жеребьевка и разминка у сетки). Права и обязанности главного судьи соревнований. Права и обязанности главного секретаря соревнований. Права и обязанности первого судьи. Права и обязанности второго судьи. Права и обязанности судьи/секретаря. Ведение технического протокола. Судейская бригада. Официальные процедуры, жесты судей. Правила поведения участников соревнований. Ошибки и наказания.

- Круговой способ проведения соревнований. Способ проведения соревнований с выбыванием.

#### **Тема 5. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП)**

##### ***Практическое занятие:***

- Развитие скоростных способностей: бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма из различных исходных положений на расстояние от 10 до 25 м; подвижные игры и эстафеты с мячом и без мяча; Эстафеты; старты из различных исходных положений; бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.

- Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки со скакалкой, метание набивного мяча; ведение мяча в течение 10-13 с в разных стойках с максимальной частотой ударов; прыжки и многоскоки; метание и броски мячей разного веса в цель и на дальность; челночный бег; круговая тренировка.

- Развитие выносливости: длительный бег, кросс, бег в парах, группой; различные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизмы длительностью от 20 с до 20 мин.

- Развитие силовых способностей и силовой выносливости: подтягивания, упражнения в висах и упорах, со штангой и гирей (юноши), упражнения с гантелями, набивными мячами, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.

- Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной

амплитудой для различных суставов; упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами; упражнения с элементами йоги.

- Совершенствование координационных способностей: варианты челночного бега, изменением направления, скорости, способа перемещения; упражнения по совершенствованию техники перемещений и владения мячом; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом; варианты круговой тренировки; метание и броски в цель; комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, теннисными ракетками, скакалками, гимнастическими палками и др.); подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным; различные способы ходьбы, бега, прыжков, вращений.

## **5. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины**

Учебное время, выделяемое на изучение дисциплины, предполагает сочетание аудиторных занятий с большим объемом самостоятельной работы студентов.

При изучении учебного материала используются интерактивные формы: организация дискуссий и обсуждений спорных вопросов, изучение и закрепление нового материала, выработка практических навыков. Удельный вес занятий, проводимых в активных и интерактивных формах, составляет 90% аудиторных занятий. При изложении материала преподаватель обсуждает проблемные вопросы, направленные на практическую и самостоятельную деятельность студента.

Для развития самостоятельной активности в изучении материала студентам предлагается использование интернет-ресурсов (электронных каталогов, специализированных порталов и сайтов), подготовка к участию в конференциях и круглых столах по предлагаемым темам курса, выступление с докладами. По всем методико-практическим и самостоятельным работам студентам предлагается индивидуальное задание.

Методико-практические задания, предлагаемые обучающимся к самостоятельному выполнению, призваны способствовать приобретению участниками практического опыта по защите своей жизни и здоровья, а также окружающих. С этой целью используются анализ результатов с последующим групповым обсуждением.

Кафедра физического воспитания и спорта предлагает использовать в учебном процессе комплекс учебно-методических и программно-информационных средств (учебный комплекс) «Основы физической культуры в вузе» предназначенный для самостоятельного освоения учащимися теоретического и методического разделов учебных дисциплин по физической культуре с использованием современных информационных технологий обучения. Комплекс разработан на основе технологии КАДИС (Комплексы Автоматизированных Дидактических Средств) на кафедре физического воспитания Самарского

государственного аэрокосмического университета (СГАУ) при поддержке Центра новых информационных технологий (ЦНИТ) СГАУ.

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки реализации компетентного подхода должно предусматриваться широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

*Адаптивные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья.*

При изучении дисциплины студентами с инвалидностью и студентами с ограниченными возможностями здоровья могут использоваться следующие адаптивные образовательные технологии:

Учет ведущего способа восприятия учебного материала. При нарушениях зрения студенту предоставляется возможность использования учебных и раздаточных материалов, напечатанных укрупненным шрифтом, использование опорных конспектов для записи лекций, предоставления учебных материалов в электронном виде для последующего прослушивания, аудиозапись. При нарушениях слуха студенту предоставляется возможность занять удобное место в аудитории, с которого в максимальной степени обеспечивается зрительный контакт с преподавателем во время занятий, использования наглядных опорных схем на лекциях для облегчения понимания материала, преимущественное выполнение учебных заданий в письменной форме (письменный опрос, тестирование, контрольная работа, подготовка рефератов и др.)

