

**Федеральное государственное образовательное бюджетное  
учреждение высшего образования  
«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»  
(Финуниверситет)**

**Владикавказский филиал Финуниверситета**

**Кафедра «Общественные науки»**

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор филиала  
Т.А. Хубаев  
«15» апреля 2026 г.



**В.С. Бирагов**

**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**

**Рабочая программа дисциплины**  
для студентов, обучающихся по направлению подготовки  
09.03.04 Программная инженерия,  
ОП «Технологии разработки программного обеспечения»

*Рекомендовано Ученым советом Владикавказского филиала  
Финансового университета  
(протокол от «15» апреля 2026 г. № 30)*

*Одобрено на заседании кафедры «Общественные науки»  
(протокол от «03» апреля 2026 г. № 9)*

**Владикавказ 2026**

## Содержание

<b>№</b>	<b>Раздел</b>	<b>Стр.</b>
1	Наименование дисциплины	<b>3</b>
2	Перечень планируемых результатов освоения образовательной программы (перечень компетенций) с указанием индикаторов их достижения и планируемых результатов обучения по дисциплине	<b>3</b>
3	Место дисциплины в структуре образовательной программы	<b>4</b>
4	Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах и в академических часах с выделением объема аудиторной (лекции, семинары) и самостоятельной работы обучающихся	<b>4</b>
5	Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) дисциплины с указанием их объемов (в академических часах) и видов учебных занятий	<b>5</b>
5.1	Содержание дисциплины	<b>5</b>
5.2	Учебно-тематический план	<b>11</b>
5.3	Содержание семинаров, практических занятий	<b>24</b>
6	Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	<b>47</b>
6.1	Перечень вопросов, отводимых на самостоятельное освоение дисциплины, формы внеаудиторной самостоятельной работы	<b>47</b>
6.2	Перечень вопросов, заданий, тем для подготовки к текущему контролю	<b>51</b>
7	Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине	<b>51</b>
8	Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	<b>76</b>
9	Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины	<b>77</b>
10	Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	<b>78</b>
11	Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень необходимого программного обеспечения и информационных справочных систем	<b>81</b>
11.1	Комплект лицензионного программного обеспечения	<b>81</b>
11.2	Современные профессиональные базы данных, и информационные справочные системы	<b>81</b>
11.3	Сертифицированные программные и аппаратные средства защиты информации	<b>82</b>
12	Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине	<b>82</b>

## 1. Наименование дисциплины

Дисциплина: «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

## 2. Перечень планируемых результатов освоения образовательной программы (перечень компетенций) с указанием индикаторов их достижения и планируемых результатов обучения по дисциплине

Код компетенции	Наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения (умения и знания) соотнесенные с индикаторами достижения компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	<b>Знать:</b> значение физической культуры для психофизического развития человека; влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактика профессиональных заболеваний и вредных привычек. <b>Уметь:</b> оценивать индивидуальное физическое и функциональное состояние; творчески использовать средства и методы для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; использовать ценностные ориентации физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.
		2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной	<b>Знать:</b> средства и методы физической культуры для развития физических качеств; границы интенсивности нагрузок при самостоятельных занятиях физической культурой; правила самоконтроля за состоянием организма при самостоятельных занятиях физической культурой; правила и способы планирования

		профессиональной деятельности.	индивидуальных занятий различной целевой направленности. <b>Уметь:</b> определять объемы нагрузок, адекватные индивидуальным возможностям; составлять и выполнять комплексы упражнений на развитие физических качеств, изменение пропорций тела; оценивать эффективность использования средств и методов физической культуры на занятиях; оказывать первую помощь при травмах на занятиях физической культурой.
--	--	--------------------------------	--

### 3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к элективным дисциплинам по физической культуре и спорту учебного плана образовательной программы «Технологии разработки программного обеспечения» по направлению подготовки 09.03.04 Программная инженерия, профиль «Технологии разработки программного обеспечения».

### 4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах и в академических часах с выделением объема аудиторной (лекции, семинары) и самостоятельной работы обучающихся

Вид учебной работы по дисциплине	Всего (в з/е и часах )	Семестр 2 (в часах)	Семестр 3 (в часах)	Семестр 4 (в часах)	Семестр 5 (в часах)	Семестр 6 (в часах)
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	<b>328</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>56</b>
<b>Контактная работа-Аудиторные занятия</b>	<b>306</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>34</b>
<i>Лекции</i>	-	-	-	-	-	-
<i>Семинары, практические занятия</i>	306	68	68	68	68	34
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>22</b>	-	-	-	-	<b>22</b>
Вид текущего контроля	-	-	-	-	-	-
Вид промежуточной аттестации	Зачет	Зачет	-	-	-	-

Академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» включает в себя специализацию по виду спорта по выбору студента (элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Волейбол», элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Общая физическая подготовка»). Она имеет основой дисциплину «Физическая культура и спорт», дополняет базовые знания и учитывает индивидуальность студента в занятиях спортом, его мотивы, интересы, потребности.

## **5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) дисциплины с указанием их объемов (в академических часах) и видов учебных занятий**

### **5.1. Содержание дисциплины**

**Содержание дисциплины (элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Волейбол»)**

**Тема 1. Общеподготовительные и специальные упражнения в волейболе**

Техника безопасности на занятиях по волейболу. Основные положения обучения в общеподготовительных и специальных упражнениях в волейболе. Упражнения для подготовительной части занятия. Стойки волейболиста. Варианты стоек в зависимости от ситуации на площадке. Передвижение приставным шагом. Передвижение спиной вперед. Передвижение с ускорением. Передвижение со сменой ритма. Передвижение с резкими остановками. Передвижение с изменением траектории движения. Замедленный бег. Разбег с финальным прыжком у сетки. Учебная игра.

### **Тема 2. Отработка элементов подачи**

Выполнение техники подачи - подбрасывание мяча. Исправление ошибок при подаче. Для выполнения подачи необходимо соблюдать следующие условия:

– траектория движения мяча снизу-вверх должна быть возможно ближе к вертикальной, для чего кисть при подбрасывании во всех положениях параллельна опоре;

– подбрасывание мяча необходимо выполнять плавным движением руки с постепенным нарастанием скорости - это способствует оптимальному регулированию формы траектории и высоты подбрасывания мяча.

Подача в прыжке (силовая подача) – технический прием, с его помощью игроком мяч вводится в игру. Выполняется с трех шагов аналогично верхней подачи с резким и сильным ударом по мячу в прыжке. Корректировка ошибок при подаче с прыжка: «подброс – разброс» - разный по высоте и направлению подброс мяча, плохой зрительный контроль за мячом в момент удара, длительное сопровождение мяча кистью, несовпадение линии разбега подающего и траектории полёта мяча. Совершенствование техники подачи: подбрасывание мяча, траектории движения мяча снизу вверх. Исправление ошибок при подаче. Учебная игра.

### **Тема 3. Отработка элементов приема мяча**

Перемещения по игровой площадке приставным, скрестным, обычным шагом, боком, скачком, прыжками и их сочетаниями с выносом рук вперед для приема мяча. Отработка движений волейболиста в нападении и защите. Техника падения: перекатом на спину, переднее падение перекатом на бок, переднее падение «рыбкой». Отработка акробатических упражнений: перекаты и кувырки, упражнения с набивным мячом. Ловля набивного мяча в низкой стойке и перекат назад на спину, с выпадом правой ногой вперед-вправо (левой вперед-влево) и перекатом в сторону на бедро и спину. Отработка элементов приёма мяча с падением и перекатом на спину. Учебная игра.

### **Тема 4. Верхняя и нижняя передачи мяча**

Верхняя и нижняя передачи мяча как основа нападающих действий. Техника верхней и нижней передачи мяча. Обучение верхней и нижней передаче мяча: имитация верхней и нижней передачи стоя, после перемещения вправо, влево, вперед, назад. Верхняя передача мяча: на месте, над собой, в

ограниченном пространстве, в парах, в парах после перемещения, в групповых упражнениях, через сетку. Совершенствование верхней и нижней передачи мяча: имитация верхней и нижней передачи стоя, после перемещения вправо, влево, вперед, назад. Верхняя передача мяча: на месте, над собой, в ограниченном пространстве, в парах, в парах после перемещения, в групповых упражнениях, через сетку. Учебная игра.

### **Тема 5. Освоение нападающего удара**

Отработка элементов нападающего удара: разбег, толчок, прыжок и удар по мячу. Отработка силовых упражнений: напрыгивания на скамью, различные выпрыгивания вверх с подтягиванием коленей к груди, запрыгивания на тумбу с места или с 2-3 шагов, имитация нападающего удара с ударом по мячу. Совершенствование нападающего удара в прыжке после разбега с перебрасыванием мяча одной рукой выше края сетки на сторону команды соперника. Совершенствование нападающего удара: нападающий удар у стены, в парах, в прыжке через сетку с собственного набрасывания мяча, через сетку в один, два, три шага, через сетку из зоны 4 после передачи из зоны 3, из зоны 2 после передачи из зоны 3. Учебная игра.

### **Тема 6. Отработка элементов блокировки ударов**

Отработка элементов одиночной блокировки: изучение игры нападающих противника; выбор места для блокирования до подачи; ориентировка по игрокам противника, делающим первую и вторую передачи; ориентировка по полету мяча (выбор места для прыжка); ориентировка по действиям нападающего и принятие решения; этап собственного блокирования; заключительная часть одиночного блокирования. Отработка элементов парного блокирования: согласование действий с партнером по команде; изучение игры нападающих противника; выбор места для блокирования до подачи; ориентировка по игрокам противника, делающим первую и вторую передачи; ориентировка по полету мяча (выбор места для прыжка); ориентировка по действиям нападающего и принятие решения; этап собственного блокирования; заключительная часть парного блокирования. Совершенствование процесса одиночного (индивидуального)

блокирования: изучение игры нападающих противника; выбор места для блокирования до подачи; ориентировка по игрокам противника, делающим первую и вторую передачи; ориентировка по полету мяча (выбор места для прыжка); ориентировка по действиям нападающего и принятые решения; этап собственного блокирования; заключительная часть блокирования. Учебная игра.

### **Тема 7. Отработка техники игры в волейбол**

Расстановка игроков на площадке. Расстановка игроков в защите: «углом вперед», «углом назад». Расстановка игроков в нападении с одним и двумя пасующими, скидка мяча на блок. Техника взаимодействия игроков в защите: постановка одиночного и группового блокирования. Совершенствование техники нападения: прямой нападающий удар, боковой нападающий удар, борьба против блока. Совершенствование техники защиты: прием мяча снизу двумя руками в опоре и в падении, «прием мяча снизу одной рукой в опоре», «Прием мяча одной рукой снизу в падении». Блокирование: «Блок зонный», «Ловящий блок». Учебная игра.

### **Тема 8. Комбинации игры в нападении**

Отработка тактики в нападении: командные тактические действия (системы игры), групповые тактические действия (тактические комбинации), а также индивидуальные тактические действия при использовании всех технических средств ведения игры. Отработка комбинаций в нападении: командные тактические действия (системы игры), групповые тактические действия (тактические комбинации), а также индивидуальные тактические действия при использовании всех технических средств ведения игры. Учебная игра.

### **Тема 9. Комбинации игры в защите**

Отработка комбинаций в защите: командные тактические действия (системы игры), групповые тактические действия (тактические комбинации), а также индивидуальные тактические действия при использовании всех технических средств ведения игры. Действия команды в защите определяются тремя основными моментами состояния игры: приема подачи, приема атакующего (нападающего) удара или отскочившего мяча от блока соперника (страховка атакующего игрока). Отработка



тактики в защите: командные тактические действия (системы игры), групповые тактические действия (тактические комбинации), а также индивидуальные тактические действия при использовании всех технических средств ведения игры. Учебная игра.

## **Тема 10. Соревнования**

Правила соревнований по видам спорта (**волейбол**). Меры безопасности при организации и проведении соревнований. Основы судейства. Особенности составления календаря соревнований. Организация и проведение двусторонней игры по правилам волейбола, установленными 35-м Конгрессом ФИВБ 2016.

## **Тема 11. Контрольные занятия**

Выполнение контрольных нормативов.

**Содержание дисциплины (элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Общая физическая подготовка»)**

### **Тема 1. Общая физическая подготовка**

Воспитание основных физических качеств: быстроты, силы, общей выносливости, гибкости, ловкости. Совершенствование базовых физических качеств.

### **Тема 2. Специальная физическая подготовка**

Воспитание быстроты двигательной реакции, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, сложной координации. Совершенствование специальной физической подготовки.

**Тема 3. Освоение базовых физических умений и навыков, необходимых при занятии игровыми видами спорта**

Методы физического воспитания. Методика проведения учебно-тренировочного задания. Упражнения для развития силы, общей и специальной выносливости, быстроты и скоростной выносливости, ловкости, прыгучести и прыжковой выносливости. Упражнения с отягощениями и дополнительным сопротивлением партнера, с использованием гимнастических снарядов. Ускорения. Различные виды прыжков толчком

одной и двумя ногами с места и с короткого разбега с доставанием предметов, многократные прыжки в длину, прыжки со скакалкой. Метание на дальность и точность предметов: набивных мячей, баскетбольных, теннисных мячей и т.д. Акробатические упражнения: кувырки, прыжок-кувырок (вперед, назад), старты из положения лежа на спине, животе. Упражнения на растягивание (стретчинг) и расслабление мышц.

#### **Тема 4. Обучение и совершенствование базовых технических умений и навыков**

Ознакомление с основными **техническими умениями и навыками**. Изучение и совершенствование основных технических навыков (**волейбол**). Совершенствование навыков игры. Техника и тактика игры. Совершенствование техники в двухсторонней игре. Правила и основы судейства.

#### **Тема 5. Тактическая подготовка. Обучение индивидуальным и командным тактическим действиям**

Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении и в защите, индивидуальные взаимодействия в нападении и в защите. Обучение командным тактическим действиям в нападении и в защите, командное взаимодействие в нападении и в защите, тактические комбинации в нападении и защите. Тактические системы игры в нападении и в защите. Техника и тактика игры. Совершенствование тактической подготовки в двухсторонней игре. Правила соревнований, основы судейства.

#### **Тема 6. Соревнования**

Правила соревнований по видам спорта (**волейбол**). Меры безопасности при организации и проведении соревнований. Основы судейства. Особенности составления календаря соревнований.

#### **Тема 7. Контрольные занятия**

Выполнение контрольных нормативов.

