


**Федеральное государственное образовательное бюджетное  
учреждение высшего образования  
«ФИНАНСОВЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРИ ПРАВИТЕЛЬСТВЕ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»  
(Финансовый университет)**

**Липецкий филиал**

**Кафедра «Информатика, математика и общегуманитарные науки»**

УТВЕРЖДАЮ  
Директор Липецкого филиала  
Финансового университета

 Н.Н. Нестерова  
« 01 » сентября 2018 г.

В.В. Букреев

**ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ:  
ВОЛЕЙБОЛ**

**Рабочая программа дисциплины**

для студентов, обучающихся по всем направлениям подготовки бакалавриата

*Рекомендовано Ученым советом Липецкого филиала Финансового университета  
Протокол № 01 от 28 августа 2018 года*

*Одобрено кафедрой «Информатика, математика и общегуманитарные науки»  
протокол №12 от 26 июня 2018 года*

**Липецк-2018**

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Наименование дисциплины	2
2. Перечень планируемых результатов по освоению дисциплины, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	2
3. Место дисциплины в структуре образовательной программы	4
4. Объем дисциплины в академических часах с выделением объема аудиторной и самостоятельной работы обучающихся	5
5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) дисциплины с указанием их объемов (в академических часах) и видов учебных занятий	6
6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	11
7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (для всех элективных дисциплин)	23
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	31
9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины	31
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	32
11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень необходимого программного обеспечения и информационных справочных систем	36
12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине	36

## 1. Наименование дисциплины

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: волейбол.

## 2. Перечень планируемых результатов по освоению дисциплины, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Направления подготовки:

38.03.05. Бизнес-информатика,

38.03.04. Государственное и муниципальное управление

Код компетенции	Наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения (владения, умения и знания), соотнесенные с компетенциями/индикаторами достижения компетенции
ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	-	<b>Знать:</b> значение физической культуры для психофизического развития человека; влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактика профессиональных заболеваний и вредных привычек; 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. <b>Уметь:</b> определять величины нагрузок, адекватных 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; оценивать индивидуальное физическое и функциональное состояние; творчески использовать средства и методы для

			<p>профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формировать здоровый образ и стиль 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>Владеть:</b> должным уровнем физической подготовленности, основами физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p>
--	--	--	--

### Направления подготовки:

#### 38.03.02. Менеджмент,

#### 38.03.01 Экономика

Код компетенции	Наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения (владения, умения и знания), соотнесенные с компетенциями/индикаторам и достижения компетенции
УК-6	Способность применять методы физической культуры 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.	<p><b>Знать:</b> значение физической культуры для психофизического развития человека; влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактика профессиональных заболеваний и вредных привычек.</p> <p><b>Уметь:</b> оценивать индивидуальное физическое и функциональное состояние; творчески использовать средства и методы для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового</p>

			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 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 величины нагрузок, адекватных 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>

### 3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Место дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: волейбол» определяется соответствующим учебным планом по направлению 38.03.01 «Экономика», 38.03.02 «Менеджмент», 38.03.05. «Бизнес-информатика», 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление».

*Требования к входным знаниям, умениям и владениям студентов.*

Для освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: волейбол» студент должен:

- *знать*: влияние оздоровительных систем физического воспитания на повышение работоспособности, укрепление здоровья, профилактику вредных привычек; практические основы здорового образа жизни;

- *уметь*: использовать доступные средства физической культуры для поддержания уровней здоровья и физической подготовленности, необходимых для успешного обучения;

- *владеть*: двигательными навыками элементов отдельных видов спорта; навыками выполнения индивидуально подобранных комплексов упражнений; простейшими приемами самомассажа и релаксации.

#### **4. Объем дисциплины в академических часах с выделением объема аудиторной и самостоятельной работы обучающихся**

Общая трудоемкость дисциплины – 328 часов.

<b>Вид учебной работы по дисциплине</b>	<b>Всего в часах</b>	<b>Семестр 2 (в часах)</b>	<b>Семестр 3 (в часах)</b>	<b>Семестр 4 (в часах)</b>	<b>Семестр 5 (в часах)</b>	<b>Семестр 6 (в часах)</b>
<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>	306	68	68	68	68	34
<i>Лекции</i>	-	-	-	-	-	-
<i>Семинары, практические занятия</i>	306	68	68	68	68	34
<b>Самостоятельная работа</b>	22	-	-	-	-	22
Вид текущего контроля	-	-	-	-	-	-
Вид промежуточной аттестации	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет

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

### **5.1. Содержание дисциплины**

#### **Тема 1. Спортивные игры как система физических упражнений.**

Виды спортивных игр. Ознакомление с основными мышечными группами организма человека. Влияние занятий волейболом на организм человека. Содержание и организация учебных занятий по волейболу.

