

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Б1.В.ДВ.03.01
(индекс дисциплины)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту.
Волейбол.**

(наименование дисциплины)

по направлению подготовки
13.03.02 Электроэнергетика и электротехника

направленность (профиль)
Электроснабжение

Форма обучения: очная

Год набора: 2018

Общая трудоемкость: 0 ЗЕ

Распределение часов дисциплины по семестрам

| Семестр | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Итого |
|--|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Форма контроля | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | |
| Вид занятий | | | | | | | |
| Лекции | | | | | | | |
| Лабораторные | | | | | | | |
| Практические | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 192 |
| Руководство: курсовые работы (проекты) / РГР | | | | | | | |
| Промежуточная аттестация | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 1,5 |
| Контактная работа | 32,25 | 32,25 | 32,25 | 32,25 | 32,25 | 32,25 | 193,5 |
| Самостоятельная работа | 3,75 | 3,75 | 31,75 | 31,75 | 31,75 | 31,75 | 134,5 |
| Контроль | | | | | | | |
| Итого | 36 | 36 | 64 | 64 | 64 | 64 | 328 |

Рабочую программу составил(и):

старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание» Чернова Е.Д.

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

Рецензирование рабочей программы дисциплины:



Отсутствует



Рецензент

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

Рабочая программа дисциплины составлена на основании ФГОС ВО и учебного плана
направления подготовки

13.03.02 Электроэнергетика и электротехника

Срок действия рабочей программы дисциплины до «31» августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой

«Электроснабжение и электротехника»

«__» _____ 20__ г.

(подпись)

В.В. Вахнина

(И.О. Фамилия)

УТВЕРЖДЕНО

На заседании кафедры «Физическое воспитание»

(протокол заседания № __ от «__» _____ 20__ г.).

1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплины и практики, на освоении которых базируется данная дисциплина: «Безопасность жизнедеятельности».

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее: «Физическая культура и спорт».

3. Планируемые результаты обучения

| Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование) | Индикаторы достижения компетенций (код и наименование) | Планируемые результаты обучения |
|---|--|---|
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1 Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний УК-7.2 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры | Знать: <ul style="list-style-type: none">– основы здорового образа жизни студента;– роль физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;– социально-биологические основы физической культуры. |
| | | Уметь: <ul style="list-style-type: none">– применять на практике методики развития физической подготовленности у занимающихся;– решать задачи межличностного и межкультурного взаимодействия;– работать в коллективе и толерантно воспринимать социальные и культурные различия.– проводить самооценку работоспособности и утомления– составлять простейшие программы физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, |

| Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование) | Индикаторы достижения компетенций (код и наименование) | Планируемые результаты обучения |
|--|---|---|
| | | <p>рекреационной и восстановительной направленностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> – определять методами самоконтроля состояние здоровья и физического развития. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления, повышения эффективности труда; – нормами здорового образа жизни, проявлять когнитивные, эмоциональные и волевые особенности психологии личности; – должным уровнем физической подготовленности, необходимым для освоения профессиональных умений в процессе обучения в вузе и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения; – экономичными способами передвижения в беге, ходьбе на лыжах, в плавании; навыками применения педагогических методов в своей деятельности для повышения уровня здоровья; – методикой работы с литературой для поиска информации об отдельных определениях, понятиях и терминах, объяснения их применения в практических ситуациях, связанных с профессиональной деятельностью. |

4. Структура и содержание дисциплины

| Модуль (раздел) | Вид учебной работы | Наименование тем занятий (учебной работы) | Семестр | Объем, ч. | Баллы | Интерактив, ч. | Формы текущего контроля (наименование оценочного средства) |
|--|------------------------------|--|---------|-----------|-------|----------------|--|
| Модуль 1 Ознакомление с дисциплиной «Волейбол». | Практиче- ское занятие | Вводное занятие. Обсуждение навыков безопасности на занятиях. Объяснение работы БРС и требования для получения зачёта. | 1 | 2 | 5 | — | Ознакомится с документом техники безопасности и подписать его. |
| | Практиче- ское занятие | Ходьба, медленный бег, ОРУ, спец. Беговые упражнения. Упражнения: прыжок в длину с места и подтягивание. | 1 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Практиче- ское занятие | Ходьба, медленный бег, ОРУ, спец. Беговые упражнения. Сдача норматива. Упражнения на гибкость. | 1 | 2 | 10 | — | Норматив «Бег 100 метров» |
| | Практиче- ское занятие | Ходьба, медленный бег, ОРУ, спец. Беговые упражнения. Сдача норматива. Упражнения на восстановление. | 1 | 2 | 10 | — | Норматив «Бег 2000/3000 метров» |
| | Практиче- ское занятие | Упражнения с мячами, разучивание техники стойк, эстафеты. Подвижные игры. Учебная игра. | 1 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Практиче- ское занятие | Упражнения с мячами, разучивание техники стойк, эстафеты. Подвижная игра «Снайпер». Учебная игра. | 1 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Практиче- ское занятие | Упражнения с мячами, разучивание техники стойк, эстафеты. Подвижные игры. Учебная игра. | 1 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Практиче- ское занятие | Упражнения с мячами, разучивание техники стойк, эстафеты. Подвижные игры. Учебная игра. | 1 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Практиче- ское | Упражнения с мячами, разучивание техники стойк, эстафеты. Подвижные | 1 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |

| Модуль (раздел) | Вид учебной работы | Наименование тем занятий (учебной работы) | Семестр | Объем, ч. | Баллы | Интерактив, ч. | Формы текущего контроля (наименование оценочного средства) |
|--------------------|-----------------------------|--|---------|-----------|-------|----------------|---|
| | занятие | игры. Учебная игра. | | | | | |
| | Практиче ское занятие | Упражнения с мячами, разучивание техники стойк, эстафеты. Подвижные игры. Учебная игра. | 1 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Практиче ское занятие | Сдача норматива | 1 | 2 | 10 | — | Норматив «Наклон вперед из положения стоя» |
| | Практиче ское занятие | Разминка с мячами, разучивание техники передачи двумя руками сверху, совершенствование техники стойк и перемещений. Учебная игра. | 1 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Практиче ское занятие | Разминка с мячами, разучивание техники передачи двумя руками сверху, совершенствование техники стойк и перемещений. Учебная игра. | 1 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Практиче ское занятие | Разминка с мячами, разучивание техники передачи двумя руками сверху, совершенствование техники стойк и перемещений. Учебная игра. | 1 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Практиче ское занятие | Разминка с мячами, разучивание техники передачи двумя руками сверху, совершенствование техники стойк и перемещений. Учебная игра. | 1 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Практиче ское занятие | Сдача норматива | 1 | 2 | 10 | — | Норматив «Сгибание/разгибан ие рук в упоре лежа» (дев) и «Подтягивание на |

| Модуль (раздел) | Вид учебной работы | Наименование тем занятий (учебной работы) | Семестр | Объем, ч. | Баллы | Интерактив, ч. | Формы текущего контроля (наименование оценочного средства) |
|--|-----------------------------|--|---------|-----------|-------|----------------|--|
| | | | | | | | высокой перекладине» (юн) |
| | Ср | Подготовка к зачету | 1 | 3,75 | — | — | Вопросы к зачету |
| | ПА | Сдача зачета | 1 | 0,25 | — | — | — |
| Модуль 2 Разучивание технических приёмов игры в нападении. | Практиче ское занятие | Вводное занятие. Обсуждение навыков безопасности на занятиях. Объяснение работы БРС и требования для получения зачёта. | 2 | 2 | 5 | — | Ознакомится с документом техники безопасности и подписать его. |
| | Практиче ское занятие | Разминка с мячами, разучивание техники передачи двумя руками сверху, совершенствование техники стойки и перемещений. Учебная игра. | 2 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Практиче ское занятие | Разминка с мячами, разучивание техники передачи двумя руками сверху, совершенствование техники стойки и перемещений. Учебная игра. | 2 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Практиче ское занятие | Разучивание техники передачи двумя руками снизу. Совершенствование техники перемещений и передачи двумя руками сверху. | 2 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Практиче ское занятие | Разучивание техники передачи двумя руками снизу. Совершенствование техники перемещений и передачи двумя руками сверху. | 2 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Практиче ское занятие | Разучивание техники передачи двумя руками снизу. Совершенствование техники перемещений и передачи двумя | 2 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |

| Модуль (раздел) | Вид учебной работы | Наименование тем занятий (учебной работы) | Семестр | Объем, ч. | Баллы | Интерактив, ч. | Формы текущего контроля (наименование оценочного средства) |
|--------------------|-----------------------------|---|---------|-----------|-------|----------------|---|
| | | руками сверху. | | | | | |
| | Практиче ское занятие | Разучивание техники передачи двумя руками снизу. Совершенствование техники перемещений и передачи двумя руками сверху. | 2 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Практиче ское занятие | Сдача норматива | 2 | 2 | 10 | — | Норматив «Сгибание/разгибан ие рук в упоре лежа» (дев) и «Подтягивание на высокой перекладине» (юн) |
| | Практиче ское занятие | Разучивание техники передачи двумя руками снизу. Совершенствование техники перемещений и передачи двумя руками сверху. | 2 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Практиче ское занятие | Разучивание техники передачи двумя руками снизу. Совершенствование техники перемещений и передачи двумя руками сверху. | 2 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Практиче ское занятие | Совершенствование техники двумя руками снизу. Разучивание техники нижней прямой подачи. Учебная игра. | 2 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Практиче ское занятие | Сдача норматива | 2 | 2 | 10 | — | Норматив «Наклон вперед из положения стоя» |
| | Практиче ское | Совершенствование техники двумя руками снизу. Разучивание техники | 2 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |

| Модуль (раздел) | Вид учебной работы | Наименование тем занятий (учебной работы) | Семестр | Объем, ч. | Баллы | Интерактив, ч. | Формы текущего контроля (наименование оценочного средства) |
|---|-----------------------------|---|---------|-----------|-------|----------------|---|
| | занятие | нижней прямой подачи. Учебная игра. | | | | | |
| | Практиче ское занятие | Совершенствование техники двумя руками снизу. Разучивание техники нижней прямой подачи. Учебная игра. | 2 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Практиче ское занятие | Сдача норматива | 1 | 2 | 10 | — | Норматив «Бег 100 метров» |
| | Практиче ское занятие | Сдача норматива | 1 | 2 | 10 | — | Норматив «Бег 2000/3000 метров» |
| | Ср | Подготовка к зачету | 2 | 3,75 | — | — | Вопросы к зачету |
| | ПА | Сдача зачета | 2 | 0,25 | — | — | — |
| Модуль 3 Разучивание технических приёмов игры в защите. | Практиче ское занятие | Вводное занятие. Обсуждение навыков безопасности на занятиях. Объяснение работы БРС и требования для получения зачёта. | 3 | 2 | 5 | — | Ознакомится с документом техники безопасности и подписать его. |
| | Практиче ское занятие | Совершенствование техники двумя руками снизу. Разучивание техники нижней прямой подачи. Учебная игра. | 3 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Практиче ское занятие | Совершенствование техники двумя руками снизу. Разучивание техники нижней прямой подачи. Учебная игра. | 3 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Практиче ское занятие | Сдача норматива | 1 | 2 | 10 | — | Норматив «Бег 100 метров» |
| | Практиче ское | Сдача норматива | 1 | 2 | 10 | — | Норматив «Бег 2000/3000 метров» |

| Модуль (раздел) | Вид учебной работы | Наименование тем занятий (учебной работы) | Семестр | Объем, ч. | Баллы | Интерактив, ч. | Формы текущего контроля (наименование оценочного средства) |
|--------------------|-----------------------------|--|---------|-----------|-------|----------------|--|
| | занятие | | | | | | |
| | Практиче ское занятие | Совершенствование техники двумя руками снизу. Разучивание техники нижней прямой подачи. Учебная игра. | 3 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Практиче ское занятие | Разучивание техники верхней прямой подачи. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Учебная игра. | 3 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Практиче ское занятие | Разучивание техники верхней прямой подачи. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Учебная игра. | 3 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Практиче ское занятие | Сдача норматива | 3 | 2 | 10 | — | Норматив «Наклон вперед из положения стоя» |
| | Практиче ское занятие | Разучивание техники верхней прямой подачи. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Учебная игра. | 3 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Практиче ское занятие | Разучивание техники верхней прямой подачи. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Учебная игра. | 3 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Практиче ское занятие | Разучивание техники верхней прямой подачи. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Учебная игра. | 3 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Практиче ское занятие | Сдача норматива | 3 | 2 | 10 | — | Норматив «Сгибание/разгибан ие рук в упоре лежа» (дев) и «Подтягивание на высокой |