## 5.2. Учебно-тематический план

### Учебно-тематический план (элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Волейбол»)

№ п/п	Наименование тем (разделов) дисциплины	Трудоёмкость в часах					Формы текущего контроля успеваемости
		Всего	Контактная работа - Аудиторная работа			Самостоятельная работа	
			Общая, в т.ч.	Лекции	Семинары, практические занятия		
	<b>1. Общеподготовительные и специальные упражнения в волейболе</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	-	<b>10</b>	-	
	1.1. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Основные положения обучения в общеподготовительных и специальных упражнениях в волейболе	2	2	-	2	-	Устный опрос. Качественная оценка выполнения индивидуальных комплексов упражнений
	1.2. Стойки волейболиста. Варианты стоек в зависимости от ситуации на площадке	4	4	-	4	-	Устный опрос. Качественная оценка выполнения индивидуальных комплексов упражнений
	1.3. Техника передвижения на площадке	4	4	-	4	-	Устный опрос. Качественная оценка выполнения индивидуальных комплексов упражнений
	<b>2. Отработка элементов подачи</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	-	<b>30</b>	-	
	2.1. Освоение техники подачи - подбрасывание мяча	4	4	-	4	-	Устный опрос. Качественная оценка уровня развития

							физических способностей, выполнения индивидуальных комплексов упражнений
	2.2. Освоение техники подачи в прыжке (силовая подача)	6	6	-	6	-	Устный опрос. Качественная оценка уровня развития физических способностей, выполнения индивидуальных комплексов упражнений
	2.3. Совершенствование техники подачи. Исправление ошибок при подаче	20	20	-	20	-	Устный опрос. Качественная оценка уровня развития физических способностей, выполнения индивидуальных комплексов упражнений
	<b>3. Отработка элементов приема мяча</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>-</b>	<b>40</b>	<b>-</b>	
	3.1. Отработка перемещения волейболиста в нападении и защите	4	4	-	4	-	Устный опрос. Качественная оценка уровня развития физических способностей, выполнения комплексов упражнений
	3.2. Освоение акробатических упражнений: падения, перекаты и кувырки	6	6	-	6	-	Устный опрос. Качественная оценка уровня развития физических способностей, выполнения комплексов упражнений
	3.3. Совершенствование элементов приёма мяча с падением и перекатом на	30	30	-	30	-	Устный опрос. Качественная оценка уровня

	спину						развития физических способностей, выполнения комплексов упражнений
	<b>4. Верхняя и нижняя передачи мяча</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>-</b>	<b>14</b>	<b>-</b>	
	4.1. Освоение техники верхней и нижней передачи мяча	4	4	-	4	-	Устный опрос. Качественная оценка уровня развития технических навыков и умений, выполнения комплексов упражнений
	4.2. Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча	10	10	-	10	-	Устный опрос. Качественная оценка уровня развития технических навыков и умений, выполнения комплексов упражнений
	<b>5. Освоение нападающего удара</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>-</b>	<b>28</b>	<b>-</b>	
	5.1. Освоение элементов нападающего удара	4	4	-	4	-	Устный опрос. Качественная оценка уровня развития тактических навыков и умений, выполнения комплексов упражнений
	5.2. Отработка элементов нападающего удара	4	4	-	4	-	Устный опрос. Качественная оценка уровня развития тактических навыков и умений, выполнения комплексов упражнений

	5.3. Совершенствование нападающего удара в прыжке	20	20	-	20	-	Устный опрос. Качественная оценка уровня развития тактических навыков и умений, выполнения комплексов упражнений
	<b>6. Отработка элементов блокировки ударов</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>-</b>	<b>28</b>	<b>-</b>	
	6.1. Освоение элементов одиночной блокировки	4	4	-	4	-	Устный опрос. Качественная оценка уровня развития тактических навыков и умений, выполнения комплексов упражнений
	6.2. Освоение элементов парного блокирования	4	4	-	4	-	Устный опрос. Качественная оценка уровня развития тактических навыков и умений, выполнения комплексов упражнений
	6.3. Отработка и совершенствование элементов одиночного и парного блокирования	20	20	-	20	-	Устный опрос. Качественная оценка уровня развития тактических навыков и умений, выполнения комплексов упражнений
	<b>7. Отработка техники игры в волейбол</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>-</b>	<b>50</b>	<b>-</b>	
	7.1. Расстановка игроков на площадке. Расстановка игроков в защите	4	4	-	4	-	Устный опрос. Качественная оценка уровня развития

							тактических навыков и умений, выполнения комплексов упражнений
	7.2. Расстановка игроков в нападении	4	4	-	4	-	Устный опрос. Качественная оценка уровня развития тактических навыков и умений, выполнения комплексов упражнений
	7.3. Совершенствование техники нападения	20	20	-	20	-	Устный опрос. Качественная оценка уровня развития тактических навыков и умений, выполнения комплексов упражнений
	7.4. Совершенствование техники защиты	22	22	-	22	-	Устный опрос. Качественная оценка уровня развития тактических навыков и умений, выполнения комплексов упражнений
	<b>8. Комбинации игры в нападении</b>	<b>40</b>	<b>32</b>	<b>-</b>	<b>32</b>	<b>8</b>	
	8.1. Отработка тактики в нападении: командные тактические действия	8	6	-	6	2	Устный опрос. Качественная оценка уровня развития тактических навыков и умений, выполнения комплексов упражнений

	8.2. Отработка тактики в нападении: групповые тактические действия	8	6	-	6	2	Устный опрос. Качественная оценка уровня развития тактических навыков и умений, выполнения комплексов упражнений
	8.3. Отработка тактики в нападении: индивидуальные тактические действия	6	4	-	4	2	Устный опрос. Качественная оценка уровня развития тактических навыков и умений, выполнения комплексов упражнений
	8.4. Совершенствование комбинаций в нападении	18	16	-	16	2	Устный опрос. Качественная оценка уровня развития тактических навыков и умений, выполнения комплексов упражнений
	<b>9. Комбинации игры в защите</b>	<b>42</b>	<b>34</b>	<b>-</b>	<b>34</b>	<b>8</b>	
	9.1. Отработка комбинаций в защите: командные тактические действия	8	6	-	6	2	Устный опрос. Качественная оценка уровня развития тактических навыков и умений, выполнения комплексов упражнений
	9.2. Отработка комбинаций в защите: групповые тактические действия	8	6	-	6	2	Устный опрос. Качественная оценка уровня развития тактических навыков и



							умений, выполнения комплексов упражнений
	9.3. Отработка комбинаций в защите: индивидуальные тактические действия	6	4	-	4	2	Устный опрос. Качественная оценка уровня развития тактических навыков и умений, выполнения комплексов упражнений
	9.4. Совершенствование комбинационной игры в защите	20	18	-	18	2	Устный опрос. Качественная оценка уровня развития тактических навыков и умений, выполнения комплексов упражнений
	<b>10. Соревнования</b>	<b>24</b>	<b>20</b>	<b>-</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	
	10.1. Правила соревнований по видам спорта (волейбол). Меры безопасности при организации и проведении соревнований	12	10	-	10	2	Устный опрос. Тестирование. Спортивный результат
	10.2. Основы судейства. Особенности составления календаря соревнований. Организация и проведение двусторонней игры по правилам волейбола	12	10	-	10	2	Устный опрос. Тестирование. Спортивный результат
	<b>11. Контрольные занятия</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>-</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	
	11.1. Прием контрольных нормативов по общей физической подготовке	10	10	-	10	-	Качественная оценка уровня развития физических способностей. Оценка

							выполнения нормативов
	11.2. Прием контрольных нормативов по технической и тактической подготовке	12	10	-	10	2	Качественная оценка уровня развития технико-тактических навыков и умений. Оценка выполнения нормативов
	<b>В целом по дисциплине</b>	<b>328</b>	<b>306</b>	<b>-</b>	<b>306</b>	<b>22</b>	
	<b>Итого в %</b>	<b>100</b>	<b>93,3</b>	<b>-</b>	<b>93,3</b>	<b>6,7</b>	

**Учебно-тематический план (элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Общая физическая подготовка»)**

№ п/п	Наименование тем (разделов) дисциплины	Трудоёмкость в часах					Формы текущего контроля успеваемости
		Всего	Контактная работа - Аудиторная работа			Самостоятельная работа	
			Общая, в т.ч.	Лекции	Семинары, практические занятия		
	1. Общая физическая подготовка	36	36	-	36	-	
	1.1. Воспитание быстроты	6	6	-	6	-	Устный опрос. Качественная оценка выполнения индивидуальных комплексов упражнений
	1.2. Воспитание силы	6	6	-	6	-	Устный опрос. Качественная оценка выполнения индивидуальных комплексов упражнений
	1.3. Воспитание общей выносливости	6	6	-	6	-	Устный опрос. Качественна я оценка выполнения индивидуальных комплексов

							упражнений
	1.4. Воспитание гибкости	6	6	-	6	-	Устный опрос. Качественная оценка выполнения индивидуальных - комплексов упражнений
	1.5. Воспитание ловкости	6	6	-	6	-	Устный опрос. Качественная оценка выполнения индивидуальных комплексов упражнений
	1.6. Совершенствование базовых физических качеств	6	6	-	6	-	Устный опрос. Качественная оценка уровня развития тактических навыков и умений, выполнения комплексов упражнений
	<b>2. Специальная физическая подготовка</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>-</b>	<b>30</b>	<b>-</b>	
	2.1. Воспитание быстроты двигательной реакции и выполнения технических действий	6	6	-	6	-	Устный опрос. Качественная оценка уровня развития физических способностей, выполнения индивидуальных комплексов упражнений
	2.2. Воспитание скоростно-силовых качеств	6	6	-	6	-	Устный опрос. Качественная оценка уровня развития физических способностей, выполнения индивидуальных комплексов упражнений
	2.3. Воспитание специальной выносливости	6	6	-	6	-	Устный опрос. Качественная оценка уровня развития физических способностей, выполнения индивидуальных

							комплексов упражнений
	2.4. Воспитание сложной координации	6	6	-	6	-	Устный опрос. Качественная оценка уровня развития физических способностей, выполнения индивидуальных - комплексов упражнений
	2.5. Совершенствование специальной физической подготовки.	6	6	-	6	-	Устный опрос. Качественная оценка уровня развития тактических навыков и умений, выполнения комплексов упражнений
	<b>3. Освоение базовых физических умений и навыков, необходимых при занятии игровыми видами спорта</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>-</b>	<b>64</b>	<b>-</b>	
	3.1. Методы физического воспитания. Методика проведения учебно-тренировочного задания	4	4	-	4	-	Устный опрос. Качественная оценка уровня развития физических способностей, выполнения комплексов упражнений
	3.2. Развитие силы	12	12	-	12	-	Устный опрос. Качественная оценка уровня развития физических способностей, выполнения комплексов упражнений
	3.3. Развитие общей и специальной выносливости	12	12	-	12	-	Устный опрос. Качественная оценка уровня развития физических способностей, выполнения комплексов упражнений

	3.4. Развитие быстроты и скоростной выносливости	12	12	-	12	-	Устный опрос. Качественная оценка развития физических способностей, выполнения комплексов упражнений
	3.5. Развитие ловкости	12	12	-	12	-	Устный опрос. Качественная оценка уровня развития физических способностей, выполнения комплексов упражнений
	3.6. Воспитание прыгучести и прыжковой выносливости	12	12	-	12	-	Устный опрос. Качественная оценка уровня развития физических способностей, выполнения комплексов упражнений
	<b>4. Обучение и совершенствование базовых технических умений и навыков</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>-</b>	<b>60</b>	<b>-</b>	
	4.1. Ознакомление с основными техническими умениями и навыками	10	10	-	10	-	Устный опрос. Качественная оценка уровня развития технических навыков и умений, выполнения комплексов упражнений
	4.2. Совершенствование основных технических умений и навыков	18	18	-	18	-	Устный опрос. Качественная оценка уровня развития технических навыков и умений, выполнения комплексов упражнений
	4.3. Совершенствование техники в двухсторонней игре	18	18	-	18	-	Устный опрос. Качественная оценка уровня развития технических навыков и умений, выполнения

							комплексов упражнений
	4.4. Совершенствование техники в двухсторонней игре. Тактика игры. Правила и основы судейства	14	14	-	14	-	Устный опрос. Качественная оценка уровня развития технических навыков и умений, выполнения комплексов упражнений
	<b>5. Тактическая подготовка. Обучение индивидуальным и командным тактическим действиям</b>	<b>108</b>	<b>86</b>	<b>-</b>	<b>86</b>	<b>22</b>	
	5.1. Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении и в защите	12	10	-	10	2	Устный опрос. Качественная оценка уровня развития тактических навыков и умений, выполнения комплексов упражнений
	5.2. Индивидуальные взаимодействия в нападении и в защите	20	16	-	16	4	Устный опрос. Качественная оценка уровня развития тактических навыков и умений, выполнения комплексов упражнений
	5.3. Обучение командным тактическим действиям в нападении и в защите	20	16	-	16	4	Устный опрос. Качественная оценка уровня развития тактических навыков и умений, выполнения комплексов упражнений
	5.4. Командное взаимодействие в нападении и в защите	22	18	-	18	4	Устный опрос. Качественная оценка уровня развития тактических навыков и умений, выполнения комплексов упражнений

	5.5. Тактические комбинации в нападении и защите. Тактические системы игры в нападении и в защите	12	8	-	8	4	Устный опрос. Качественная оценка уровня развития тактических навыков и умений, выполнения комплексов упражнений
	5.6. Совершенствование тактической подготовки в двухсторонней игре. Правила соревнований, основы судейства	22	18	-	18	4	Устный опрос. Качественная оценка уровня развития тактических навыков и умений, выполнения комплексов упражнений
	<b>6. Соревнования</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	
	6.1. Правила соревнований по видам спорта. Меры безопасности при организации и проведении соревнований. Двухсторонняя игра	6	6	-	6	-	Устный опрос. Тестирование. Спортивный результат
	6.2. Основы судейства. Особенности составления календаря соревнований. Двухсторонняя игра	6	6	-	6	-	Устный опрос. Тестирование. Спортивный результат
	<b>7. Контрольные занятия</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>-</b>	<b>18</b>	<b>-</b>	
	7.1. Прием контрольных нормативов по общей физической подготовке	10	10	-	10	-	Качественная оценка уровня развития физических способностей. Оценка выполнения нормативов
	7.2. Прием контрольных нормативов по технической и тактической подготовке	8	8	-	8	-	Качественная оценка уровня развития физических способностей. Оценка выполнения нормативов
	<b>В целом по дисциплине</b>	<b>328</b>	<b>306</b>	<b>-</b>	<b>306</b>	<b>22</b>	
	<b>Итого в %</b>	<b>100</b>	<b>93,3</b>	<b>-</b>	<b>93,3</b>	<b>6,7</b>	