Увеличение времени на анализ учебного материала. При необходимости для подготовки к ответу на практическом (семинарском) занятии, к ответу на зачете, выполнению тестовых заданий студентам с инвалидностью и студентам с ограниченными возможностями здоровья среднее время увеличивается в 1,5 – 2 раза по сравнению со средним временем подготовки обычного студента.

Создание благоприятной, эмоционально-комфортной атмосферы при проведении занятий, консультаций, промежуточной аттестации. При взаимодействии со студентом с инвалидностью, студентом с ограниченными возможностями здоровья учитываются особенности его психофизического состояния, самочувствия, создаются условия, способствующие повышению уверенности в собственных силах. При неудачах в освоении учебного материала, студенту с инвалидностью, студенту с ограниченными возможностями здоровья даются четкие рекомендации по дальнейшей работе над изучаемой дисциплиной (разделом дисциплины, темой).

Студенты-инвалиды и лица с ОВЗ имеют возможность в свободном доступе и в удобное время работать с электронными учебными пособиями, размещенными на официальном сайте <http://library.sgu.ru/> Зональной научной библиотеки СГУ им. Н.Г.Чернышевского, которая объединяет в базе данных учебно-методические материалы – полнотекстовые учебные пособия и хрестоматийные, тестовые и развивающие программы.

## **6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.**

### **Самостоятельная работа**

Физическое воспитание студентов осуществляется с использованием разнообразных форм учебных и внеучебных занятий на протяжении всего периода обучения в вузе.

Задания для самостоятельной работы предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Самостоятельная работа студентов в рамках данного курса включает:

1. Изучение дополнительной литературы.
2. Изучение интернет ресурсов по тематике курса.
3. Реферирование литературы по заданной тематике.
4. Выполнение индивидуальных заданий.
5. Выполнение физических упражнений и рекреационных мероприятий в режиме учебного дня.
6. Занятия в спортивных клубах, секциях, группах по интересам.
7. Участие в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий.

#### *Тематика методико-практических занятий для самостоятельного освоения*

1. Составить и провести с группой разминочный комплекс упражнений перед занятиями волейболом.
2. Составить и провести с группой восстановительный комплекс физических упражнений после тренировки.
3. Составить и провести с группой реабилитационный комплекс физических упражнений.
4. Составить и провести с группой физкультурную микропаузу, активизирующую кровообращения в ногах.
5. Составить и провести с группой физкультурную минутку, нормализующую мозговое кровообращение.
6. Составить и провести с группой физкультурную минутку изометрическую.

Итоговая аттестация проводится в форме устного опроса по теоретическому и методическому разделам программы. Студент, завершивший обучение по дисциплине, должен обнаружить знание, общую и специальную физическую подготовленность, соответствующие требованиям Федерального государственного образовательного стандарта по данной обязательной дисциплине.



### *Контрольные вопросы к теоретическому разделу программы*

1. История развития, современное состояние и перспективы развития волейбола.
2. Содержание игры, характеристика волейбола как эффективного средства физического воспитания и как вида спорта.
3. Физические и психические качества волейболиста.
4. Волейбол, как коллективный вид деятельности.
5. Техника игры, ее характеристика. Классификация технических приемов. Терминология. Значение технической подготовки и ее основные задачи.
6. Задачи физической подготовки. Виды контрольных тестов по физической подготовке.
7. Специальная физическая подготовка. Виды контрольных тестов.
8. Перспективы развития волейбола. Пляжный волейбол, правила игры.
9. Значение физической подготовки волейболистов в связи с особенностями современной игры.
10. Правила игры последнего поколения. Подготовка к игре (жеребьевка и разминка у сетки). Права и обязанности главного судьи соревнований. Права и обязанности главного секретаря соревнований. Права и обязанности первого судьи. Права и обязанности второго судьи. Права и обязанности судьи/секретаря. Ведение технического протокола. Судейская бригада. Официальные процедуры, жесты судей. Правила поведения участников соревнований. Ошибки и наказания.
11. Круговой способ проведения соревнований. Способ проведения соревнований с выбыванием.
12. Цель и задачи тактической подготовки. Классификация тактики. Терминология. Тактика нападения: индивидуальные действия; групповые взаимодействия. Функции игроков. Взаимодействие нападающего и разводящего игроков.
13. Индивидуальные тактические действия при выполнении вторых передач. Тактика нападающих ударов. Нападающий удар с задней линии.
14. Тактика защиты: индивидуальные действия; групповые взаимодействия.
15. Индивидуальные тактические действия при приеме подач. Прием мяча от сетки. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающих ударов.
16. Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока. Групповые действия игроков в защите внутри линии и между линиями.
17. Характеристика командных действий в нападении. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями.
18. Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар.
19. Командные действия в защите: система игры «углом вперед», система игры «углом назад».