| Модуль (раздел) | Вид учебной работы | Наименование тем занятий (учебной работы) | Семестр | Объем, ч. | Баллы | Интерактив, ч. | Формы текущего контроля (наименование оценочного средства) |
|--|-----------------------------|--|---------|-----------|-------|----------------|--|
| | | | | | | | перекладине» (юн) |
| | Практиче ское занятие | Разучивание техники верхней прямой подачи. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Учебная игра. | 3 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Практиче ское занятие | Совершенствование техники верхней прямой подачи. Разучивание приёма подачи. Учебная игра. | 3 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Практиче ское занятие | Совершенствование техники верхней прямой подачи. Разучивание приёма подачи. Учебная игра. | 3 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Ср | Подготовка к зачету | 3 | 3,75 | — | — | Вопросы к зачету |
| | ПА | Сдача зачета | 3 | 0,25 | — | — | — |
| Модуль 4 Совершенствов ание технических приёмов игры в нападении. | Практиче ское занятие | Вводное занятие. Обсуждение навыков безопасности на занятиях. Объяснение работы БРС и требования для получения зачёта. | 4 | 2 | 5 | — | Ознакомится с документом техники безопасности и подписать его. |
| | Практиче ское занятие | Совершенствование техники верхней прямой подачи. Разучивание приёма подачи. Учебная игра. | 4 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Практиче ское занятие | Совершенствование техники верхней прямой подачи. Разучивание приёма подачи. Учебная игра. | 4 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Практиче ское занятие | Сдача норматива | 4 | 2 | 10 | — | Норматив «Наклон вперед из положения стоя» |
| | Практиче | Совершенствование техники верхней | 4 | 2 | 5 | — | Комплекс |

| Модуль (раздел) | Вид учебной работы | Наименование тем занятий (учебной работы) | Семестр | Объем, ч. | Баллы | Интерактив, ч. | Формы текущего контроля (наименование оценочного средства) |
|--------------------|-----------------------------|---|---------|-----------|-------|----------------|---|
| | ское занятие | прямой подачи. Разучивание приёма поддачи. Учебная игра. | | | | | упражнений |
| | Практиче ское занятие | Совершенствование техники верхней прямой подачи. Разучивание приёма поддачи. Учебная игра. | 4 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Практиче ское занятие | Совершенствование техники приёма поддачи. Разучивание техники прямого атакующего удара. Учебная игра. | 4 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Практиче ское занятие | Сдача норматива | 4 | 2 | 10 | — | Норматив «Сгибание/разгибан ие рук в упоре лежа» (дев) и «Подтягивание на высокой перекладине» (юн) |
| | Практиче ское занятие | Совершенствование техники приёма поддачи. Разучивание техники прямого атакующего удара. Учебная игра. | 4 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Практиче ское занятие | Совершенствование техники приёма поддачи. Разучивание техники прямого атакующего удара. Учебная игра. | 4 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Практиче ское занятие | Совершенствование техники приёма поддачи. Разучивание техники прямого атакующего удара. Учебная игра. | 4 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Практиче ское занятие | Совершенствование техники приёма поддачи. Разучивание техники прямого атакующего удара. Учебная игра. | 4 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Практиче ское занятие | Совершенствование техники приёма | 4 | 2 | 5 | — | Комплекс |

| Модуль (раздел) | Вид учебной работы | Наименование тем занятий (учебной работы) | Семестр | Объем, ч. | Баллы | Интерактив, ч. | Формы текущего контроля (наименование оценочного средства) |
|---|-----------------------------|---|---------|-----------|-------|----------------|---|
| | ское занятие | подачи. Разучивание техники прямого атакующего удара. Учебная игра. | | | | | упражнений |
| | Практиче ское занятие | Разучивание техники приёма атакующего удара. Совершенствование техники прямого атакующего удара. Учебная игра. | 4 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Практиче ское занятие | Сдача норматива | 1 | 2 | 10 | — | Норматив «Бег 100 метров» |
| | Практиче ское занятие | Сдача норматива | 1 | 2 | 10 | — | Норматив «Бег 2000/3000 метров» |
| | Ср | Подготовка к зачету | 4 | 3,75 | — | — | Вопросы к зачету |
| | ПА | Сдача зачета | 4 | 0,25 | — | — | — |
| Модуль 5 Совершенствов ание технических приёмов игры в защите. | Практиче ское занятие | Вводное занятие. Обсуждение навыков безопасности на занятиях. Объяснение работы БРС и требования для получения зачёта. | 5 | 2 | 5 | — | Ознакомится с документом техники безопасности и подписать его. |
| | Практиче ское занятие | Разучивание техники приёма атакующего удара. Совершенствование техники прямого атакующего удара. Учебная игра. | 5 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Практиче ское занятие | Разучивание техники приёма атакующего удара. Совершенствование техники прямого атакующего удара. Учебная игра. | 5 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Практиче ское занятие | Сдача норматива | 1 | 2 | 10 | — | Норматив «Бег 100 метров» |