### 5.3. Содержание семинаров, практических занятий

#### Содержание семинаров, практических занятий (элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Волейбол»)

1 курс 2 семестр		
Наименование тем (разделов) дисциплины	Перечень вопросов для обсуждения на семинарах, практических занятиях	Формы проведения занятий
<b>1. Общеподготовительные и специальные упражнения в волейболе</b>		
1.1. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Основные положения обучения в общеподготовительных и специальных упражнениях в волейболе	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Основные положения обучения в общеподготовительных и специальных упражнениях в волейболе. Упражнения для подготовительной части занятия. Учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие. Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.
1.2. Стойки волейболиста. Варианты стоек в зависимости от ситуации на площадке	Упражнения для подготовительной части занятия. Стойки волейболиста. Варианты стоек в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие. Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.
1.3. Техника передвижения на площадке	Упражнения для подготовительной части занятия. Передвижение приставным шагом. Передвижение спиной вперед. Передвижение с ускорением. Передвижение со сменой ритма. Передвижение с резкими остановками. Передвижение с изменением траектории движения. Замедленный бег. Разбег с финальным прыжком у сетки. Учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие. Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм. Анализ ошибок, допущенных при выполнении



		упражнений.
<b>2. Отработка элементов подачи</b>		
2.1. Освоение техники подачи - подбрасывание мяча	<p>Выполнение техники подачи - подбрасывание мяча. Исправление ошибок при подаче. Для выполнения подачи необходимо соблюдать следующие условия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– траектория движения мяча снизу-вверх должна быть возможно ближе к вертикальной, для чего кисть при подбрасывании во всех положениях параллельна опоре;</li> <li>– подбрасывание мяча необходимо выполнять плавным движением руки с постепенным нарастанием скорости - это способствует оптимальному регулированию формы траектории и высоты подбрасывания мяча. Учебная игра.</li> </ul>	Учебно-тренировочное занятие. Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.
2.2. Освоение техники подачи в прыжке (силовая подача)	<p>Подача в прыжке (силовая подача) – технический прием, с его помощью игроком мяч вводится в игру. Выполняется с трех шагов аналогично верхней подачи с резким и сильным ударом по мячу в прыжке. Корректировка ошибок при подаче с прыжка: «подброс – разброс» - разный по высоте и направлению подброс мяча, плохой зрительный контроль за мячом в момент удара, длительное сопровождение мяча кистью, несовпадение линии разбега подающего и траектории полёта мяча. Учебная игра.</p>	Учебно-тренировочное занятие. Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.
2.3. Совершенствование техники подачи. Исправление ошибок при подаче	<p>Корректировка ошибок при подаче с прыжка: «подброс – разброс» - разный по высоте и направлению подброс мяча, плохой зрительный контроль за мячом в момент удара, длительное сопровождение мяча кистью, несовпадение линии разбега подающего и траектории полёта мяча. Совершенствование техники подачи: подбрасывание мяча, траектории движения мяча снизу вверх. Исправление ошибок при подаче. Учебная игра.</p>	Учебно-тренировочное занятие. Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.
<b>3. Отработка элементов приема мяча</b>		

3.1. Отработка перемещения волейболиста в нападении и защите	Перемещения по игровой площадке приставным, скрестным, обычным шагом, боком, скачком, прыжками и их сочетаниями с выносом рук вперед для приема мяча. Отработка движений волейболиста в нападении и защите. Учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие. Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.
3.2. Освоение акробатических упражнений: падения, перекаты и кувырки	Техника падения: перекатом на спину, переднее падение перекатом на бок, переднее падение «рыбкой». Отработка акробатических упражнений: перекаты и кувырки, упражнения с набивным мячом. Ловля набивного мяча в низкой стойке и перекат назад на спину, с выпадом правой ногой вперед-вправо (левой вперед-влево) и перекатом в сторону на бедро и спину. Отработка элементов приема мяча с падением и перекатом на спину. Учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие. Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.
<b>2 курс 3 семестр</b>		
3.3. Совершенствование элементов приема мяча с падением и перекатом на спину	Совершенствование техники приема мяча. Отработка акробатических упражнений: перекаты и кувырки, упражнения с набивным мячом. Отработка элементов приема мяча с падением и перекатом на спину. Учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие. Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.
<b>4. Верхняя и нижняя передачи мяча</b>		
4.1. Освоение техники верхней и нижней передачи мяча	Верхняя и нижняя передачи мяча как основа нападающих действий. Техника верхней и нижней передачи мяча. Обучение верхней и нижней передаче мяча: имитация верхней и нижней передачи стоя, после перемещения вправо, влево, вперед, назад. Верхняя передача мяча: на месте, над собой, в ограниченном пространстве, в парах, в парах после перемещения, в групповых упражнениях, через сетку. Учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие. Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм. Анализ ошибок,

		допущенных при выполнении упражнений.
4.2. Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча	Техника верхней и нижней передачи мяча. Совершенствование верхней и нижней передачи мяча: имитация верхней и нижней передачи стоя, после перемещения вправо, влево, вперед, назад. Верхняя передача мяча: на месте, над собой, в ограниченном пространстве, в парах, в парах после перемещения, в групповых упражнениях, через сетку. Учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие. Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.
<b>5. Освоение нападающего удара</b>		
5.1. Освоение элементов нападающего удара	Освоение элементов нападающего удара: разбег, толчок, прыжок и удар по мячу. Освоение силовых упражнений: напрыгивания на скамью, различные выпрыгивания вверх с подтягиванием коленей к груди, запрыгивания на тумбу с места или с 2-3 шагов, имитация нападающего удара с ударом по мячу. Учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие. Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.
5.2. Отработка элементов нападающего удара	Отработка элементов нападающего удара: разбег, толчок, прыжок и удар по мячу. Отработка силовых упражнений: напрыгивания на скамью, различные выпрыгивания вверх с подтягиванием коленей к груди, запрыгивания на тумбу с места или с 2-3 шагов, имитация нападающего удара с ударом по мячу. Учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие. Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.

5.3. Совершенствование нападающего удара в прыжке	Совершенствование нападающего удара в прыжке после разбега с перебрасыванием мяча одной рукой выше края сетки на сторону команды соперника. Совершенствование нападающего удара: нападающий удар у стены, в парах, в прыжке через сетку с собственного набрасывания мяча, через сетку в один, два, три шага, через сетку из зоны 4 после передачи из зоны 3, из зоны 2 после передачи из зоны 3. Учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие. Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.
<b>6. Отработка элементов блокировки ударов</b>		
6.1. Освоение элементов одиночной блокировки	Освоение элементов одиночной блокировки: изучение игры нападающих противника; выбор места для блокирования до подачи; ориентировка по игрокам противника, делающим первую и вторую передачи; ориентировка по полету мяча (выбор места для прыжка); ориентировка по действиям нападающего и принятие решения; этап собственного блокирования; заключительная часть одиночного блокирования. Учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие. Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.
<b>2 курс 4 семестр</b>		
6.2. Освоение элементов парного блокирования	Освоение элементов парного блокирования: согласование действий с партнером по команде; изучение игры нападающих противника; выбор места для блокирования до подачи; ориентировка по игрокам противника, делающим первую и вторую передачи; ориентировка по полету мяча (выбор места для прыжка); ориентировка по действиям нападающего и принятие решения; этап собственного блокирования; заключительная часть парного блокирования. Учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие. Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.
6.3. Отработка и совершенствование элементов одиночного и парного блокирования	Совершенствование процесса одиночного и парного блокирования: изучение игры нападающих противника; выбор места для блокирования до подачи; ориентировка по игрокам противника, делающим первую и вторую передачи; ориентировка по полету мяча (выбор места для прыжка); ориентировка по действиям нападающего и принятие решения; этап собственного блокирования; заключительная часть блокирования. Учебная	Учебно-тренировочное занятие. Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм. Анализ ошибок,

	игра.	допущенных при выполнении упражнений.
<b>7. Отработка техники игры в волейбол</b>		
7.1. Расстановка игроков на площадке. Расстановка игроков в защите	Расстановка игроков на площадке. Расстановка игроков в защите: «углом вперед», «углом назад». Техника взаимодействия игроков в защите: постановка одиночного и группового блокирования. Учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие. Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.
7.2. Расстановка игроков в нападении	Расстановка игроков на площадке. Расстановка игроков в нападении с одним и двумя пасующими, скидка мяча на блок. Техника взаимодействия игроков в нападении. Учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие. Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.
7.3. Совершенствование техники нападения	Техника взаимодействия игроков в нападении. Совершенствование техники нападения: прямой нападающий удар, боковой нападающий удар, борьба против блока. Учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие. Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.

7.4. Совершенствование техники защиты	Техника взаимодействия игроков в защите. Совершенствование техники защиты: прием мяча снизу двумя руками в опоре и в падении, «прием мяча снизу одной рукой в опоре», «Прием мяча одной рукой снизу в падении». Блокирование; «Блок зонный», «Ловящий блок». Учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие. Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.
<b>8. Комбинации игры в нападении</b>		
8.1. Оработка тактики в нападении: командные тактические действия	Специальные упражнения для развития быстроты реакции, быстроты перемещения, периферического зрения, координации. Командные тактические действия игроков в нападении складываются из индивидуальных тактических действий. Исходя из содержания игрового процесса выделяется: 1. Прямые тактические действия -действия нападения, направленные на организацию атаки, а также действия обороны, направленные на противодействия атаке; 2. Косвенные тактические действия - действия игроков команды в промежутке от одного прямого действия к другому. К последним относятся: переходы: от обороны к нападению, от обороны к обороне, от нападения к обороне, от нападения к нападению. Командные тактические действия в нападении включают в себя участие всех игроков в прямых действиях - при подаче, атаке и блоке, приеме, а также косвенных действиях (переходах) - нападении, после обороны и нападения, обороны, после нападения и обороны. В командных действиях в нападении может сформироваться: 1. Атака с первой передачи через игрока задней линии; 2. Атака с первой передачи через игрока передней линии; 3. Атака со второй передачи через игрока передней линии. Учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие. Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.
<b>3 курс 5 семестр</b>		
8.2. Оработка тактики в нападении: групповые тактические действия	Специальные упражнения для развития быстроты реакции, быстроты перемещения, периферического зрения, координации. Исходя из содержания игрового процесса выделяется: 1. Прямые тактические действия -действия	Учебно-тренировочное занятие. Обсуждение эффективности функционального воздействия

	<p>нападения, направленные на организацию атаки, а также действия обороны, направленные на противодействия атаке;</p> <p>2. Косвенные тактические действия - действия игроков команды в промежутке от одного прямого действия к другому. К последним относятся: переходы: от обороны к нападению, от обороны к обороне, от нападения к обороне, от нападения к нападению.</p> <p>Групповые тактические действия в нападении могут быть реализованы в типичных тактических построениях (комбинациях), а также в вариантах таких комбинаций при организации атакующих действий. В обороне такие действия могут быть реализованы при подаче, атаке и блоке соперника.</p> <p>Групповые тактические построения (комбинации) делятся на:</p> <p>1. Одноступенчатые, где атака производится одним игроком после второй передачи партнера;</p> <p>2. Двухступенчатые, где атакующие действия выполняются двумя – четырьмя игроками в две очереди после второй передачи.</p> <p>Четыре типа моделей групповых тактических построений в нападении: Волна; Крест; Эшелон; Возврат.</p> <p>Учебная игра.</p>	<p>физических упражнений на организм. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.</p>
<p>8.3. Оработка тактики в нападении: индивидуальные тактические действия</p>	<p>Специальные упражнения для развития быстроты реакции, быстроты перемещения, периферического зрения, координации.</p> <p>Командные тактические действия игроков в нападении складываются из индивидуальных тактических действий. Исходя из содержания игрового процесса выделяется:</p> <p>1. Прямые тактические действия -действия нападения, направленные на организацию атаки, а также действия обороны, направленные на противодействия атаке;</p> <p>2. Косвенные тактические действия - действия игроков команды в промежутке от одного прямого действия к другому. К последним относятся: переходы: от обороны к нападению, от обороны к обороне, от нападения к обороне, от нападения к нападению.</p> <p>Индивидуальные тактические действия в нападении могут быть реализованы при выполнении технических приемов: подачи, первой передачи, второй передачи, нападающего удара; в обороне – при приеме подач, нападающих ударов, блока и самостраховке.</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие. Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.</p>

	В действия нападения входит выполнение следующих технических приемов с определенной тактической направленностью: подачи, передачи мяча сверху (снизу) двумя руками после его приема от подачи или нападающего удара соперника – первая передача; передача сверху двумя руками для выполнения нападающего удара - вторая передача; нападающий удар как завершение нападающих действий. Учебная игра.	
8.4. Совершенствование комбинаций в нападении	Совершенствование комбинаций в нападении: командные тактические действия (системы игры), групповые тактические действия (тактические комбинации), а также индивидуальные тактические действия при использовании всех технических средств ведения игры. Учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие. Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.
<b>9. Комбинации игры в защите</b>		
9.1. Отработка комбинаций в защите: командные тактические действия	Специальные упражнения для развития быстроты реакции, быстроты перемещения, периферического зрения, координации. Действия команды в защите определяются тремя основными моментами состояния игры: приема подачи, приема атакующего (нападающего) удара или отскочившего мяча от блока соперника (страховка атакующего игрока). Командные действия при атаке соперника, предполагают, что в начальном расположении игроки размещаются в две линии каждый в своей зоне. При этом: каждый из игроков передней линии, имеющий право блокирования, располагается напротив «своего» нападающего игрока команды соперника: игрок зоны 2 - напротив игрока нападения в зоне 4, игрок зоны 4 - напротив игрока соперника в зоне 2 и т.д.; такое начальное расположение характерно для всех вариантов командных действий обороны; построение действий обороны эшелонировано и организовано в две линии: первая линия - блокирована, вторая линия - либо страховка блока, либо прием мяча в поле. Учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие. Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.