*Обязательные тесты определения физической подготовленности  
для студентов основной группы  
(девушки)*

| №<br>п/<br>п | Наименование контрольных упражнений                           | Оценка в баллах |      |      |      |      |
|--------------|---|-----------------|------|------|------|------|
|              |   | 5               | 4    | 3    | 2    | 1    |
| 1            | Бег 60 м (сек)  | 10.0            | 10.2 | 10.4 | 10.6 | 10.8 |
| 2            | Бег 30 м (сек)  | 5.0             | 5.2  | 5.4  | 5.6  | 5.8  |
| 3            | Бег 1000 м (мин.сек)  | 4.02            | 4.16 | 4.31 | 4.47 | 5.02 |
| 4            | Тройной прыжок с места (см)                                   | 520             | 500  | 480  | 460  | 440  |
| 5            | Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)                       | 140             | 120  | 110  | 100  | 90   |
| 6            | Челночный бег 4×9 м (мин.сек)                                 | 10.4            | 10.8 | 11.2 | 11.6 | 12.0 |
| 7            | Челночный бег 10×10 м (мин.сек)                               | 29.0            | 30.0 | 31.0 | 32.0 | 33.0 |
| 8            | Наклон вперёд из положения сидя (см)                          | 18              | 16   | 14   | 12   | 10   |
| 9            | Поднимание ног в висе на гимн. стенке до угла 90 <sup>0</sup> | 12              | 10   | 8    | 6    | 4    |
| 10           | Приём и передачи мяча сверху двумя руками (кол.раз)           | 15              | 12   | 9    | 6    | 3    |
| 11           | Приём и передачи мяча снизу двумя руками (кол.раз)            | 15              | 12   | 9    | 6    | 3    |
| 12           | Подача мяча (кол-во результативных из пяти подач)             | 5               | 4    | 3    | 2    | 1    |

*Обязательные тесты определения физической подготовленности  
для студентов основной группы  
(юноши)*

| №<br>п/<br>п | Наименование контрольных упражнений                           | Оценка в баллах |      |      |      |      |
|--------------|---|-----------------|------|------|------|------|
|              |   | 5               | 4    | 3    | 2    | 1    |
| 1            | Бег 60 м (сек)  | 8.4             | 8.6  | 8.8  | 9.0  | 9.2  |
| 2            | Бег 30 м (сек)  | 4.5             | 4.7  | 4.9  | 5.1  | 5.3  |
| 3            | Бег 2000 м (мин.сек)  | 6.30            | 7.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 |
| 4            | Тройной прыжок с места (см)                                   | 650             | 630  | 610  | 590  | 570  |
| 5            | Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)                       | 140             | 130  | 120  | 110  | 100  |
| 6            | Челночный бег 4×9 м (мин.сек)                                 | 9.5             | 9.7  | 9.9  | 10.1 | 10.3 |
| 7            | Челночный бег 10×10 м (мин.сек)                               | 25.0            | 27.0 | 28.5 | 30.0 | 31.5 |
| 8            | Наклон вперёд из положения сидя (см)                          | 15              | 13   | 11   | 9    | 6    |
| 9            | Поднимание ног в висе на гимн. стенке до угла 90 <sup>0</sup> | 20              | 18   | 16   | 14   | 12   |
| 10           | Приём и передачи мяча сверху двумя руками (кол.раз)           | 20              | 16   | 12   | 8    | 4    |

|    |  |    |    |    |   |   |
|----|--|----|----|----|---|---|
| 11 | Приём и передачи мяча снизу двумя руками (кол.раз) | 20 | 16 | 12 | 8 | 4 |
| 12 | Подача мяча (кол-во результативных из пяти подач)  | 5  | 4  | 3  | 2 | 1 |