| Модуль (раздел) | Вид учебной работы | Наименование тем занятий (учебной работы) | Семестр | Объем, ч. | Баллы | Интерактив, ч. | Формы текущего контроля (наименование оценочного средства) |
|--------------------|------------------------------|--|---------|-----------|-------|----------------|--|
| | Практиче- ское занятие | Сдача норматива | 1 | 2 | 10 | — | Норматив «Бег 2000/3000 метров» |
| | Практиче- ское занятие | Разучивание техники приёма атакующего удара. Совершенствование техники прямого атакующего удара. Учебная игра. | 5 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Практиче- ское занятие | Разучивание техники приёма атакующего удара. Совершенствование техники прямого атакующего удара. Учебная игра. | 5 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Практиче- ское занятие | Разучивание техники приёма атакующего удара. Совершенствование техники прямого атакующего удара. Учебная игра. | 5 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Практиче- ское занятие | Сдача норматива | 5 | 2 | 10 | — | Норматив «Наклон вперед из положения стоя» |
| | Практиче- ское занятие | Совершенствование техники приёма с подачи, с атакующего удара. Учебная игра. | 5 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Практиче- ское занятие | Совершенствование техники приёма с подачи, с атакующего удара. Учебная игра. | 5 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Практиче- ское занятие | Совершенствование техники приёма с подачи, с атакующего удара. Учебная игра. | 5 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Практиче- ское занятие | Сдача норматива | 5 | 2 | 10 | — | Норматив «Сгибание/разгибан- ие рук в упоре лежа» (дев) и |

| Модуль (раздел) | Вид учебной работы | Наименование тем занятий (учебной работы) | Семестр | Объем, ч. | Баллы | Интерактив, ч. | Формы текущего контроля (наименование оценочного средства) |
|---|-----------------------------|---|---------|-----------|-------|----------------|---|
| | | | | | | | «Подтягивание на высокой перекладине» (юн) |
| | Практиче ское занятие | Совершенствование техники передач. Разучивание техники блокирования. Учебная игра. | 5 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Практиче ское занятие | Совершенствование техники передач. Разучивание техники блокирования. Учебная игра. | 5 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Практиче ское занятие | Совершенствование техники передач. Разучивание техники блокирования. Учебная игра. | 5 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Ср | Подготовка к зачету | 5 | 3,75 | — | — | Вопросы к зачету |
| | ПА | Сдача зачета | 5 | 0,25 | — | — | — |
| Модуль 6 Ознакомление с правилами игры в волейбол. | Практиче ское занятие | Вводное занятие. Обсуждение навыков безопасности на занятиях. Объяснение работы БРС и требования для получения зачёта. | 6 | 2 | 5 | — | Ознакомится с документом техники безопасности и подписать его. |
| | Практиче ское занятие | Совершенствование техники передач. Разучивание техники блокирования. Учебная игра. | 6 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Практиче ское занятие | Разучивание техники блокирования. Совершенствование техники атакующего удара. Учебная игра. | 6 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Практиче ское занятие | Разучивание техники блокирования. Совершенствование техники атакующего удара. Учебная игра. | 6 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Практиче | Разучивание техники блокирования. | 6 | 2 | 5 | — | Комплекс |

| Модуль (раздел) | Вид учебной работы | Наименование тем занятий (учебной работы) | Семестр | Объем, ч. | Баллы | Интерактив, ч. | Формы текущего контроля (наименование оценочного средства) |
|--------------------|-----------------------------|--|---------|-----------|-------|----------------|---|
| | ское занятие | Совершенствование техники атакующего удара. Учебная игра. | | | | | упражнений |
| | Практиче ское занятие | Разучивание техники блокирования. Совершенствование техники атакующего удара. Учебная игра. | 6 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Практиче ское занятие | Разучивание техники блокирования. Совершенствование техники атакующего удара. Учебная игра. | 6 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Практиче ское занятие | Разучивание индивидуальных тактических действий в нападении. Учебная игра. | 6 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Практиче ское занятие | Сдача норматива | 6 | 2 | 10 | — | Норматив «Наклон вперед из положения стоя» |
| | Практиче ское занятие | Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении. Учебная игра. | 6 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Практиче ское занятие | Разучивание групповых тактических действий в нападении. Учебная игра. | 6 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Практиче ское занятие | Совершенствование групповых тактических действий в нападении. Учебная игра. | 6 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Практиче ское занятие | Сдача норматива | 6 | 2 | 10 | — | Норматив «Сгибание/разгибан ие рук в упоре лежа» (дев) и «Подтягивание на |

| Модуль (раздел) | Вид учебной работы | Наименование тем занятий (учебной работы) | Семестр | Объем, ч. | Баллы | Интерактив, ч. | Формы текущего контроля (наименование оценочного средства) |
|--------------------|-----------------------------|--|---------|------------|-------|----------------|--|
| | | | | | | | высокой перекладине» (юн) |
| | Практиче ское занятие | Разучивание командных тактических действий в нападении. Учебная игра. | 6 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Практиче ское занятие | Сдача норматива | 1 | 2 | 10 | — | Норматив «Бег 100 метров» |
| | Практиче ское занятие | Сдача норматива | 1 | 2 | 10 | — | Норматив «Бег 2000/3000 метров» |
| | Ср | Подготовка к зачету | 6 | 3,75 | — | — | Вопросы к зачету |
| | ПА | Сдача зачета | 6 | 0,25 | — | — | — |
| Итого: | | | | 328 | | | |