<p>9.2. Оработка комбинаций в защите: групповые тактические действия</p>	<p>Специальные упражнения для развития быстроты реакции, быстроты перемещения, периферического зрения, координации. Групповые тактические действия игроков в обороне, как и групповые действия в нападении, складываются из индивидуальных тактических действий: блокирования, приема мяча после подачи, нападающего удара, отскока от блока соперника и страховки этих действий. При определении типичных моделей тактических построений используются следующие признаки: количество игроков, участвующих в данном тактическом построении (2-5 чел); перечень игровых действий обороны, выполняемых данным составом игроков: прием мяча, блокирование, страховка. Освоение групповых технико-тактических действий при приеме нападающих ударов из зоны 2,4. Освоение групповых технико-тактических действий при блокировании. Освоение групповых технико-тактических действий при страховке блокирующего. Учебная игра.</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие. Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.</p>
<p>9.3. Оработка комбинаций в защите: индивидуальные тактические действия</p>	<p>Специальные упражнения для развития вестибулярной устойчивости, прыгучести и ловкости. К индивидуальным тактическим действиям обороны относятся действия игроков при приеме мяча (после подачи, нападающего удара и отскока от блока), при блокировании и само страховке. Общей тактической задачей при приеме мяча является оставление мяча в игре после нападающих действий соперника. Частной тактической задачей является адресование мяча определенному трою или в место передней линии для последующего развития атаки. Начальное расположение игрока определено в 4-6 м от сетки. Согласование осуществляется с подающим игроком (замах, ударное движение руки и т.д.) и траекторией полета мяча. При приеме мяча от нападающего удара соперника частной тактической задачей является требование «подать» мяч, не дать ему возможности коснуться пола и по возможности направить его передачей партнеру. Начальное расположение игрока определено расстановкой команды. Индивидуальная страховка в построениях обороны осуществляется в виде само страховки и приема мяча, отскочившего от блока соперника (страховка нападения). Общей тактической задачей само страховки</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие. Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.</p>

	является обеспечение возможности оставления мяча в игре при собственном несостоявшемся блоке. Частной тактической задачей является прием мяча после совершения блокирования при обманном ударе соперника («за блок»). Учебная игра.	
9.4. Совершенствование комбинационной игры в защите	Совершенствование тактики игры в защите: командные тактические действия (системы игры), групповые тактические действия (тактические комбинации), а также индивидуальные тактические действия при использовании всех технических средств ведения игры. Учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие. Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.
<b>10. Соревнования</b>		
10.1. Правила соревнований по видам спорта (волейбол). Меры безопасности при организации и проведении соревнований	Правила соревнований по видам спорта (волейбол). Меры безопасности при организации и проведении соревнований.	Оценка эффективности освоения технических элементов и тактических навыков. Анализ ошибок, допущенных при организации и судействе учебных соревнований.
<b>3 курс 6 семестр</b>		
10.2. Основы судейства. Особенности составления календаря соревнований. Организация и проведение двусторонней игры по правилам волейбола	Основы судейства. Особенности составления календаря соревнований. Организация и проведение двусторонней игры по правилам волейбола, установленными 35-м Конгрессом ФИВБ 2016.	Оценка эффективности освоения технических элементов и тактических навыков. Анализ ошибок, допущенных при организации и судействе учебных соревнований.
<b>11. Контрольные занятия</b>		
11.1. Прием контрольных нормативов по	Выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке.	Оценка общей и специальной физической

общей физической подготовке		подготовленности студентов. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений
11.2. Прием контрольных нормативов по технической и тактической подготовке	Выполнение контрольных нормативов по технической и тактической подготовке.	Оценка общей и специальной физической подготовленности студентов. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.

**Содержание семинаров, практических занятий (элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Общая физическая подготовка»)**

1 курс 2 семестр		
Наименование тем (разделов) дисциплины	Перечень вопросов для обсуждения на семинарских, практических занятиях	Формы проведения занятий
<b>1. Общая физическая подготовка</b>		
1.1. Воспитание быстроты	Понятие «общая физическая подготовка» (ОФП), ее цели и задачи. Гигиенические требования к занятиям физкультурой и спортом. Техника безопасности на занятиях физкультурой и спортом. Основные физические качества: сила, общая выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, их развитие. Способность быстроты и ее проявления. Средства развития быстроты.	Учебно-тренировочное занятие. Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.
1.2. Воспитание силы	Силовые способности и основные виды их проявления. Средства развития силовых способностей: упражнения с внешним сопротивлением (упражнения с отягощениями, с партнером, на тренажерах), упражнения с преодолением собственного веса и изометрические упражнения. Особенности техники выполнения силовых упражнений с партнером, с преодолением собственного веса и изометрических упражнений.	Учебно-тренировочное занятие. Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.

1.3. Воспитание общей выносливости	Общая выносливость и ее проявления. Средства развития общей выносливости.	Учебно-тренировочное занятие. Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.
1.4. Воспитание гибкости	Способность к гибкости и ее проявления. Средства развития гибкости.	Учебно-тренировочное занятие. Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.
1.5. Воспитание ловкости	Способность к ловкости и ее проявления. Средства развития ловкости.	Учебно-тренировочное занятие. Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.
1.6. Совершенство базовых физических качеств	Совершенствование базовых физических качеств.	Учебно-тренировочное занятие. Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.
<b>2. Специальная физическая подготовка</b>		
2.1. Воспитание быстроты двигательной реакции и выполнения технических действий	Понятие «специальная физическая подготовка» (СФП), ее цели и задачи. Воспитание быстроты двигательной реакции и выполнения технических действий.	Учебно-тренировочное занятие. Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.

2.2. Воспитание скоростно- силовых качеств	Скоростно-силовые качества, межмышечная координация, выносливость, их развитие средствами ОФП. Методы развития скоростно-силовых качеств и силовой выносливости: повторных усилий, предельных усилий («до отказа»), динамических усилий, «ударный» метод. Выполнение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	Учебно-тренировочное занятие. Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.
2.3. Воспитание специальной выносливости	Понятие «специальная выносливость». Методы воспитания и развития специальной выносливости. Выполнение комплекса упражнений на развитие специальной выносливости.	Учебно-тренировочное занятие. Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.
2.4. Воспитание сложной координации	Виды координации. Понятие «сложная координация». Воспитание сложной координации. Выполнение комплекса упражнений на развитие сложной координации.	Учебно-тренировочное занятие. Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.
2.5. Совершенство специальной физической подготовки	Развитие специальной физической подготовки.	Учебно-тренировочное занятие. Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.
<b>2 курс 3 семестр</b>		
<b>3. Освоение базовых физических умений и навыков, необходимых при занятии игровыми видами спорта</b>		

3.1. Методы физического воспитания. Методика проведения учебно-тренировочного задания	Методические принципы физического воспитания. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия. Формы занятий физическими упражнениями. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок на самостоятельных занятиях. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.	Учебно-тренировочное занятие. Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.
3.2. Развитие силы	Силовые способности и основные виды их проявления в игровых видах спорта. Средства развития силовых способностей: упражнения с внешним сопротивлением (упражнения с отягощениями, с партнером, на тренажерах), упражнения с преодолением собственного веса и изометрические упражнения. Особенности техники выполнения силовых упражнений с партнером, с преодолением собственного веса и изометрических упражнений. Выполнение упражнений, направленных на развитие силы: упражнения с отягощениями и дополнительным сопротивлением партнера; упражнения с использованием гимнастических снарядов.	Учебно-тренировочное занятие. Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.
3.3. Развитие общей и специальной выносливости	Понятие «общая выносливость» и ее проявления в игровых видах спорта. Средства развития общей выносливости. Понятие «специальная выносливость». Методы воспитания и развития специальной выносливости. Выполнение комплекса упражнений на развитие основных физических качеств. Выполнение упражнений на развитие общей выносливости. Выполнение упражнений, направленных на развитие специальной.	Учебно-тренировочное занятие. Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.

3.4. Развитие быстроты и скоростной выносливости	<p>Скоростно-силовые качества, межмышечная координация, выносливость, их развитие средствами ОФП. Способность быстроты и ее проявления в игровых видах спорта. Средства развития быстроты двигательной реакции и выполнения технических действий. Методы развития скоростно-силовых качеств и силовой выносливости: повторных усилий, предельных усилий («до отказа»), динамических усилий, «ударный» метод. Выполнение комплекса упражнений на развитие специальных физических качеств, востребованных в игровых видах спорта. Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты двигательной реакции и выполнения технических действий в игровых видах спорта. Выполнение упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств. Выполнение упражнений на развитие скоростной выносливости: ускорения на 6-8 м с места; бег скачками на 25-30 м, прыжками: спиной вперед, боком из разных исходных положений.</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие. Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.</p>
3.5. Развитие ловкости	<p>Способность к ловкости и ее проявления в игровых видах спорта. Виды координации. Понятие «сложная координация». Воспитание сложной координации. Выполнение комплекса упражнений на развитие сложной координации, как средства развития ловкости. Учет индивидуальных морфологических особенностей при развитии ловкости. Выполнение комплекса упражнений на развитие основных физических качеств. Выполнение упражнений, направленных на развитие сложной координации. Выполнение упражнений, направленных на развитие ловкости: акробатические упражнения: кувырки, прыжок-кувырок (вперед, назад); старты из положения лежа на спине, животе; упражнения на растягивание (стретчинг) и расслабление мышц.</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие. Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.</p>

3.6. Воспитание прыгучести и прыжковой выносливости	Средства развития прыгучести и прыжковой выносливости в игровых видах спорта. Выполнение комплекса упражнений на развитие основных физических качеств. Выполнение упражнений, направленных на развитие прыгучести и прыжковой выносливости. Совершенствование техники выполнения прыжковых упражнений (юноши и девушки), различных видов прыжков. Развитие взрывной силы прыжка, координационной устойчивости. Учет индивидуальных морфофизиологических особенностей при выполнении основных упражнений, направленных на развитие техники прыжков. Выполнение упражнений, направленных на развитие прыгучести: прыжки толчком одной и двумя ногами с места и с короткого разбега с доставанием предметов; многократные прыжки в длину; прыжки в глубину, прыжки с напрыгиванием; прыжки со скакалкой; серийные прыжки назад - вперед, влево - вправо.	Учебно-тренировочное занятие. Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.
<b>7. Контрольные занятия</b>		
7.1. Прием контрольных нормативов по общей физической подготовке	Выполнение зачетных нормативов по ОФП.	Оценка общей и специальной физической подготовленности студентов. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.
7.2. Прием контрольных нормативов по технической и тактической подготовке	Выполнение контрольных нормативов по технической и тактической подготовке.	Оценка общей и специальной физической подготовленности студентов. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.
<b>2 курс 4 семестр</b>		
<b>4. Обучение и совершенствование базовых технических умений и навыков</b>		
4.1. Ознакомление с основными техническими умениями и навыками	Выполнение упражнений на развитие основных физических качеств. Стартовые стойки (исходные положения): основная и низкая. Базовые перемещения лицом, боком, спиной вперед: шаги, скачок, бег, остановки. Сочетание способов перемещения. Прыжки, выпады, падение, скачок. Основные технические умения и навыки: передача мяча сверху двумя руками; стоя	Учебно-тренировочное занятие. Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.



	<p>лицом в направлении передачи; сверху двумя руками; стоя спиной в направлении передачи; сверху двумя руками; стоя левым, правым боком в направлении передачи; сверху двумя руками в прыжке; двумя руками над собой; передачи двумя руками - длинные, средние, короткие. Обучение технике верхней прямой подачи; нижней прямой подачи; нижних боковых подач и их разновидностей (нацеленная, планирующая); подачи в прыжке; силовой подачи. Обучение технике прямого нападающего удара; нападающего удара с переводом, по блоку; нападающего удара в «обход» блока; нападающего удара по передней и по задней линии; нападающего удара со второй линии. Обучение технике блока: одинарного, двойного, тройного и т.д. Обучение обманным движениям при игре в нападении и защите. Подвижные игры с элементами волейбола. Совершенствование технических элементов волейбола в учебно-тренировочной игре 6х6, 5х5, 4х4.</p>	
4.2. Совершенствование основных технических умений и навыков	<p>Выполнение упражнений на развитие основных физических качеств. Совершенствование основных технических умений и навыков: передача мяча сверху двумя руками, стоя лицом в направлении передачи; передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи; передача мяча сверху двумя руками, стоя левым, правым боком в направлении передачи; передача мяча сверху двумя руками в прыжке; передача двумя руками над собой; передачи двумя руками длинные, средние, короткие. Совершенствование техники подачи: верхняя прямая подача; нижняя прямая; нижняя боковая и ее разновидности (нацеленная, планирующая); подача в прыжке; силовая подача. Совершенствование техники удара в нападении: прямого нападающего удара; удара с переводом, по блоку; удара в «обход» блока; удара по передней линии; удара по задней линии. нападающего удара со второй линии. Совершенствование техники блока: одинарного; двойного; тройного блока. Подвижные игры с элементами волейбола. Совершенствование технических элементов волейбола в учебно-</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие. Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.</p>

	тренировочной игре 6х6, 5х5, 4х4.	
4.3. Совершенствование техники в двухсторонней игре	Выполнение упражнений на развитие основных физических качеств. Подвижные игры с элементами волейбола. Совершенствование технических элементов волейбола в учебной двухсторонней игре.	Учебно-тренировочное занятие. Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.
4.4. Совершенствование техники в двухсторонней игре. Тактика игры. Правила и основы судейства	Выполнение упражнений на развитие основных физических качеств. Совершенствование технических элементов волейбола в учебной двухсторонней игре. Ознакомление с основами тактики волейбола. Правила и основы судейства в волейболе. Учебная двухсторонняя игра.	Учебно-тренировочное занятие. Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.
<b>6. Соревнования</b>		
6.1. Правила соревнований по видам спорта. Меры безопасности при организации и проведении соревнований. Двухсторонняя игра	Регламент и правила проведения соревнований по волейболу. Меры безопасности при организации и проведении соревнований по волейболу. Организация учебной двухсторонней игры.	Оценка эффективности освоения технических элементов и тактических навыков. Анализ ошибок, допущенных при организации и судействе учебных соревнований.
6.2. Основы судейства. Особенности составления календаря соревнований. Двухсторонняя игра	Жеребьевка и составление календаря соревнований. Построение, представление участников. Проведение соревнований согласно регламенту. Определение победителей и призеров, награждение. Учебная двухсторонняя игра.	Оценка эффективности освоения технических элементов и тактических навыков. Анализ ошибок, допущенных при организации и судействе учебных соревнований.
<b>7. Контрольные занятия</b>		

7.1. Прием контрольных нормативов по общей физической подготовке	Выполнение зачетных нормативов по ОФП.	Оценка общей и специальной физической подготовленности студентов. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.
7.2. Прием контрольных нормативов по технической и тактической подготовке	Выполнение контрольных нормативов по технической и тактической подготовке.	Оценка общей и специальной физической подготовленности студентов. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.
<b>3 курс 5 семестр</b>		
<b>5. Тактическая подготовка. Обучение индивидуальным и командным тактическим действиям</b>		
5.1. Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении и в защите	Выполнение упражнений на развитие основных физических качеств. Совершенствование базовых технических умений и навыков. Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении: действия при атакующей игре со второй передачи через игрока 2, 4, 3; действия при атакующей игре с первой передачи через игрока 2, 4, 3. Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите: при игре в защите - «углом назад»; при игре в защите - «углом вперед». Подвижные игры с элементами волейбола. Учебная двухсторонняя игра.	Учебно-тренировочное занятие. Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.
5.2. Индивидуальные взаимодействия в нападении и в защите	Выполнение упражнений на развитие основных физических качеств. Совершенствование базовых технических умений и навыков. Совершенствование индивидуальных взаимодействий в нападении и в защите в учебно-тренировочной игре 6х6, 5х5, 4х4.	Учебно-тренировочное занятие. Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.
5.3. Обучение командным тактическим действиям в нападении и в защите	Выполнение упражнений на развитие основных физических качеств. Совершенствование базовых технических умений и навыков. Обучение командным тактическим действиям в нападении: при игре со второй передачи через игрока 2, 4, 3; при игре с первой передачи через игрока 2, 4, 3. Обучение командным тактическим действиям в защите: при игре в защите - «углом назад»; при игре в защите - «углом вперед». Подвижные	Учебно-тренировочное занятие. Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.