*Тесты для определения физической подготовленности студентов  
специального медицинского отделения:  
(девушки)*

| № | Тесты   | Оценка в баллах |     |     |     |     |
|---|---|-----------------|-----|-----|-----|-----|
|   |   | 5               | 5   | 5   | 5   | 5   |
| 1 | Измерение гибкости из положения сидя (см.)  | +15             | +10 | +5  | 0   | - 5 |
| 2 | Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во. раз) | 40              | 30  | 20  | 15  | 10  |
| 3 | Подтягивание на низкой перекладине (кол-во. раз)                                    | 12              | 10  | 8   | 6   | 4   |
| 4 | Прыжки в длину с места (см)   | 160             | 140 | 130 | 120 | 110 |

*Тесты для определения физической подготовленности студентов  
специального медицинского отделения:  
(юноши)*

| № | Тесты   | Оценка в баллах |     |     |     |     |
|---|---|-----------------|-----|-----|-----|-----|
|   |   | 5               | 5   | 5   | 5   | 5   |
| 1 | Измерение гибкости из положения сидя (см.)  | +10             | +5  | 0   | -5  | -10 |
| 2 | Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во. раз) | 40              | 35  | 30  | 25  | 20  |
| 3 | Подтягивание на перекладине (кол-во. раз)   | 12              | 10  | 8   | 5   | 3   |
| 4 | Прыжки в длину с места (см)   | 180             | 170 | 160 | 150 | 140 |

*Тематика рефератов для студентов,*

*освобожденных от физической культуры на длительный срок*

- Диагноз и краткая характеристика заболевания студента.
- Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
- Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

## 7. Данные для учета успеваемости студентов в БАРС

Для контроля текущей успеваемости и промежуточной аттестации используется бально-рейтинговая система оценки знаний (см. табл. 1.1 и 1.2).

Таблица 1.1 – Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности

| Семестр | Лекции | Лабораторные занятия | Практические занятия | Самостоятельная работа | Автоматизированное тестирование | Другие виды учебной деятельности | Промежуточная аттестация | Итого |
|---------|--------|----------------------|----------------------|------------------------|---------------------------------|----------------------------------|--------------------------|-------|
| 3       | 0      | 0                    | 10                   | 20                     | 0                               | 0                                | 0                        | 30    |
| 4       | 0      | 0                    | 20                   | 20                     | 0                               | 0                                | 30                       | 70    |
| Итого:  | 0      | 0                    | 30                   | 40                     | 0                               | 0                                | 30                       | 100   |

### Программа оценивания учебной деятельности студента в 3 семестре

#### Практические занятия

Посещение занятий, активное участие в учебной дискуссии, активность, дополнительное сообщение по изучаемой теме - от 0 до 10 баллов.

#### Самостоятельная работа

- 1) Написание реферата по теоретическому материалу по темам, указанным в Рабочей программе дисциплины – от 0 до 10 баллов,
- 2) Ведение дневника самоконтроля – от 0 до 10 баллов.

### Программа оценивания учебной деятельности студента в 4 семестре

#### Лекции

Не предусмотрены.

#### Лабораторные работы

Не предусмотрены.

#### Практические занятия

Посещение занятий, активное участие в учебной дискуссии, активность, дополнительное сообщение по изучаемой теме - от 0 до 20 баллов.

#### Самостоятельная работа

- 3) Правильное выполнение и грамотное оформление заданий по методико-практическим занятиям, рекомендованным для самостоятельного изучения - от 0 до 10 баллов.
- 4) Посещение дополнительных занятий физкультурно-оздоровительной направленности - от 0 до 10 баллов.

#### Автоматизированное тестирование

Не предусмотрено.

#### Другие виды учебной деятельности

Не предусмотрено

#### Промежуточная аттестация (зачет)

Ответ студента оценивается по следующим критериям:

21 - 30 баллов – студент глубоко владеет теоретическими знаниями, мето-

дико-практическими умениями, имеет хорошую физическую подготовленность.