#### **Тема 2. Техника безопасности на занятиях по волейболу.**

Санитарно-гигиенические требования к занятиям. Гигиена одежды, обуви. Факторы, влияющие на утомление и переутомление организма. Умение противостоять утомлению. Методика проведения восстанавливающих процедур. Особенности занятий волейболом. Профилактика случаев травматизма. Страховка на занятиях по волейболу. Оказание первой помощи при травмах.

#### **Тема 3. История возникновения и развития волейбола. Основные понятия и правила игры в волейбол.**

История возникновения волейбола. Распространение волейбола в мире. Появление и развитие игры в России. Достижения российских волейболистов на мировой арене. Основные правила игры и их эволюция.

Стойки и перемещения в стойке, скачок. Передачи 2 руками сверху и снизу. Передачи после перемещений. Передачи за голову. Нижняя и верхняя прямая подача. Поддачи на точность. Одиночный блок – с места, с шага вправо-влево, во 2-3-4 зонах. Нападающий удар (разбег, ударное движение, в целом). Нападающий удар с 4-й зоны после передачи с 3-й.

Индивидуальная тактика в защите: одиночного блокирования, игры принимающего игрока. Групповые действия в защите (взаимодействия блокирующих между собой, блокирующего и страхующего, защитников и страхующего, защитников между собой). Командные действия (система игры углом вперед, углом назад).

Физическая подготовка в волейболе. Скоростно-силовые упражнения, упражнения на развитие быстроты, координации, прыжковой выносливости. Акробатическая подготовка (перекаты на спину, бедро-спина, кувырки бедро-спина).

Учебная практика – проведение комплекса общеразвивающих или специальных упражнений.

#### **Тема 4. Классификация и анализ техники игры в волейбол. Классификация и анализ тактических действий в волейболе. Методика обучения технике и тактике игры.**

Общие понятия о технике игры в волейбол. Классификация технических элементов. Техника игры в нападении. Техника игры в защите. Методика обучения технике и тактике игры. Последовательность изучения технических приемов игры в нападении и защите. Методы обучения. Подготовительные, подводящие и специальные упражнения по технике. Последовательность изучения тактических приемов игры в нападении и защите.

Физическая подготовка в волейболе. Скоростно-силовые упражнения, упражнения на развитие быстроты, координации, прыжковой выносливости. Акробатическая подготовка (перекаты на спину, бедро-спина, кувырки бедро-спина). Учебная практика – проведение комплекса общеразвивающих или специальных упражнений.

#### **5.2. Учебно-тематический план**

№ п/ п	Наименование тем (разделов) дисциплины	Трудоемкость в часах						Формы текущего контроля успеваемости и
		Всего	Аудиторная работа				Самостоятельная работа	
			Общая, в т.ч.:	Лекции	Семинары, практические занятия	Занятия интерактивных форм		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Тема 1. Спортивные игры как система	68	68	-	68	68	-	Устный опрос



	физических упражнений							
2	<b>Тема 2.</b> Техника безопасности на занятиях по волейболу	68	68	-	68	68	-	Устный опрос
3	<b>Тема 3.</b> История возникновения и развития волейбола. Основные понятия и правила игры в волейбол	68	68	-	68	68	-	Качественная оценка техники выполнения упражнений
4	<b>Тема 4.</b> Классификация и анализ техники игры в волейбол. Классификация и анализ тактических действий в волейболе. Методика обучения технике и тактике игры	124	102	-	102	102	22	Качественная оценка техники выполнения упражнений
<b>В целом по дисциплине</b>		<b>328</b>	<b>306</b>	<b>-</b>	<b>306*</b>	<b>306</b>	<b>22</b>	

\*в том числе промежуточная аттестация (зачет) – 2 часа

### 5.3. Содержание практических и семинарских занятий

Учебно-тренировочные занятия у студентов основной и подготовительной медицинских групп, базируются на использовании разнообразных физических упражнений, которые подбираются в соответствии с поставленными целями и задачами физического воспитания (воспитание физических качеств и способностей, обучение технике упражнения, коррекция телесных форм средствами физического воспитания и т.д.).