	игры с элементами волейбола. Учебная двухсторонняя игра.	
5.4. Командное взаимодействие в нападении и в защите	Выполнение упражнений на развитие основных физических качеств. Совершенствование базовых технических умений и навыков. Совершенствование командных взаимодействий в нападении и в защите в учебно-тренировочной игре 6х6, 5х5, 4х4.	Учебно-тренировочное занятие. Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.
5.5. Тактические комбинации в нападении и защите. Тактические системы игры в нападении и в защите	Выполнение упражнений на развитие основных физических качеств. Совершенствование базовых технических умений и навыков. Отработка индивидуальных действий и командной игры в нападении и защите в учебно-тренировочной игре 6х6, 5х5, 4х4. Учебная двухсторонняя игра.	Учебно-тренировочное занятие. Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.
5.6. Совершенствование тактической подготовки в двухсторонней игре. Правила соревнований, основы судейства	Выполнение упражнений на развитие основных физических качеств. Совершенствование базовых технических умений и навыков. Совершенствование техники и тактической подготовки игры в волейбол. Ознакомление с регламентом и правилами проведения соревнований по волейболу, правилами проведения жеребьевки и составления календаря соревнований, основами судейства в волейболе. Учебная двухсторонняя игра.	Учебно-тренировочное занятие. Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.
<b>6. Соревнования</b>		
6.1. Правила соревнований по видам спорта. Меры безопасности при организации и проведении соревнований. Двухсторонняя игра	Регламент и правила проведения соревнований по волейболу. Меры безопасности при организации и проведении соревнований по волейболу. Организация учебной двухсторонней игры.	Оценка эффективности освоения технических элементов и тактических навыков. Анализ ошибок, допущенных при организации и судействе учебных соревнований.
6.2. Основы судейства. Особенности составления календаря соревнований. Двухсторонняя игра	Жеребьевка и составление календаря соревнований. Построение, представление участников. Проведение соревнований согласно регламенту. Определение победителей и призеров, награждение. Учебная двухсторонняя игра.	Оценка эффективности освоения технических элементов и тактических навыков. Анализ ошибок, допущенных при организации и судействе учебных соревнований.

яя игра		
<b>7. Контрольные занятия</b>		
7.1. Прием контрольных нормативов по общей физической подготовке	Выполнение зачетных нормативов по ОФП.	Оценка общей и специальной физической подготовленности студентов. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.
7.2. Прием контрольных нормативов по технической и тактической подготовке	Выполнение контрольных нормативов по технической и тактической подготовке.	Оценка общей и специальной физической подготовленности студентов. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.
<b>3 курс 6 семестр</b>		
<b>5. Тактическая подготовка. Обучение индивидуальным и командным тактическим действиям</b>		
5.1. Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении и в защите	Выполнение упражнений на развитие основных физических качеств. Совершенствование базовых технических умений и навыков. Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении: действия при атакующей игре со второй передачи через игрока 2, 4, 3; действия при атакующей игре с первой передачи через игрока 2, 4, 3. Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите: при игре в защите - «углом назад»; при игре в защите - «углом вперед». Подвижные игры с элементами волейбола. Учебная двухсторонняя игра.	Учебно-тренировочное занятие. Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.
5.2. Индивидуальные взаимодействия в нападении и в защите	Выполнение упражнений на развитие основных физических качеств. Совершенствование базовых технических умений и навыков. Совершенствование индивидуальных взаимодействий в нападении и в защите в учебно-тренировочной игре 6х6, 5х5, 4х4.	Учебно-тренировочное занятие. Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.
5.3. Обучение командным тактическим действиям в нападении и в защите	Выполнение упражнений на развитие основных физических качеств. Совершенствование базовых технических умений и навыков. Обучение командным тактическим действиям в нападении: при игре со второй передачи через игрока 2, 4, 3; при игре с первой передачи через игрока 2, 4, 3. Обучение командным тактическим действиям в защите:	Учебно-тренировочное занятие. Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.

	при игре в защите - «углом назад»; при игре в защите - «углом вперед». Подвижные игры с элементами волейбола. Учебная двухсторонняя игра.	
5.4. Командное взаимодействие в нападении и в защите	Выполнение упражнений на развитие основных физических качеств. Совершенствование базовых технических умений и навыков. Совершенствование командных взаимодействий в нападении и в защите в учебно-тренировочной игре 6х6, 5х5, 4х4.	Учебно-тренировочное занятие. Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.
5.5. Тактические комбинации в нападении и защите. Тактические системы игры в нападении и в защите	Выполнение упражнений на развитие основных физических качеств. Совершенствование базовых технических умений и навыков. Отработка индивидуальных действий и командной игры в нападении и защите в учебно-тренировочной игре 6х6, 5х5, 4х4. Учебная двухсторонняя игра.	Учебно-тренировочное занятие. Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.
5.6. Совершенствование тактической подготовки в двухсторонней игре. Правила соревнований, основы судейства	Выполнение упражнений на развитие основных физических качеств. Совершенствование базовых технических умений и навыков. Совершенствование техники и тактической подготовки игры в волейбол. Ознакомление с регламентом и правилами проведения соревнований по волейболу, правилами проведения жеребьевки и составления календаря соревнований, основами судейства в волейболе. Учебная двухсторонняя игра.	Учебно-тренировочное занятие. Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.
<b>6. Соревнования</b>		
6.1. Правила соревнований по видам спорта. Меры безопасности при организации и проведении соревнований. Двухсторонняя игра	Регламент и правила проведения соревнований по волейболу. Меры безопасности при организации и проведении соревнований по волейболу. Организация учебной двухсторонней игры.	Оценка эффективности освоения технических элементов и тактических навыков. Анализ ошибок, допущенных при организации и судействе учебных соревнований.

6.2. Основы судейства. Особенности составления календаря соревнований Двухсторонняя игра	Жеребьевка и составление календаря соревнований. Построение, представление участников. Проведение соревнований согласно регламенту. Определение победителей и призеров, награждение. Учебная двухсторонняя игра.	Оценка эффективности освоения технических элементов и тактических навыков. Анализ ошибок, допущенных при организации и судействе учебных соревнований.
<b>7. Контрольные занятия</b>		
7.1. Прием контрольных нормативов по общей физической подготовке	Выполнение зачетных нормативов по ОФП.	Оценка общей и специальной физической подготовленности студентов. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.
7.2. Прием контрольных нормативов по технической и тактической подготовке	Выполнение контрольных нормативов по технической и тактической подготовке.	Оценка общей и специальной физической подготовленности студентов. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.

## **6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

### **6.1. Перечень вопросов, отводимых на самостоятельное освоение дисциплины, формы внеаудиторной самостоятельной работы**

**Перечень вопросов, отводимых на самостоятельное освоение дисциплины, формы внеаудиторной самостоятельной работы (элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Волейбол»)**

<b>Наименование тем (разделов) дисциплины</b>	<b>Перечень вопросов, отводимых на самостоятельное освоение</b>	<b>Формы внеаудиторной самостоятельной работы</b>
<b>8. Комбинации игры в нападении</b>		

8.1. Отработка тактики в нападении: командные тактические действия	Анализ принципов командных тактических действий при игре в нападении.	Закрепление методических указаний по использованию эффективных способов освоения жизненно-важными умениями и навыками. Работа с источниками и литературой.
8.2. Отработка тактики в нападении: групповые тактические действия	Анализ принципов групповых тактических действий при игре в нападении.	Закрепление методических указаний по использованию эффективных способов освоения жизненно-важными умениями и навыками. Работа с источниками и литературой.
8.3. Отработка тактики в нападении: индивидуальные тактические действия	Анализ принципов индивидуальных тактических действий при игре в нападении.	Закрепление методических указаний по использованию эффективных способов освоения жизненно-важными умениями и навыками. Работа с источниками и литературой.
8.4. Совершенствование комбинаций в нападении	Закрепление принципов командных, групповых и индивидуальных тактических действий при игре в нападении.	Закрепление методических указаний по использованию эффективных способов освоения жизненно-важными умениями и навыками. Работа с источниками и литературой.
<b>9. Комбинации игры в защите</b>		
9.1. Отработка комбинаций в защите: командные тактические действия	Анализ принципов командных тактических действий при игре в защите.	Закрепление методических указаний по использованию эффективных способов освоения жизненно-важными умениями и навыками. Работа с источниками и литературой.
9.2. Отработка комбинаций в защите: групповые тактические действия	Анализ принципов групповых тактических действий при игре в защите.	Закрепление методических указаний по использованию эффективных способов освоения жизненно-важными умениями и навыками. Работа с источниками и литературой.



9.3. Отработка комбинаций в защите: индивидуальные тактические действия	Анализ принципов индивидуальных тактических действий при игре в защите.	Закрепление методических указаний по использованию эффективных способов освоения жизненно-важными умениями и навыками. Работа с источниками и литературой.
9.4. Совершенствование комбинационной игры в защите	Закрепление принципов командных, групповых и индивидуальных тактических действий при игре в защите.	Закрепление методических указаний по использованию эффективных способов освоения жизненно-важными умениями и навыками.
<b>10. Соревнования</b>		
10.1. Правила соревнований по видам спорта (волейбол). Меры безопасности при организации и проведении соревнований	Правила соревнований по видам спорта (волейбол). Меры безопасности при организации и проведении соревнований.	Закрепление методических указаний. Самостоятельная работа с источниками и литературой.
10.2. Основы судейства. Особенности составления календаря соревнований. Организация и проведение двусторонней игры по правилам волейбола	Основы судейства. Особенности составления календаря соревнований. Особенности организации и проведения игры по правилам волейбола, установленными 35-м Конгрессом ФИВБ 2016.	Закрепление методических указаний. Самостоятельная работа с источниками и литературой.
<b>11. Контрольные занятия</b>		
11.2. Прием контрольных нормативов по технической и тактической подготовке	Выполнение контрольных нормативов. 1. Передача мяча над собой двумя руками на высоту 1.5-2 м. над головой: юноши- 12 передач; девушки – 10; 2. То же, но передача выполняется двумя руками снизу; 3. Передача мяча в парах двумя руками сверху и снизу: юноши - 20 передач; девушки -16 передач; 4. Нижняя прямая и боковая подача через сетку: юноши - из 5 3 раза; девушки: из 5 3 раза.	Закрепление методических указаний по использованию эффективных способов освоения жизненно-важными умениями и навыками.

## Перечень вопросов, отводимых на самостоятельное освоение

**дисциплины, формы внеаудиторной самостоятельной работы  
(элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Общая физическая подготовка»)**

<b>Наименование тем (разделов) дисциплины</b>	<b>Перечень вопросов, отводимых на самостоятельное освоение</b>	<b>Формы внеаудиторной самостоятельной работы</b>
<b>5. Тактическая подготовка. Обучение индивидуальным и командным тактическим действиям</b>		
5.1. Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении и в защите	Совершенствование базовых технических умений и навыков. Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении: действия при атакующей игре со второй передачи через игрока 2, 4, 3; действия при атакующей игре с первой передачи через игрока 2,	Закрепление методических указаний по использованию эффективных способов освоения жизненно-важными умениями и навыками.
5.2. Индивидуальные взаимодействия в нападении и в защите	Совершенствование базовых технических умений и навыков. Совершенствование индивидуальных взаимодействий в нападении и в защите в учебно-тренировочной игре 6х6, 5х5, 4х4.	Закрепление методических указаний по использованию эффективных способов освоения жизненно-важными умениями и навыками.
5.3. Обучение командным тактическим действиям в нападении и в защите	Совершенствование базовых технических умений и навыков. Совершенствование командных тактических действий в нападении: при игре со второй передачи через игрока 2, 4, 3; при игре с первой передачи через игрока 2, 4, 3. Совершенствование командных тактических действий в защите: при игре в защите - «углом назад»; при игре в защите -	Закрепление методических указаний по использованию эффективных способов освоения жизненно-важными умениями и навыками.
5.4. Командное взаимодействие в нападении и в защите	Совершенствование базовых технических умений и навыков. Совершенствование командных взаимодействий в нападении и в защите.	Закрепление методических указаний по использованию эффективных способов освоения жизненно-важными умениями и навыками.

5.5. Тактические комбинации в нападении и защите. Тактические системы игры в нападении и в защите	Совершенствование базовых технических умений и навыков. Совершенствование индивидуальных действий и командной игры в нападении и защите.	Закрепление методических указаний по использованию эффективных способов освоения жизненно-важными умениями и навыками.
5.6. Совершенствование тактической подготовки в двухсторонней игре. Правила соревнований, основы судейства	Совершенствование базовых технических умений и навыков. Совершенствование техники и тактической подготовки игры в волейбол. Ознакомление и закрепление знаний регламента и правил проведения соревнований по волейболу, правилами проведения жеребьевки и составления календаря соревнований по	Закрепление методических указаний по использованию эффективных способов освоения жизненно-важными умениями и навыками.