11 - 20 баллов – студент знает основные теоретические понятия, владеет некоторыми методико-практическими знаниями, имеет среднюю физическую подготовленность.

0-10 баллов – студент имеет некоторые теоретические знания, не владеет методико-практическими умениями, имеет низкую физическую подготовленность, неудовлетворительный ответ.

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента по дисциплине *Волейбол* составляет 100 баллов.

Таблица 1.2 – Таблица пересчета полученной студентом суммы баллов по дисциплине *Волейбол* в оценку (зачет):

|                   |              |
|-------------------|--------------|
| 51 балл и более   | «зачтено»    |
| 50 баллов и менее | «не зачтено» |

## 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) литература:

1. Барчуков И.С. Физическая культура: методики практического обучения [Текст]: учебник / И. С. Барчуков. - Москва: КноРус, 2014. - 304 с.
2. Баршай В.М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б. Гимнастика (для бакалавров) [Text] / Баршай В.М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б. - Москва: КноРус, 2013. - 309 с. - ЭБС ВООК.ru
3. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура (для бакалавров) [Text] / Вайнер Э.Н. - Москва: КноРус, 2015. - 346 с. - ЭБС ВООК.ru
4. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) [Text] / Виленский М.Я., Горшков А.Г. - М.: КноРус, 2016. - 240 с. - ЭБС ВООК.ru
5. Григорович, Е. С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Григорович Е. С. - Минск: Высшая школа, 2014. - 351 с. - ЭБС IPRbooks
6. Кадыров Р.М., Морщинина Д.В. Теория и методика физической культуры (для бакалавров) [Text] / Кадыров Р.М., Морщинина Д.В. - Москва: КноРус, 2016. - 136 с. - ЭБС ВООК.ru
7. Теория и методика спортивных игр [Текст]: учебник / под ред. Ю. Д. Железняк. - 9-е изд., стер. - Москва: Издательский центр «Академия», 2014. - 460 с.

в) Лицензионное программное обеспечение и Интернет-ресурсы

1. Пакет Microsoft Office 2007 (Microsoft Office Word, Microsoft Office PowerPoint, Microsoft Office Excel). Браузеры: Chrome, Mozilla FireFox

2. Зональная научная библиотека СГУ им. Н.Г. Чернышевского. Режим доступа: <http://library.sgu.ru/>
3. Основы физической культуры в вузах – учебный комплекс. Режим доступа: [http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov\\_set/index.htm](http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov_set/index.htm).
4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>
5. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Научно-методический журнал. Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/>
6. История физической культуры: Учебное пособие режим доступа: <http://window.edu.ru/window/library>

## **9. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Материально-техническое обеспечение преподавания дисциплины предполагает:

- оборудование учебных классов мебелью, позволяющей проводить занятия с использованием различных интерактивных форм;
- использование мультимедийного проектора.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.02 *Психолого-педагогическое образование* и профилю подготовки *Психолого-педагогическое сопровождение образовательной деятельности*.

Автор – Марина Андреевна Крикунова, ст. преподаватель.

Программа одобрена на заседании кафедры *педагогики и психологии профессионального образования* от 28 сентября 2023 года, протокол № 2.

**Приложение к рабочей программе дисциплины  
«Волейбол»**

Направление подготовки бакалавриата  
44.03.02. Психолого-педагогическое образование

Профиль подготовки бакалавриата

*Психолого-педагогическое сопровождение образовательной деятельности*

Форма обучения

**заочная**

(индивидуальный план обучения в ускоренные сроки)

(Срок обучения: 3г 6м)

**4. Структура и содержание дисциплины**

Общая трудоемкость дисциплины *Волейбол* составляет 9 зачетных единиц, 324 часа.