В конце семестра, занимающиеся, отнесенные к 1 и 2 группам здоровья, сдают контрольные нормативы. Контрольные нормативы оцениваются по качеству и количеству повторений в одном упражнении. Студент выполняет три упражнения из предлагаемого ему списка физических упражнений.

Тема 1. Спортивные игры как система физических упражнений.

**Содержание и формы практического занятия.**

1. Основные виды физической культуры.
2. Влияние занятий физической культуры на организм человека.
3. Содержание и организация учебных занятий по физической культуре.

Форма проведения: методико-практическое занятие.

Вопросы для самостоятельной работы студентов:

1. Основные мышечные группы организма человека.
3. Структура учебного занятия по физической культуре.

**Интерактив: групповое обсуждение особенностей организации и содержания учебных занятий - 33 % от трудоемкости практического занятия.**

Рекомендуемые источники: (8.1-8.2).

Тема 2. Техника безопасности на занятиях по волейболу.

**Содержание и формы практического занятия.**

1. Санитарно-гигиенические требования к занятиям.
2. Факторы, влияющие на утомление и переутомление организма. Умение противостоять утомлению. Методика проведения восстанавливающих процедур.
3. Особенности занятий с отягощениями, на снарядах.
4. Профилактика случаев травматизма. Оказание первой помощи при травмах.

Форма проведения: методико-практическое занятие.

Практическое задание — ознакомление с особенностями занятий с отягощениями, на снарядах.

**Интерактив: ситуативный анализ травмоопасных ситуаций на занятиях - 50 % от трудоемкости практического занятия.**

Рекомендуемые источники: (8.1-8.2).

Тема 3. История возникновения и развития волейбола. Основные понятия и правила игры в волейбол

**Содержание и формы практического занятия.**

1. Стойки и перемещения в стойке, скачок.
2. Передачи 2 руками сверху и снизу. Передачи после перемещений. Передачи за голову.
3. Нижняя и верхняя прямая подача. Подачи на точность. Одиночный блок – с места, с шага вправо-влево, во 2-3-4 зонах. Нападающий удар (разбег, ударное движение, в целом).
4. Нападающий удар с 4–й зоны после передачи с 3-й.
5. Индивидуальная тактика в защите: одиночного блокирования, игры принимающего игрока.
6. Акробатическая подготовка (перекаты на спину, бедро-спина, кувырки бедро-спина).

Учебная практика – проведение комплекса общеразвивающих или специальных упражнений.

Форма проведения: методико-практическое занятие.

Практическое задание — Особенности занятий волейболом или системой физических упражнений.

**Интерактив: ситуативный анализ передачи мяча - 19 % от трудоемкости практического занятия.**

Рекомендуемые источники: (8.1-8.2).

Тема 4. Классификация и анализ техники игры в волейбол. Классификация и анализ тактических действий в волейболе. Методика обучения технике и тактике игры

**Содержание и формы практического занятия.**

1. Индивидуальная тактика в защите: одиночного блокирования, игры принимающего игрока.
2. Групповые действия в защите (взаимодействия блокирующих между собой,

блокирующего и страхующего, защитников и страхующего, защитников между собой).

3. Командные действия (система игры углом вперед, углом назад).

4. Физическая подготовка в волейболе.

5. Скоростносиловые упражнения, упражнения на развитие быстроты, координации, прыжковой выносливости.

6. Акробатическая подготовка (перекаты на спину, бедро-спина, кувырки бедро-спина).

Учебная практика – проведение комплекса общеразвивающих или специальных упражнений.

Форма проведения: методико-практическое занятие.

Практическое задание — Особенности занятий волейболом или системой физических упражнений.

**Интерактив: ситуативный анализ тактики игры в волейбол - 23 % от трудоемкости практического занятия.**

Рекомендуемые источники: (8.1-8.2).

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

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

<b>Наименование тем (разделов) дисциплины (рекомендуемые источники)</b>	<b>Перечень вопросов, отводимых на самостоятельное освоение</b>	<b>Формы внеаудиторной самостоятельной работы</b>
<b>Тема 4.</b> Классификация и анализ техники игры в волейбол. Классификация и анализ тактических действий в волейболе. Методика	1. Методы обучения. 2. Физическая подготовка в волейболе. 3. Виды оздоровительных систем физических упражнений.	Работа с рекомендованной учебной литературой, Интернет-ресурсами. Подготовка кратких сообщений по вопросам,

обучения технике и тактике игры (8.1-8.2; 9.1-9.3)		рекомендованным для самостоятельного изучения.
---	--	--

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

*Основными формами текущего контроля успеваемости студентов являются:*

- по методико-практическому разделу: умение образцово демонстрировать технику выполнения упражнений; владение методиками организации и проведения самостоятельных занятий; достижение единого понимания в вопросах применения средств и методов занятий в повседневной жизни, для повышения работоспособности, восстановления и отдыха;
- по практическому разделу: регулярные самостоятельные тренировочные занятия выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП.