## **6.2. Перечень вопросов, заданий, тем для подготовки к текущему контролю**

Подготовка к текущему контролю успеваемости не предусмотрена.

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

Перечень планируемых результатов освоения образовательной программы (перечень компетенций) с указанием индикаторов достижения и планируемых результатов обучения по дисциплине содержится в разделе 2 «Перечень планируемых результатов освоения образовательной программы (перечень компетенций) с указанием индикаторов их достижения и планируемых результатов обучения по дисциплине».

**Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки индикаторов достижения компетенций, умений и знаний**

### **Примерные вопросы для подготовки к зачету**

**Примерные вопросы для подготовки к зачету (элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Волейбол»)**

1. Основные законодательные акты, регламентирующие деятельность физической культуры и спорта, их краткая характеристика
2. Олимпийские игры (цели, задачи, основные отличия от других видов соревнований)
3. Физическая культура как общественное явление, ее формы и функции
4. Цель и задачи физического воспитания
5. Социальные и специфические функции физической культуры
6. Средства и методы физической культуры, способствующие формированию профессиональных, морально-волевых и психологических качеств
7. Характеристика средств физической культуры, способствующих формированию профессионально важных качеств
8. Особенности проведения учебных занятий по физической культуре для повышения работоспособности
9. Определение понятия «спорт», его взаимосвязь с физической культурой
10. Определение понятия «двигательная активность»
11. Определение понятия «физическое развитие»
12. Понятие здорового образа жизни, его составляющие
13. Общая физическая и специальная спортивная подготовка (цели и задачи, определение, характеристики)
14. Основы здорового образа жизни (режим дня, вредные привычки и т.д.)
15. Факторы, определяющие здоровье человека
16. Гигиена обучающегося при занятиях физической культурой в вузе (место занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма)
17. Физические качества человека (дать определение и характеристики)
18. Физиологическая характеристика основных видов оздоровительной физической культуры
19. Питание при занятиях оздоровительной тренировкой
20. Развитие и совершенствование психофизических способностей личности средствами физической культуры и спорта
21. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития

(стандарты, индексы, программы, формулы и др.)

22. Методика индивидуального подхода и применения средств направленного развития отдельных физических качеств

23. Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции

24. Стресс-факторы в процессе учебы студентов и средства их нейтрализации с помощью физических упражнений

25. Физические качества человека: ловкость (определение, особенности, основные характеристики, методика воспитания ловкости)

26. Физические качества человека: сила (определение, основные характеристики силы, методика воспитания)

27. Физические качества человека: выносливость (характеристика, методика воспитания выносливости)

28. Физические качества человека: быстрота (характеристика, особенности проявления в физических упражнениях, методика воспитания быстроты)

29. Физические качества человека: гибкость (основные характеристики, условия развития гибкости в условиях тренировки)

30. Изменения в опорно-двигательном аппарате под влиянием систематических занятий физическими упражнениями

31. Изменения в сердечно-сосудистой системе под влиянием занятий физическими упражнениями

32. Изменения в дыхательной системе под влиянием систематических физических упражнений

33. Изменения в состоянии мышечной системы под влиянием физической нагрузки

34. Изменение функциональных возможностей организма человека средствами физической культуры

35. Изменение работоспособности в течение учебного дня у студентов

36. Формирование двигательного навыка

37. Классификация физических упражнений: динамические и

статические, циклические и ациклические.

38. Работоспособность и влияние на неё различных факторов
39. Оптимальная двигательная активность и её воздействие на здоровье и работоспособность человека
40. Диагностика состояния здоровья (средства и методы исследования)
41. Закономерности индивидуального физического развития человека (основные этапы, их характеристики)
42. Методический принцип постепенности в тренировочной деятельности
43. Игровая площадка (размеры, линии разметки, зоны)
44. Расстановка команды (позиции). Ошибки при расстановке
45. Переход игроков. Правила перехода
46. Подача. Определение и ошибки при подаче
47. Атакующий удар. Определение и ошибки при атакующем ударе
48. Блокирование. Определение и ошибки при блокировании
49. Правила замены игроков в волейболе. Исключительная замена
50. Перерывы (тайм-ауты), количество перерывов
51. Функции «Либера». Правила
52. Сущность, характеристика и основные правила игры
53. Основы методики судейства соревнований
54. Основы техники стоек и перемещений
55. Основы техники приема и передач мяча двумя руками сверху
56. Основы техники приема и передач мяча двумя руками снизу
57. Основы техники прямого нападающего удара
58. Основы техники подач мяча в волейболе
59. Основы техники блокирования
60. Основы техники передачи мяча двумя руками сверху за голову
61. Основы техники передачи мяча двумя руками сверху в прыжке
62. Особенности передачи мяча двумя руками снизу за голову
63. Основы техники выполнения приема мяча в падении на грудь
64. Основы техники выполнения приема мяча в падении перекатом

бедро-спина

65. Классификация основ тактики игры
66. Основы индивидуальных тактических действий в защите
67. Основы индивидуальных тактических действий в нападении
68. Основы тактики подачи
69. Основы групповых тактических действий в защите
70. Основы групповых тактических действий в нападении
71. История становления волейбола на международной арене, как

спортивной игры

72. Понятия и термины в спортивной игре волейбол
73. Организация соревновательной деятельности в волейболе.

Положения о соревнованиях по волейболу

74. Организация соревновательной деятельности в волейболе.

Системы розыгрыша: с выбыванием, круговая, смешанная.

75. Организация соревновательной деятельности в волейболе.

Правила игры, методика судейства соревнований по волейболу

### **Примерные вопросы для подготовки к зачету (элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Волейбол»)**

1. Основные законодательные акты, регламентирующие деятельность физической культуры и спорта, их краткая характеристика
2. Олимпийские игры (цели, задачи, основные отличия от других видов соревнований)
3. Физическая культура как общественное явление, ее формы и функции
4. Цель и задачи физического воспитания
5. Социальные и специфические функции физической культуры
6. Средства и методы физической культуры, способствующие формированию профессиональных, морально-волевых и психологических качеств
7. Характеристика средств физической культуры, способствующих

формированию профессионально важных качеств

8. Особенности проведения учебных занятий по физической культуре для повышения работоспособности

9. Определение понятия «спорт», его взаимосвязь с физической культурой

10. Определение понятия «двигательная активность»

11. Определение понятия «физическое развитие»

12. Понятие здорового образа жизни, его составляющие

13. Общая физическая и специальная спортивная подготовка (цели и задачи, определение, характеристики)

14. Основы здорового образа жизни (режим дня, вредные привычки и т.д.)

15. Факторы, определяющие здоровье человека

16. Гигиена обучающегося при занятиях физической культурой в вузе (место занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма)

17. Физические качества человека (дать определение и характеристики)

18. Физиологическая характеристика основных видов оздоровительной физической культуры

19. Физическая культура как общественное явление, ее формы и функции

20. Цель и задачи физического воспитания

21. Социальные и специфические функции физической культуры

22. Принципы и методы обучения и воспитания, практика их реализации в сфере физической культуры и спорта

23. Средства и методы физической культуры, способствующие формированию профессиональных, морально-волевых и психологических качеств

24. Характеристика средств физической культуры, способствующих формированию профессионально важных качеств

25. Особенности проведения учебных занятий по физической культуре для повышения работоспособности

26. Определение понятия «спорт», его взаимосвязь с физической культурой

27. Определение понятия «двигательная активность»



28. Определение понятия «физическое развитие»
29. Понятие здорового образа жизни, его составляющие
30. Общая физическая и специальная спортивная подготовка (цели и задачи, определение, характеристики)
31. Основы здорового образа жизни (режим дня, вредные привычки и т.д.)
32. Факторы, определяющие здоровье человека
33. Гигиена обучающегося при занятиях физической культурой в вузе (место занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма)
34. Физические качества человека (дать определение и характеристики)
35. Физиологическая характеристика основных видов оздоровительной физической культуры
36. Питание при занятиях оздоровительной тренировкой
37. Развитие и совершенствование психофизических способностей личности средствами физической культуры и спорта
38. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.)
39. Методика индивидуального подхода и применения средств направленного развития отдельных физических качеств
40. Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции
41. Стресс-факторы в процессе учебы студентов и средства их нейтрализации с помощью физических упражнений
42. Физические качества человека: ловкость (определение, особенности, основные характеристики, методика воспитания ловкости)
43. Физические качества человека: сила (определение, основные характеристики силы, методика воспитания)
44. Физические качества человека: выносливость (характеристика, методика воспитания выносливости)
45. Физические качества человека: быстрота (характеристика, особенности проявления в физических упражнениях, методика воспитания быстроты)

46. Физические качества человека: гибкость (основные характеристики, условия развития гибкости в условиях тренировки)
47. Изменения в опорно-двигательном аппарате под влиянием систематических занятий физическими упражнениями
48. Изменения в сердечно-сосудистой системе под влиянием занятий физическими упражнениями
49. Изменения в дыхательной системе под влиянием систематических физических упражнений
50. Изменения в состоянии мышечной системы под влиянием физической нагрузки
51. Изменение функциональных возможностей организма человека средствами физической культуры
52. Изменение работоспособности в течение учебного дня у студентов
53. Формирование двигательного навыка
54. Мышечная система человека. Опорно-двигательный аппарат
55. Классификация физических упражнений: динамические и статические, циклические и ациклические.
56. Работоспособность и влияние на неё различных факторов
57. Оптимальная двигательная активность и её воздействие на здоровье и работоспособность человека
58. Диагностика состояния здоровья (средства и методы исследования)
59. Закономерности индивидуального физического развития человека (основные этапы, их характеристики)
60. Методический принцип постепенности в тренировочной деятельности
61. Ключевые понятия физической культуры: физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка, физическое совершенство
62. Особенности профессиональной деятельности (по профилю обучения) (физические, психофизические, физиологические условия труда)

**Примеры практико-ориентированных заданий на зачет**  
**(элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Волейбол»)**

*Зачётные нормативы для юношей*

№	Наименование упражнения	Физическое качество	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1	Бег 100 метров	быстрота	13,5	1,10	14,80	15,0	15,20
2	Подтягивание на перекладине	сила	15	13	9	5	3
3	Прыжок в длину с места	ловкость	240	230	220	200	185
4	Количество попаданий при передаче мяча в указанную зону площадки	ловкость	10	8	6	4	2

*Зачётные нормативы для девушек*

№	Наименование упражнения	Физическое качество	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1	Бег 100 метров	быстрота	15,7	16,3	17,00	17,10	17,50
2	Подъём туловища из положения лёжа	сила	60	50	40	30	20
3	Прыжок в длину с места	ловкость	190	180	170	160	150
4	Количество попаданий при передаче мяча в указанную зону площадки	ловкость	10	8	6	4	2

*Контрольные испытания по технической подготовленности*

*(Волейболу)*

Тест	Девушки					Юноши				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
<b>2 семестр</b>										
Передача мяча двумя руками сверху над собой. (кол. раз)	20	17	16	13	10	20	17	15	13	10
Подача мяча нижняя прямая подача (h = 10 раз)	9	8	7	6	5	9	8	7	6	5
<b>2 семестр</b>										

Передача мяча сверху двумя руками в тройках, после перемещения (сек)	60	55	50	45	40	60	55	50	45	40
Верхняя прямая подача (h = 10)	8	7	6	5	4	8	7	6	5	4
<b>3 семестр</b>										
Прием - передача мяча 2-мя руками снизу от стены	15	13	11	9	7	15	13	11	9	7
Нижняя подача на точность правую и левую половину площадки h = 10	8	7	6	5	4	8	7	6	5	4
<b>3 семестр</b>										
Передача мяча двумя руками сверху на точность в кольцо с 6 метров. h = 10	7	6	5	4	3	7	6	5	4	3
Верхняя прямая подача на точность в правую, левую половину площадки h = 10	6	5	4	3	2	6	5	4	3	2
<b>4 семестр</b>										
Передача мяча двумя руками сверху над собой в кругу d = 3м. (кол. раз)	20	17	16	13	10	20	17	15	13	10
Нижняя подача на точность в зоны 1,5,6. площадки h = 9	9	8	7	6	5	9	8	7	6	5
<b>5 семестр</b>										
Передача мяча двумя руками сверху на точность в кольцо с 6 метров. h = 10	8	7	6	5	4	8	7	6	5	4
Верхняя прямая подача на точность в правую, левую половину площадки h = 10	7	6	5	4	3	7	6	5	4	3
<b>6 семестр</b>										
Прием - передача мяча 2-мя руками снизу от стены	20	17	15	13	10	20	17	15	13	10

Нижняя подача на точность правую и левую половину площадки h = 10	9	8	7	6	5	9	8	7	6	5
--	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

### **Примеры тестовых заданий на зачет (элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Общая физическая подготовка»)**

1. Какие задачи решаются в процессе общей физической подготовки?
- укрепление здоровья;
  - обучение двигательным навыкам и умениям;
  - развитие физических качеств;
  - приобретение знаний в области физической культуры;
  - воспитание волевых качеств
  - все вышеперечисленное.

2. Перечислите принципы организации самостоятельных занятий по ОФП:

- принцип сознательности и активности;
- принцип наглядности;
- принцип доступности и индивидуализации;
- принцип систематичности;
- непрерывность процесса подготовки;
- все вышеперечисленное.

3. Назовите виды занятий по общей физической подготовке:

- тематическое занятие;
- параллельное занятие;
- комплексное занятие;
- специальное занятие.

4. Из каких частей состоит структура занятия по общей физической подготовке?

- основная;
- вводная;
- подготовительная;
- заключительная.

5. Перечислите формы занятий для общей физической подготовки:

- утренняя гигиеническая гимнастика;
- физические упражнения в течение дня;
- туристический поход;
- самостоятельные тренировочные занятия;
- закаливание организма;

е) все вышеперечисленное.

6. Перечислите методы организации студентов на занятиях по ОФП:

- а) фронтальный;
- б) групповой;
- в) индивидуальный;
- г) параллельный;
- д) все вышеперечисленное.

7. Перечислите способы организации студентов на занятиях по ОФП:

- а) линейный;
- б) круговой;
- в) поперечный;
- г) обратный;
- д) все вышеперечисленные.