| № п/п | Раздел дисциплины  | Семестр | Неделя семестра | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) |   |                                  |            | СРС   | Формы текущего контроля успеваемости<br><br>Формы промежуточной аттестации |
|-------|--|---------|-----------------|--|---|----------------------------------|------------|---|--|
|       |  |         |                 | Лекции   | Практические занятия (семинар, практические, лабораторные и т.д.) |                                  |            |   |  |
|       |  |         |                 |  | Общая трудоемкость  | Из них - практическая подготовка |            |   |  |
| 1.    | Общие основы волейбола и основы физической подготовки в волейболе. | 3       | -               | -  | 2   | -                                | 34         | Реферат   |  |
| 2.    | Техническая подготовка волейболистов.                              | 4       | -               | -  | 2   | -                                | 70         | Оценка технической и тактической подготовленности |  |
| 3.    | Тактическая подготовка волейболистов.                              | 4       | -               | -  | 2   | -                                | 70         | Оценка технической и тактической подготовленности |  |
| 4.    | Организация и проведение соревнований по волейболу.                | 4       | -               | -  | 2   | -                                | 70         | Блиц-опрос  |  |
| 5.    | Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).             | 4       | -               | -  | 2   | -                                | 70         | Тесты по ОФП и СФП                                |  |
| 6.    | Всего:   |         | -               | -  | 10  | -                                | 314        |   |  |
| 7.    | Промежуточная аттестация   | 4       | -               | -  |   |                                  |            | Зачет-4   |  |
| 8.    | <b>Итого: 328</b>  |         | -               | -  | <b>10</b>   | -                                | <b>314</b> | <b>4</b>  |  |

## 7. Данные для учета успеваемости студентов в БАРС

Таблица 2.1 – Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности в соответствии с планом обучения в ускоренные сроки.

| Семестр | Лекции | Лабораторные занятия | Практические занятия | Самостоятельная работа | Автоматизированное тестирование | Другие виды учебной деятельности | Промежуточная аттестация | Итого |
|---------|--------|----------------------|----------------------|------------------------|---------------------------------|----------------------------------|--------------------------|-------|
| 3       | 0      | 0                    | 10                   | 20                     | 0                               | 0                                | 0                        | 30    |
| 4       | 0      | 0                    | 20                   | 20                     | 0                               | 0                                | 30                       | 70    |
| Итого:  | 0      | 0                    | 30                   | 40                     | 0                               | 0                                | 30                       | 100   |

### Программа оценивания учебной деятельности студента в 3 семестре

#### Лекции

Не предусмотрены.

#### Лабораторные работы

Не предусмотрены.

#### Практические занятия

Посещение занятий, активное участие в учебной дискуссии, активность, дополнительное сообщение по изучаемой теме - от 0 до 10 баллов.

#### Самостоятельная работа

- 1) Написание реферата по теоретическому материалу по темам, указанным в Рабочей программе дисциплины – от 0 до 10 баллов,
- 2) Ведение дневника самоконтроля – от 0 до 10 баллов.

#### Автоматизированное тестирование

Не предусмотрено.

#### Другие виды учебной деятельности

Не предусмотрено

### Программа оценивания учебной деятельности студента 4 семестре

#### Лекции

Не предусмотрены.

#### Лабораторные работы

Не предусмотрены.

#### Практические занятия

Посещение занятий, активное участие в учебной дискуссии, активность, дополнительное сообщение по изучаемой теме - от 0 до 20 баллов.

#### Самостоятельная работа

- 3) Правильное выполнение и грамотное оформление заданий по методико-практическим занятиям, рекомендованным для самостоятельного изучения - от 0 до 10 баллов.
- 4) Посещение дополнительных занятий физкультурно-оздоровительной направленности - от 0 до 10 баллов.

#### Автоматизированное тестирование

Не предусмотрено.



## Другие виды учебной деятельности

Не предусмотрено

### Промежуточная аттестация (зачет)

Ответ студента оценивается по следующим критериям:

21 - 30 баллов – студент глубоко владеет теоретическими знаниями, методико-практическими умениями, имеет хорошую физическую подготовленность.

11 - 20 баллов – студент знает основные теоретические понятия, владеет некоторыми методико-практическими знаниями, имеет среднюю физическую подготовленность.

0-10 баллов – студент имеет некоторые теоретические знания, не владеет методико-практическими умениями, имеет низкую физическую подготовленность, неудовлетворительный ответ.

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента по дисциплине *Волейбол* составляет 100 баллов.

Таблица 2.2 – Таблица пересчета полученной студентом суммы баллов по дисциплине *Волейбол* в соответствии с планом обучения в ускоренные сроки в оценку (зачет):

|                   |              |
|-------------------|--------------|
| 51 балл и более   | «зачтено»    |
| 50 баллов и менее | «не зачтено» |