Схема расчета итогового балла

Сумма баллов за выполнение всех видов учебной работы в течение семестра:

Выполнение комплексов упражнений 60 баллов + за сдачу нормативов 40 баллов = 100 баллов

5. Образовательные технологии

Технология традиционного обучения.

Виды учебной работы: практическое занятие, самостоятельная работа.

Методы обучения: наглядные, практические.

6. Методические указания по освоению дисциплины

Приступая к освоению дисциплины, студенту необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы, особенностями текущего контроля, критериями и нормами оценки.

Студент должен:

- систематически посещать аудиторные занятия;
- выполнять комплексы упражнений;
- изучать рекомендованную литературу;
- своевременно сдавать установленные нормативы;
- овладеть техникой игры в волейбол в защите и нападении;
- применять изученные технические приёмы во время игры в волейбол;
- ознакомиться с основными правилами игры в волейбол;
- участвовать в организации и проведении соревнований по волейболу.

7. Оценочные средства

7.1. Паспорт оценочных средств

| Семестр | Код контролируемой компетенции (или ее части) | Наименование оценочного средства |
|---------|--|---|
| 1 | УК-7 (УК-7.1; УК-7.2) | Комплексы упражнений. Норматив по Вопросы к зачету. |
| 2 | УК-7 (УК-7.1; УК-7.2) | Комплексы упражнений. Норматив по Вопросы к зачету. |
| 3 | УК-7 (УК-7.1; УК-7.2) | Комплексы упражнений. Норматив по Вопросы к зачету. |
| 4 | УК-7 (УК-7.1; УК-7.2) | Комплексы упражнений. Норматив по Вопросы к зачету. |
| 5 | УК-7 (УК-7.1; УК-7.2) | Комплексы упражнений. Норматив по Вопросы к зачету. |
| 6 | УК-7 (УК-7.1; УК-7.2) | Комплексы упражнений. Норматив по Вопросы к зачету. |

7.2. Типовые задания или иные материалы, необходимые для текущего контроля

7.2.1. Комплексы упражнений (наименование оценочного средства)

«Челночный бег».

Краткое описание и регламент выполнения

Из различных исходных положений выполняется старт из-за лицевой линии волейбольной площадки. По сигналу выполняется ускорение до линии нападения и обратно до лицевой линии далее до средней линии и обратно до лицевой – финиш. Обязательное условие касание рукой пересекаемых линий.

Выполнение передача двумя руками сверху над собой.

Краткое описание и регламент выполнения

Необходимо выполнить технически правильно передачу на ограниченном пространстве (в кругу диаметром 2 м. Высота передачи 1,5-2 м. Число повторений 10 раз.

Выполнение передача двумя руками снизу над собой.

Краткое описание и регламент выполнения

Необходимо выполнить технически правильно передачу на ограниченном пространстве (в кругу диаметром 2 м. Высота передачи 1,5-2 м. Число повторений 10 раз.

Выполнение нижней или верхней прямой подачи.

Краткое описание и регламент выполнения

Подача выполняется по правилам игры волейбол. Необходимо попасть в площадку 10 раз.

Выполнение атакующего удара.

Краткое описание и регламент выполнения

Атакующий удар выполняется из зон атаки передней линии 2 и 4. Необходимо из каждой зоны выполнить атаку с попаданием в площадку соперника 5 раз.

Критерии оценки:

5 баллов – выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах. Соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий; 3-4 балла – соблюдает технику безопасности, выполняет не все предложенные упражнения, 1-2 балла – соблюдает технику безопасности на занятии, выполняет 1/3 часть упражнений, предложенных преподавателем, 0 баллов – отсутствует на занятии или не работает.

7.2.2. Норматив «Наклон вперед из положения стоя»

(наименование оценочного средства)

Краткое описание и регламент выполнения

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. При выполнении испытания по команде преподавателя студент выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне студент максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+».

Критерии оценки:

Для девушек: 10 баллов - 16 см, 9 баллов – 15 см, 8 баллов – 14 см, 7 баллов – 13 см, 6 баллов – 12 см, 5 баллов – 11 см, 4 балла -10 см, 3 балла – 9 см, 2 балла – 8 см, 1 балл – меньше 8 см.