8. Что такое кардио-упражнения?

- а) упражнения силового характера;
- б) упражнения для развития быстроты;
- в) продолжительные упражнения циклического характера;
- г) упражнения на гибкость;
- д) упражнения на ловкость;
- е) скоростно-силовые упражнения;
- ж) все вышеперечисленное.

9. Какова цель кардио-занятий по ОФП?

- а) сохранение здоровья и высокого уровня работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- б) восстановление здоровья после перенесенных заболеваний;
- в) восстановление физических и психических сил в период экзаменационной сессии;
- г) увеличение уровня физической подготовленности и повышения спортивной квалификации
- в) все вышеперечисленное.

10. В чем смысл планирования кардио-тренировки с общефизической направленностью?

- а) выбор физических упражнений;
- б). выбор величины нагрузки, ее объема и интенсивности;
- в) распределение нагрузки на неделю, месяц, полугодовой и годовой цикл;
- г) все вышеперечисленное.

11. Из каких элементов состоит структура занятия?

- а) подготовительная часть;
- б) вводная часть;

- в) основная часть;
- г) заключительная часть;
- д) тренировочная часть;
- е) итоговая часть.

12. На какие системы организма кардио-нагрузки оказывают прямое влияние?

- а) вес;
- б) сердечно-сосудистая система;
- в) нервная система;
- г) опорно-двигательный аппарат;
- д) выделительная система;
- е) кожный покров;
- ж) на все вышеперечисленные.

13. Какие виды планирования кардио-нагрузок существуют?

- а) перспективное планирование;
- б) оперативное;
- в) текущее;
- г) срочное;
- д) наглядное;
- е) все вышеперечисленные.

14. Перечислите виды силовых качеств:

- а) максимальная сила;
- б) скоростная сила;
- в) силовая выносливость;
- г) силовая гибкость;
- д) силовая ловкость;
- е) все вышеперечисленное.

15. Перечислите методы развития общесиловых качеств:

- а) метод повторного упражнения;
- б) скоростной метод;
- в) метод круговой тренировки;
- г) метод статического напряжения;
- д) игровой метод;
- е) все вышеперечисленное.

16. Перечислите виды гибкости:

- а) активная гибкость;
- б) скоростная гибкость;
- в) пассивная гибкость;
- г) силовая гибкость;

- д) выносливая гибкость;
- е) все вышеперечисленное.

17. Перечислите методы развития гибкости:

- а) метод повторного упражнения;
- б) метод многократного растягивания;
- в) метод напряжения и последующего растягивания мышц;
- г) метод статического растягивания;
- д) игровой метод;
- е) все вышеперечисленное.

18. Перечислите виды выносливости:

- а) общая выносливость;
- б) специальная выносливость;
- в) все вышеперечисленное.

19. Перечислите методы развития выносливости:

- а) равномерный;
- б) переменный;
- в) интервальный;
- г) круговая тренировка;
- д) все вышеперечисленное.

20. Перечислите виды ловкости:

- а) общая ловкость;
- б) специальная ловкость;
- в) все вышеперечисленное.

21. Перечислите элементы ловкости:

- а) точность движений;
- б) поддержание равновесия;
- в) быстрота выполнения движений;
- г) большая амплитуда движений;
- д) все вышеперечисленное.

22. Перечислите элементы физического качества – «быстрота»:

- а) время двигательной реакции;
- б) время выполнения одиночного движения;
- б) время выполнения движения максимальной частотой;
- б) время выполнения целостного двигательного акта;
- в) все вышеперечисленное.

23. Перечислите методы развития быстроты:

- а) метод упорядоченного упражнения;
- б) переменный метод;
- в) игровой метод;



- г) соревновательный метод;
- д) все вышеперечисленное.

24. В чем специфические отличия женского организма от мужского?

- а) расположение центра тяжести;
- б) анатомическое строение;
- в) обмен веществ;
- г) сжигание жира;
- д) формы тела;
- е) дыхательная система;
- ж) величина болевого порога;
- з) скоростные способности и быстрота реакции;
- и) особенности кожного покрова;
- к) особенности восприятия внешней среды;
- л) все вышеперечисленное.

25. При каких условиях будет достигнут оздоровительный эффект от физических упражнений?

- а) физическая нагрузка должна соответствовать уровню здоровья;
- б) величина нагрузки должна соответствовать уровню подготовленности, возрасту и полу занимающихся;
- в) оздоровительный эффект зависит от объема и интенсивности тренировочной нагрузки
- г) оздоровительный эффект зависит от продолжительности и количества пауз отдыха между упражнениями;
- д) от выполнения гигиенических требований;
- е) от качества врачебного и педагогического контроля;
- ж) соблюдение техники безопасности, а также правил пользования спортивными площадками, тренировочными залами и спортивными снарядами;
- з) все вышеперечисленное.

26. Перечислите методы развития общесилловых качеств у девушек:

- а) метод повторного упражнения;
- б) скоростной метод;
- в) метод круговой тренировки;
- г) метод статического напряжения;
- д) игровой метод;
- е) все вышеперечисленное.

27. Перечислите виды гибкости, которой обладают девушки:

- а) активная гибкость;
- б) скоростная гибкость;

- в) пассивная гибкость;
- г) силовая гибкость;
- д) выносливая гибкость;
- е) все вышеперечисленное.

28. Перечислите методы развития гибкости у девушек:

- а) метод повторного упражнения;
- б) метод многократного растягивания;
- в) метод напряжения и последующего растягивания мышц;
- г) метод статического растягивания;
- д) игровой метод;
- е) все вышеперечисленное.

29. Перечислите виды выносливости, необходимые для физического воспитания девушек:

- а) общая выносливость;
- б) специальная выносливость;
- в) все вышеперечисленное.

30. Перечислите методы развития выносливости в физическом воспитании девушек:

- а) равномерный;
- б) переменный;
- в) интервальный;
- г) круговая тренировка;
- д) все вышеперечисленное.

31. Перечислите виды ловкости, которые необходимо формировать у девушек в процессе физического воспитания:

- а) общая ловкость;
- б) специальная ловкость;
- в) все вышеперечисленное.

32. Перечислите методы развития быстроты в физическом воспитании девушек:

- а) метод упорядоченного упражнения;
- б) переменный метод;
- в) игровой метод;
- г) соревновательный метод;
- д) все вышеперечисленное.

33. Какие задачи решаются в процессе общей физической подготовки?

- а) укрепление здоровья;
- б) обучение двигательным навыкам и умениям;
- в) развитие физических качеств;

- г) приобретение знаний в области физической культуры;
- д) воспитание волевых качеств
- е) все вышеперечисленное.

34. Перечислите принципы общей физической подготовки:

- а) принцип сознательности и активности;
- б) принцип наглядности;
- в) принцип доступности и индивидуализации;
- г) принцип систематичности;
- д) непрерывность процесса подготовки;
- е) все вышеперечисленное.

35. Из каких частей состоит структура занятия по общей физической подготовке?

- а) основная;
- б) вводная;
- в) подготовительная;
- г) заключительная.

36. Перечислите формы самостоятельных занятий для общей физической подготовки девушек:

- а) утренняя гигиеническая гимнастика;
- б) физические упражнения в течение дня;
- в) туристический поход;
- г) самостоятельные тренировочные занятия;
- д) закаливание организма;
- е) все вышеперечисленное.

37. Какова цель занятий по общей физической подготовке?

- а) сохранение здоровья и высокого уровня работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- б) восстановление здоровья после перенесенных заболеваний;
- в) восстановление физических и психических сил в период экзаменационной сессии;
- г) увеличение уровня физической подготовленности и повышения спортивной квалификации
- в) все вышеперечисленное.

38. Какие пункты являются необходимыми для определения индивидуального уровня нагрузки для?

- а) определить цель занятий;
- б) подобрать упражнения;
- в) составить комплексы упражнений;

- г) определить величину нагрузки, ее объема и интенсивности;
- д) составить перспективный план увеличения объема и интенсивности нагрузки;
- в) составить диету и режим отдыха.

39. Какие процессы свидетельствуют об утомлении после физической нагрузки?

- а) охранительное торможение;
- б) запредельное торможение;
- в) изменение функций регуляторных систем;
- г) изменение функций вегетативных систем;
- д) потеря жидкости;
- е) потеря энергетических резервов;
- ж) накопление лактата в организме;
- з) микроскопические повреждения мышц.

40. Какие существуют стадии восстановления организма после физической нагрузки?

- а) этап замедленного восстановления;
- б) суперкомпенсация после нагрузки;
- в) отсроченное восстановление;
- г) полное восстановление;
- д) все вышеперечисленное.

### **Примеры практико-ориентированных заданий на зачет (элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Общая физическая подготовка»)**

*Контрольные тесты для оценки физической подготовленности (элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Общая физическая подготовка»)*

*По общей и специальной физической подготовке*

	Контрольные упражнения	Оценка (баллы)									
		Юноши					Девушки				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Прыжок в длину с места (см)	250	240	230	223	215	190	180	170	160	150
2	Отжимания от пола (кол. раз за 30 с)	25	20	15	10	7	15	10	7	4	3
3	Приседание на одной ноге (кол. раз на каждой)	16	14	12	10	8	12	10	8	6	4
4	Сед в группировку из положения лёжа	30	27	25	23	21	23	21	19	17	15

	на спине (к-во раз за 30 с)										
5	<b>Спец. физ. подготовка:</b> Челночный бег в 4-х метровой зоне (5 серий по 10раз) с интервалом отдыха 10 с/результат- сек.	70	72	75	78	80	60	63	66	69	72
6	<b>Спец. физ. подготовка:</b> Прыжки через гимнастич. скамейку боком (5 серий по 10 сек.) с интервалом отдыха 10 с./кол-во раз.	100	95	90	85	80	80	75	70	65	60

*По технической подготовке*

	<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Оценка (баллы)</b>									
		<b>Юноши</b>					<b>Девушки</b>				
		<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
1	Подтягивания на перекладине широким хватом	10	8	6	4	2					
2	Отжимания от пола	30	25	20	15	10	20	17	15	13	11
3	Выполнить отжимания на брусьях	20	18	16	14	10					
4	Упражнение на пресс: поднимание туловища, и.п.- лежа, к коленям ( 60 сек.)	60	50	40	30	20	50	40	30	20	10

*Тесты определения физической подготовленности*

<b>Характеристика направленности тестов</b>	<b>Оценка в баллах</b>									
	<b>Юноши</b>					<b>Девушки</b>				
	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
Бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	60	50	40	30	20					
Тест на силовую подготовленность –						15	12	9	7	5

подтягивание на перекладине (кол-во раз)										
Тест на выносливость - бег 2000 м (мин., сек.)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15					
Тест на выносливость - бег 3000 м (мин., сек.)						12.00	12.35	13.10	13.50	14.0

### *Зачётные нормативы*

Курс	Девушки			Юноши		
Подтягивание на перекладине (Девушки на низкой)						
1				16	14	12
2				18	16	14
3				18	16	13
Кросс на 1000 м						
1	4.50	4.80	5.00	3.10	3.20	3.30
2	4.40	4.70	4.90	3.05	3.15	3.25
3	4.40	4.70	4.90	3.05	3.15	3.25
Кросс на 2000 м (девушки), 3000 м (юноши)						
1	8.40	9.20.	10.00	12.00	12.50	13.50
2	8.30	9.10	9.50	11.50	12.40	13. 40
3	8.30	9.10	9.50	11.50	12.40	13.40

### Примеры оценочных средств для проверки индикаторов достижения компетенций, формируемых дисциплиной (элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Волейбол»)

Код и наименование компетенции	Наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения (умения и знания), соотнесенные с индикаторами достижения компетенции	Типовые контрольные задания
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической	1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности	<b>Знать:</b> значение физической культуры для психофизического развития человека; влияние физической культуры на укрепление	<b>Вопросы:</b> 1. Основы законодательства РФ в сфере физической культуры и спорта.

подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	здоровья, профилактика профессиональных заболеваний и вредных привычек. <b>Уметь:</b> оценивать индивидуальное физическое и функциональное состояние; творчески использовать средства и методы для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; использовать ценностные ориентации физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.	2. Физические упражнения для регуляции психоэмоционального состояния (рекреационная физическая культура).  <b>Практико-ориентированные задания</b> <b>Задание 1.</b> Передача мяча двумя руками сверху над собой. (кол. раз). <b>Задание 2.</b> Подъём туловища из положения лёжа. <b>Задание 3.</b> Верхняя прямая подача на точность в правую, левую половину площадки h=10 <b>Задание 4.</b> Попадание при передаче мяча в указанную зону площадки
---	--	---	---

	2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	<p><b>Знать:</b> средства и методы физической культуры для развития физических качеств; границы интенсивности нагрузок при самостоятельных занятиях физической культурой; правила самоконтроля за состоянием организма при самостоятельных занятиях физической культурой; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.</p> <p><b>Уметь:</b> определять объемы нагрузок, адекватные индивидуальным возможностям; составлять и выполнять комплексы упражнений на развитие физических качеств, изменение пропорций тела; оценивать эффективность использования средств и методов физической культуры на занятиях; оказывать первую помощь при травмах на занятиях физической культурой.</p>	<p><b>Вопросы:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование физической культуры личности.</li> <li>2. Понятия и термины в спортивной игре волейбол.</li> </ol> <p><b>Практико-ориентированные задания</b></p> <p><b>Задание 1.</b> Прием - передача мяча 2-мя руками снизу от стены</p> <p><b>Задание 2.</b> Нижняя подача на точность правую и левую половину площадки <math>h = 10</math>.</p> <p><b>Задание 3.</b> Подтягивание на перекладине</p>
--	---	---	---

**Примеры оценочных средств для проверки индикаторов  
достижения компетенций, формируемых дисциплиной  
(элективная дисциплина по физической культуре и спорту  
«Общая физическая подготовка»)**

Код и наименование компетенции	Наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения (умения и знания), соотнесенные с индикаторами достижения компетенции	Типовые контрольные задания