### **Примерный перечень вопросов для самоконтроля**

1. Характеристика волейбола как одного из средств и методов физического воспитания.
2. Сущность, характеристика, основные правила игры в волейбол.
3. Возникновение волейбола. Первые правила.
4. Развитие волейбола до включения его в программу Олимпийских игр. Эволюция правил.
5. Достижения советских волейболистов на Олимпийских играх, мировых и европейских первенствах.
6. Достижения российских волейболистов последних лет. Изменения в правилах.
7. Правила игры в волейбол, их связь с техникой и тактикой игры.
8. Последовательность обучения технико-тактическим приемам в волейболе.
9. Урок как основная форма занятий по волейболу в школе. Структура,

разновидности, типы уроков и общие требования к ним.

10. План-конспект урока по волейболу и требования к его составлению.

11. Подбор средств и методов на разных этапах обучения приемам игры в волейбол.

12. Причины возникновения травм на занятиях по волейболу, способы их предупреждения. Оказание первой помощи.

13. Оценка успеваемости в ходе урока по волейболу, ее значение.

14. Характеристика методов педагогического контроля на занятиях по волейболу.

15. Анализ техники стоек и перемещений. Методика обучения.

16. Анализ техники приема и передач мяча двумя руками сверху. Методика обучения.

17. Анализ техники приема и передач мяча двумя руками снизу. Методика обучения.

18. Анализ техники прямого нападающего удара. Методика обучения.

19. Анализ техники подач мяча в волейболе. Методика обучения.

20. Анализ техники блокирования. Методика обучения.

21. Анализ техники передачи мяча двумя руками сверху за голову. Методика обучения.

22. Анализ техники передачи мяча двумя руками сверху в прыжке. Методика обучения.

23. Особенности передачи мяча двумя руками снизу за голову. Методика обучения.

24. Анализ техники выполнения приема мяча в падении на грудь. Методика обучения.

25. Анализ техники выполнения приема мяча в падении перекатом бедроспина. Методика обучения.

26. Анализ индивидуальных тактических действий в защите. Методика обучения.

27. Анализ индивидуальных тактических действий в нападении.

Методика обучения.

28. Тактика подачи.

29. Анализ групповых тактических действий в защите. Методика обучения.

30. Анализ групповых тактических действий в нападении. Методика обучения.

31. Система игры в нападении со второй передачи через игрока передней линии.

32. Система игры в нападении со второй передачи через игрока задней линии.

33. Система игры в защите “углом вперед”.

34. Система игры в защите “углом назад”.

35. Скоростно-силовая подготовка волейболистов. Значение, содержание, контроль.

36. Развитие быстроты в процессе занятий волейболом, средства развития, диагностика уровня.

37. Значение ловкости и координационных способностей в волейболе, средства их развития и диагностики.

38. Акробатическая подготовка (перекаты на спину, бедро-спина, кувырки бедро-спина).

39. Выносливость в волейболе, значение, средства развития и диагностики.

40. Значение гибкости для волейболистов, средства развития и диагностики.

41. Взаимосвязь обучения техническим приемам игры в волейбол и развитием двигательных способностей.

42. Размеры и разметка площадки, оборудование, мяч для игры в волейбол

43. Продолжительность игры. Выигрыш очка, партии, встречи. Отличия решающей партии.

44. Правила игры, регламентирующие игру мячом. Наказания.

45. Правила игры, регламентирующие игру возле сетки. Наказания.
46. Перерывы (тайм-ауты), замены волейболе. Количество, процедура.
47. Правила: Поддача Определение и ошибки при подаче.
48. Правила: Атакующий удар. Определение и ошибки при атакующем ударе.
49. Правила: Блокирование. Определение и ошибки при блокировании.
50. «Либеро». Правила и функции.

Студенты, по медицинским показаниям освобожденные от практических занятий, готовят письменную работу. Темы письменных работ согласовываются с преподавателем, ответственным за «освобожденных» студентов.