Для юношей: 10 баллов - 13 см, 9 баллов – 12 см, 8 баллов – 11 см, 7 баллов – 10 см, 6 баллов – 11 см, 5 баллов – 10 см, 4 балла – 9 см, 3 балла – 8 см, 2 балла – 7 см, 1 балл – менее 7 см.

7.2.3. Норматив «Бег 100 метров»

Краткое описание и регламент выполнения

В беге на 100 м применяется низкий старт. Упражнение выполняется с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием. По команде «На старт» обучаемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад. По команде «Внимание», слегка сгибая обе ноги, обучаемый наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Плечи при этом нужно опустить вниз, руки, согнутые в локтях, отвести одну вперед, другую назад. Вперед выводится рука, противоположная выставленной ноге. Взгляд бегуна направлен несколько вперед на дорожку. Допустимо опираться рукой о землю.

Критерии оценки:

Для юношей: 10 баллов - 13,1 сек, 9 баллов – 13,2, 8 баллов - 13,3 сек, 7 баллов – 13,4, 6 баллов – 13,5, 5 баллов – 13,6, 4 балла – 13,7, 3 балла – 13,8, 2 балла – 13,9, 1 балл – 14,0, 0 баллов – менее 14 сек.

Для девушек: 10 баллов -16,4, 9 баллов – 16,5 сек, 8 баллов – 16,6 сек, 7 баллов – 16,7 сек, 6 баллов – 16,8 сек, 5 баллов – 16,9 сек, 4 балла – 17 сек, 3 балла – 17,1 сек, 2 балла – 17,2 сек, 1 балл – 17,3 сек, 0 баллов – менее 17,3 сек.

7.2.4. Норматив «Бег 2000/3000 метров»**Краткое описание и регламент выполнения**

Бег на 2000м (для девушек) и 3000 м (для юношей) осуществляется с высокого старта. При беге с высокого старта сильнейшая нога ставится впереди. Стартовое ускорение необходимо совершать не менее 20-30 метров, для того, чтобы занять удобную позицию. При стартовом разгоне длина шага намного короче, чем в беге по дистанции. При беге на поворотах туловище слегка наклонено влево.

Критерии оценки:

Для девушек: 10 баллов – 11 мин, 9 баллов – 11,10 мин, 8 баллов – 11,20 мин, 7 баллов – 11,30 мин, 6 баллов – 11,40 мин, 5 баллов – 11,50 мин, 4 балла – 12 мин, 3 балла – 12,10 мин, 2 балла – 12,20 мин, 1 балл – 12,30 мин, 0 баллов – менее 12,30 мин.

Для юношей: 10 баллов – 14,30 мин; 9 баллов – 14,30-14,40 мин; 8 баллов – 14,40-14,50 мин; 7 баллов – 14,50-15,00 мин; 6 баллов – 15,00 – 15,10 мин; 5 баллов – 15,10-15,20 мин; 4 балла – 15,20-15,30 мин; 3 балла – 15,30-15,40 мин; 2 балла – 15,40-15,50 мин; 1 балл – 16 мин; 0 баллов – менее 16 мин.

7.2.5. Норматив «Сгибание/разгибание рук в упоре лежа» (дев) и «Подтягивание на высокой перекладине» (юн)**Краткое описание и регламент выполнения****«Сгибание/разгибание рук в упоре лежа» (дев)**

- студент, находясь в начальном положении, сгибает руки, пока не коснется грудью пола (или контактной платформы при ее использовании);
- затем, разгибая руки, студент возвращается в начальное положение, в котором ему нужно зафиксировать тело на 1 секунду;
- испытание продолжается в течение времени, пока студент правильно выполняет упражнение или пока он сам его не остановит.

Критерии оценки:

10 баллов- 17 раз, 9 баллов – 16 раз, 8 баллов – 15 раз, 7 баллов – 14 раз, 6 баллов – 13 раз, 5 баллов- 12 раз, 4 балла – 11 раз, 3 балла – 10 раз, 2 балла – 9 раз, 1 балл – 9 раз, 0 баллов – меньше 9 раз.

«Подтягивание на высокой перекладине» (юн)

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Студент подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Критерии оценки:

10 баллов – 13 раз, 9 баллов – 12 раз, 8 баллов – 11 раз, 7 баллов – 10 раз, 6 баллов – 9 раз, 5 баллов – 8 раз, 4 балла – 7 раз. 3 балла – 6 раз, 2 балла – 5 раз, 1 балл – 2 раза, 0 баллов – меньше 2-х раз.