<p>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7)</p>	<p>1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.</p>	<p><b>Знать:</b> значение физической культуры для психофизического развития человека; влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактика профессиональных заболеваний и вредных привычек.  <b>Уметь:</b> оценивать индивидуальное физическое и функциональное состояние; творчески использовать средства и методы для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; использовать ценностные ориентации физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.</p>	<p><b>Вопросы:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основы законодательства РФ в сфере физической культуры и спорта.</li> <li>2. Физические упражнения для регуляции психоэмоционального состояния (рекреационная физическая культура).</li> </ol> <p><b>Тестовые задания</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Какие процессы свидетельствуют об утомлении после физической нагрузки? <ol style="list-style-type: none"> <li>а) охранительное торможение;</li> <li>б) запредельное торможение;</li> <li>в) изменение функций регуляторных систем;</li> <li>г) изменение функций вегетативных систем;</li> <li>д) потеря жидкости;</li> <li>е) потеря энергетических резервов;</li> <li>ж) накопление лактата в организме;</li> <li>з) микроскопические повреждения мышц.</li> </ol> </li> <li>2. Перечислите принципы организации самостоятельных занятий по ОФП: <ol style="list-style-type: none"> <li>а) принцип сознательности и активности;</li> <li>б) принцип наглядности;</li> <li>в) принцип доступности и индивидуализации;</li> <li>г) принцип систематичности;</li> <li>д) непрерывность процесса подготовки;</li> <li>е) все вышеперечисленное.</li> </ol> </li> <li>3. Назовите виды занятий по общей физической подготовке: <ol style="list-style-type: none"> <li>а) тематическое занятие;</li> <li>б) параллельное занятие;</li> <li>в) комплексное занятие;</li> <li>г) специальное занятие.</li> </ol> </li> <li>4. Из каких частей состоит структура занятия по общей физической подготовке? <ol style="list-style-type: none"> <li>а) основная;</li> <li>б) вводная;</li> <li>в) подготовительная;</li> <li>г) заключительная.</li> </ol> </li> </ol>
--	---	---	--

			<p>5. Перечислите формы занятий для общей физической подготовки:</p> <p>а) утренняя гигиеническая гимнастика;</p> <p>б) физические упражнения в течение дня;</p> <p>в) туристический поход;</p> <p>г) самостоятельные тренировочные занятия;</p> <p>д) закаливание организма;</p> <p>е) все вышеперечисленное.</p> <p>6. Перечислите методы организации студентов на занятиях по ОФП:</p> <p>а) фронтальный;</p> <p>б) групповой;</p> <p>в) индивидуальный;</p> <p>г) параллельный;</p> <p>д) все вышеперечисленное.</p> <p>7. Перечислите способы организации студентов на занятиях по ОФП:</p> <p>а) линейный;</p> <p>б) круговой;</p> <p>в) поперечный;</p> <p>г) обратный;</p> <p>д) все вышеперечисленные.</p> <p>8. Что такое кардио-упражнения?</p> <p>а) упражнения силового характера;</p> <p>б) упражнения для развития быстроты;</p> <p>в) продолжительные упражнения циклического характера;</p> <p>г) упражнения на гибкость;</p> <p>д) упражнения на ловкость;</p> <p>е) скоростно-силовые упражнения;</p> <p>ж) все вышеперечисленное.</p> <p><b>Практико-ориентированные задания</b></p> <p><b>Задание 1.</b></p> <p><i>Подтягивание на перекладине</i></p> <p><b>Задание 1.</b></p> <p><i>Кросс на 1000 м</i></p>
	2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с	<b>Знать:</b> средства и методы физической культуры для развития физических качеств; границы интенсивности нагрузок при самостоятельных занятиях физической	<p><b>Вопросы:</b></p> <p>1. Методы физического воспитания</p> <p>2. Методика формирования двигательных навыков</p> <p><b>Тестовые задания</b></p>

	<p>учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p>	<p>культурой; правила самоконтроля за состоянием организма при самостоятельных занятиях физической культурой; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.  <b>Уметь:</b> определять объемы нагрузок, адекватные индивидуальным возможностям; составлять и выполнять комплексы упражнений на развитие физических качеств, изменение пропорций тела; оценивать эффективность использования средств и методов физической культуры на занятиях; оказывать первую помощь при травмах на занятиях физической культурой.</p>	<p>1. Перечислите виды выносливости, необходимые для физического воспитания девушек:  а) общая выносливость;  б) специальная выносливость;  в) все вышеперечисленное.  2. Перечислите методы развития выносливости в физическом воспитании девушек:  а) равномерный;  б) переменный;  в) интервальный;  г) круговая тренировка;  д) все вышеперечисленное.  3. Перечислите виды ловкости, которые необходимо формировать у девушек в процессе физического воспитания:  а) общая ловкость;  б) специальная ловкость;  в) все вышеперечисленное.  4. Перечислите методы развития быстроты в физическом воспитании:  а) метод упорядоченного упражнения;  б) переменный метод;  в) игровой метод;  г) соревновательный метод;  д) все вышеперечисленное.  5. Какие задачи решаются в процессе общей физической подготовки?  а) укрепление здоровья;  б) обучение двигательным навыкам и умениям;  в) развитие физических качеств;  г) приобретение знаний в области физической культуры;  д) воспитание волевых качеств  е) все вышеперечисленное.  <b>Практико-ориентированные задания</b>  <b>Задание 1.</b>  <i>Кросс на 2000 м (девушки)</i>  <b>Задание 2.</b>  <i>Кросс на 3000 м (юноши)</i></p>
--	---	---	--

## **8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

### **Нормативные правовые акты**

1. Конституция Российской Федерации (принята на всенародном голосовании 12 декабря 1993 г.) (с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 1 июля 2020 г.) [Электронный ресурс]. -Доступ из системы ГАРАНТ // ЭПС «Система ГАРАНТ»: Мобильный ГАРАНТ онлайн. Интернет-версия / НПП «ГАРАНТ-СЕРВИС-УНИВЕРСИТЕТ». -URL: <http://internet.garant.ru>.

2. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями) [Электронный ресурс]. -Доступ из системы ГАРАНТ // ЭПС «Система ГАРАНТ»: Мобильный ГАРАНТ онлайн. Интернет-версия / НПП «ГАРАНТ-СЕРВИС-УНИВЕРСИТЕТ». -URL: <http://internet.garant.ru>.

3. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» [Электронный ресурс]. -Доступ из системы ГАРАНТ // ЭПС «Система ГАРАНТ»: Мобильный ГАРАНТ онлайн. Интернет-версия / НПП «ГАРАНТ-СЕРВИС-УНИВЕРСИТЕТ». -URL: <http://internet.garant.ru>.

4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года» [Электронный ресурс]. -Доступ из системы ГАРАНТ // ЭПС «Система ГАРАНТ»: Мобильный ГАРАНТ онлайн. Интернет-версия / НПП «ГАРАНТ-СЕРВИС-УНИВЕРСИТЕТ». -URL: <http://internet.garant.ru>

### **Основная литература**

5. Барчуков, И.С., Физическая культура: методики практического обучения: учебник / И.С. Барчуков. -Москва: КноРус, 2022. -297 с. -ISBN 978-

5-406-09973-5. -URL: <https://book.ru/book/943968> -Режим доступа: Электронно-библиотечная система Book.ru. –Текст: электронный.

6. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. -Москва: КноРус, 2024. -214 с. -ISBN 978-5-406-12454-3. -URL: <https://book.ru/book/951559> —Режим доступа: Электронно-библиотечная система Book.ru. –Текст: электронный.

7. Письменский, И.А. Физическая культура: учебник для вузов / И.А. Письменский, Ю.Н. Аллянов. -Москва: Издательство Юрайт, 2025. -450 с. -(Высшее образование). -ISBN 978-5-534-14056-9. -URL: <https://urait.ru/bcode/560410> –Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт. –Текст: электронный.

### **Дополнительная литература**

8. Бурухин, С.Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебник для вузов / С.Ф. Бурухин. -3-е изд., испр. и доп. -Москва: Издательство Юрайт, 2025. -176 с. -(Высшее образование). -ISBN 978-5-534-16390-2. -URL: <https://urait.ru/bcode/562457> –Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт. –Текст: электронный.

9. Стриханов, М.Н. Физическая культура и спорт в вузах: учебник / М.Н. Стриханов, В.И. Савинков. -2-е изд. -Москва: Издательство Юрайт, 2025. -160 с. -(Высшее образование). -ISBN 978-5-534-10524-7. -URL: <https://urait.ru/bcode/564215> –Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт. –Текст: электронный.

### **9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

1. Электронно-библиотечная система BOOK.RU <http://www.book.ru>
2. Электронно-библиотечная система Znanium <http://www.znanium.com>
3. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека ОНЛАЙН» <http://biblioclub.ru/>

4. Электронно-библиотечная система издательства «ЮРАЙТ»  
<https://www.biblio-online.ru>

5. Электронная библиотека издательского дома «Гребенников»  
<https://grebennikon.ru>

6. Электронно-библиотечная система издательства «Лань»  
<https://e.lanbook.com>

7. Информационно-правовой портал «Гарант». <http://www.garant.ru/>

8. Справочно-поисковая система Википедия <http://ru.wikipedia.org>

## **10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

### **Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

В процессе прохождения курса дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» каждому обучающемуся необходимо:

- соблюдать правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале, на открытой спортивной площадке;
- повышать свою физическую подготовку, выполнять требования и нормы, совершенствовать спортивное мастерство;
- сдавать зачёты по физическому воспитанию в установленные сроки;
- проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, за физической и спортивной подготовкой.

Методика освоения дисциплины предусматривает практические занятия, выполнение студентами самостоятельной внеаудиторной работы.

#### *Методические рекомендации по освоению теоретической части курса*

Для лучшего восприятия студентами положений элективной дисциплины им предлагается ознакомиться со структурой курса, списком основной и дополнительной литературы.

При пропуске занятий по той или иной теме студенту необходимо

восполнить пробел в знаниях самостоятельно с привлечением рекомендованной литературы.

Учебно-тренировочное занятие (УТЗ) по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту – это основная форма организации процесса подготовки, сочетающая обучение двигательным действиям и тренировку (развитие качеств). Структурно делится на три части: подготовительную (разминка), основную (освоение техники/нагрузка) и заключительную (восстановление), направлено на повышение уровня физической подготовленности.

Структура и основные характеристики формы УТЗ:

Подготовительная часть (10–20% времени): Разминка, подготовка организма к нагрузке.

Основная часть (70–80% времени): Решение задач тренировки: обучение технике, развитие силы, выносливости, скорости, гибкости.

Заключительная часть (5–10% времени): Снижение интенсивности, приведение организма в спокойное состояние, подведение итогов.

Содержание: включает общую физическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП) в избранном виде спорта.

Характер деятельности: Регламентированный (преподаватель/тренер задает четкие параметры нагрузки: повторения, время, отдых).

Типы УТЗ:

Обучающие: акцент на технике выполнения упражнений.

Тренировочные: акцент на развитии физических качеств (интенсивность).

Комплексные: сочетание обучения и развития различных качеств.

Методы: используются равномерный, интервальный, круговой методы, а также методы строго регламентированного упражнения.

При возникновении вопросов студент может задать соответствующие вопросы преподавателю непосредственно в начале или ходе практического занятия (для этого должно быть отведено время) или на консультации.

Самостоятельная подготовка студента к занятиям по по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту включает регулярную утреннюю гимнастику, физкультпаузы, тренировки (2-3 раза в неделю) и теоретическое изучение методики. Она направлена на укрепление здоровья, повышение работоспособности, развитие физических качеств (силы, гибкости, выносливости) и подготовку к зачетным нормативам.

Основные формы самостоятельной подготовки:

Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ): Ежедневное выполнение комплекса упражнений для мышц, гибкости и дыхания сразу после сна. Включает медленный бег, ходьбу, упражнения с легким отягощением (скакалка, эспандер).

Физические упражнения в течение учебного дня: 10-15 минутные физкультпаузы через каждые 1,5-2 часа умственной работы. Помогают предупредить утомление и поддерживают высокую работоспособность.

Структура тренировочного занятия:

Подготовительная часть (разминка): 10-15 минут для подготовки организма к нагрузке (общеразвивающие упражнения, суставная разминка).

Основная часть: Развитие физических качеств: выносливости (бег, лыжи), силы (упражнения с отягощениями), гибкости.

Заключительная часть: Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.

Проводить занятия в хорошо проветриваемом помещении или на открытом воздухе.

Осваивать методики выполнения зачетных нормативов по физической культуре.

В ходе практических занятий студенты знакомятся с методиками выполнения комплексов упражнений на развитие основных и специальных физических качеств, привлекая свои знания теоретического курса данной дисциплины.

В течение семестра, на практических занятиях студенты изучают



контрольные нормативы и готовятся к их выполнению.

Студенты освобождаются от посещения практических занятий по медицинским показаниям.

*Методические рекомендации по освоению дисциплины лицами с ограниченными возможностями здоровья*

Освоение дисциплины (модуля) обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано совместно с другими обучающимися, а также в отдельных группах.

Освоение дисциплины обучающимися с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

**11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень необходимого программного обеспечения и информационных справочных систем**

**11.1 Комплект лицензионного программного обеспечения**

- 1) Антивирусная защита Kaspersky Security для виртуальных и облачных сред;
- 2) Windows, Microsoft Office или Astra Linux, Libre Office.

**11.2 Современные профессиональные базы данных, и информационные справочные системы**

1. Информационно-правовая система «Гарант»: <https://www.garant.ru>
2. Электронная энциклопедия: <http://ru.wikipedia.org/wiki/Wiki>
3. Система комплексного раскрытия информации «СКРИН» - <http://www.skrin.ru/>
4. Современная реляционная СУБД, например, PostgreSQL.

5. Приложение, позволяющее строить ER-диаграммы, например, draw.io.

### **11.3 Сертифицированные программные и аппаратные средства защиты информации**

Не используются

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

Спортивный зал

Спортивное оборудование:

сетка волейбольная – 1 шт.,

щит баскетбольный – 5 шт.

гимнастическая скамья – 10 шт.

стол для армспорта – 1 шт.

мяч баскетбольный – 10 шт.

обруч простой – 20 шт.

легкоатлетические снаряды – 8 шт.

теннисный стол – 2шт.

Помещение для самостоятельной работы обучающихся

Кабинет № 55. Читальный зал:

Специализированная мебель:

Стол – 20 шт.

Стул – 40 шт.

Шкаф для книг – 4 шт.

Стеллаж книжный – 13 шт.

Стеллаж выставочный – 4 шт.

Технические средства обучения:

Компьютер в сборе – 6 шт.

Телевизор – 1 шт.

Помещение для самостоятельной работы обучающихся оснащено компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Финансового университета