7.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

7.3.1. Вопросы к промежуточной аттестации

Семестры 1, 2, 3, 4, 5, 6

| № п/п | Вопросы к зачету |
|----------|--|
| 1 | Теоретико – методические основы волейбола. |
| 2 | Цели и задачи волейбола. |
| 3 | Техника безопасности на занятиях волейбола. |
| 4 | Классификация техники игры в волейбол. |
| 5 | Техника перемещений, стойки и исходных положений. |
| 6 | Техника передачи двумя руками сверху. |
| 7 | Техника передачи двумя руками снизу, приём снизу, их различие. |
| 8 | Техника верхней прямой подачи. |
| 9 | Техника прямого атакующего удара. |
| 10 | Техника блока. |
| 11 | Методика обучения стойкам и перемещениям. |
| 12 | Методика обучения передачи двумя руками сверху. |
| 13 | Методика обучения передачи двумя руками снизу. |
| 14 | Методика обучения техники приёма мяча с подачи и атакующего удара. |
| 15 | Методика обучения нижней прямой подачи. |
| 16 | Методика обучения верхней прямой подачи. |
| 17 | Методика обучения прямому атакующему удару. |
| 18 | Методика обучения блоку. |
| 19 | Место и оборудование игры в волейбол. |
| 20 | Состав команды, права и обязанности игроков. |
| 21 | Игрок Либеро права и обязанности. |
| 22 | Расстановка игроков, переход во время игры и между партиями. |
| 23 | Перерывы. |
| 24 | Замена и обратная замена. |
| 25 | Результат игры. |
| 26 | Правила выполнения подачи. |
| 27 | Касания мяча на площадке и в игровом пространстве. |
| 28 | Заступы, мяч в ауте, спорный мяч. |
| 29 | Состав судейской бригады. |
| 30 | Обязанности судьи-секретаря (до встречи, вовремя игры и после игры). |
| 31 | Обязанности первого судьи (до встречи, вовремя игры и после игры). |
| 32 | Обязанности второго судьи (до встречи, вовремя игры и после игры). |
| 33 | Обязанности судей на линиях (жесты и их значение). |
| 34 | Жесты судей. |

7.3.2. Критерии и нормы оценки

| Семестр | Форма проведения промежуточной аттестации | Критерии и нормы оценки | |
|------------------|---|-------------------------|-------------------|
| | | «зачтено» | 40-100 баллов |
| 1, 2, 3, 4, 5, 6 | Зачет (по накопительному рейтингу) | «не зачтено» | 39 и менее баллов |
| | | | |

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8.1. Обязательная литература

| № п/п | Авторы, составители | Заглавие (заголовок) | Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.) | Год издания | Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС |
|----------|---------------------|--|---|-------------|--|
| 1 | Шулятьев, В. М. | Волейбол | Электронное учебное пособие | 2012 | ЭБС «IPRbooks» |
| 2 | Чернова Е.Д. | Обучение тактическим действиям в волейболе | Электронное учебно – методическое пособие | 2017 | Репозиторий ТГУ |

8.2. Дополнительная литература

| № п/п | Авторы, составители | Заглавие (заголовок) | Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.) | Год издания | Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС |
|----------|--|-----------------------------|---|-------------|--|
| 1 | Губа В.П. | Волейбол | Электронное учебное пособие | 2019 | ЭБС «Лань» |
| 2 | Даценко С. С. Дашаев К. А. Злищева Т. А. | Волейбол: теория и практика | Электронный учебник | 2016 | ЭБС «IPRbooks» |

8.3. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

- <https://e.lanbook.com/>
- <https://dspace.tltsu.ru/>
- <http://www.studentlibrary.ru/>
- <https://new.znaniy.com/>
- <http://www.iprbookshop.ru/>

8.4. Перечень программного обеспечения

| № п/п | Наименование ПО | Реквизиты договора (дата, номер, срок действия) |
|----------|-----------------|---|
| 1 | Windows | Договор от 19.05.2015 № 690, срок действия – бессрочно |
| 2 | Office Standard | Договор от 20.07.2016 № 727, срок действия – бессрочно |

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

| № п/п | Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории) | Перечень основного оборудования |
|----------|---|--|
| 1 | Спортивный зал (Г-107) | Скамейки деревянные, баскетбольные щиты, волейбольные стойки, теннисный стол, мячи: баскетбольные, волейбольные, скакалки. |
| 2 | Помещение для самостоятельной работы студентов. (Г-401) | Столы ученические, стулья ученические, ПК с выходом в сеть Интернет |