#### Примерные темы письменных работы

<b>Курс, семестр.</b>	<b>Тема письменной работы</b>
<i>1 курс, (2 сем.)</i>	Организация учебной деятельности по дисциплине «Физическая культура» в ВУЗе.
	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
	Социально–биологические основы физической культуры.
	Методика эффективных и экономичных способов освоения жизненно-важных умений и навыков (ходьба, бег).
	Методики оценки физического развития и функционального состояния организма.
	Оздоровительная физическая культура. Основы здорового образа жизни студентов.
	Психофизиологические основы учебного труда и профессиональной деятельности.
	Спортивная культура. Основы спортивной тренировки.
	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Средства и методы воспитания физических качеств.
	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
	Средства и методы проведения самостоятельных учебно-тренировочных занятий.
	Методики оценки физической подготовленности.
	Методика составления индивидуальных программ мониторинга физического здоровья.



	Ведение личного дневника самоконтроля.
2 курс, (3 сем.)	Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
	Экстремальные виды спорта. Основы техники безопасности при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
	Олимпийские игры.
	Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями. Мониторинг физического здоровья.
2 курс, (4 сем.)	Рекреационная физическая культура.
	Современные методики реабилитации опорно-двигательного аппарата.
	Современные методики коррекции психоэмоционального состояния.
	Современные методики реабилитации дыхательной системы.
3 курс, (5 сем.)	Современные методики реабилитации сердечно-сосудистой системы.
	Профессионально–прикладная физическая подготовка студентов
	Методика построения самостоятельных занятий, средства и методы профессионально-прикладной физической подготовки.
	Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой.
	Значение физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям внешней среды.
3 курс, (6 сем.)	Влияние внешних факторов окружающей среды на организм и здоровье человека в крупном мегаполисе и методы профилактики их негативного воздействия.
	Профессионально–прикладная физическая подготовка для бакалавров и специалистов экономических ВУЗов.
	Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий труда.
	Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
	Методика составления режима труда и отдыха.

Срок сдачи работы – не менее чем за 2 недели до аттестации; объем – 6-8 страниц; шрифт – Times New Roman, 14 пт, интервал – 1,5. Качество письменной работы оценивается по основным критериям, приведенных в таблице. Сумма набранных баллов является оценкой текущего контроля (аттестации).



### Оценка письменной работы студента.

Критерий	Требования к работе студента	Мак-ное количество баллов
Знание и понимание материала	Соответствие содержания теме; формулировка проблемы; определение рассматриваемых понятий четко и полно; самостоятельность выполнения работы.	5
Анализ и оценка информации	Обоснованность отбора материала, его объем; грамотный анализ различных точек зрения; выводы, обобщающие собственную позицию; наглядность иллюстративного материала.	5
Построение суждений	Логика, ясность изложения; грамотная аргументация; четкость и содержательность выводов.	5
Оформление работы	Правильность цитирования; грамотность изложения (язык); структура (от титульного листа до списка источников).	3
Формальные требования	Соблюдение сроков сдачи, объема работы, формата текста.	2

Результаты оценки (максимально 20 баллов) вносятся в аттестационные ведомости и журнал учебной группы преподавателя, ведущим практические занятия.

Студент, получивший от 7 до 20 баллов, считается аттестованным, получивший от 0 до 6 баллов - не аттестованным.

### Работа в семестре

Работа в семестре, является оценкой посещаемости практических, методико-практических во второй половине учебного семестра. Учитывается количество посещенных занятий из расчета 20-ти баллов.

### Практическое тестирование

#### а) контрольные упражнения по технике игры

№ п/п	Контрольное упражнение	20 передач при условии правильной техники
1	Передачи мяча над собой двумя руками сверху, не выходя из круга диаметром 3 м.	20 передач при условии правильной техники

	Высота передачи – не ниже 1 м над головой.	
2	Передачи мяча над собой двумя руками снизу, не выходя из круга диаметром 3 м. Высота передачи – не ниже 1 м над головой.	20 передач при условии правильной техники
3	Верхняя прямая подача на точность.	Попадания в зоны 1, 6, 5 (4 попытки) при условии правильной техники.
4	Нападающий удар на точность из 4 зоны после передачи из 3 зоны.	Попадания в правую и левую половины площадки (из 4 попыток) при условии правильной техники.

**б) критерии оценивания компетенций (результатов):**

«5 баллов» - выполнен норматив с соблюдением техники игрового приема;

«4 балла» - выполнен норматив с соблюдением техники игрового приема, допущены 1-2 незначительные ошибки по технике, не влияющие на общую структуру движения;

«3 балла» - при выполнении задания выполнен норматив, но допущена одна грубая или 2-3 незначительные ошибки по технике, не влияющие на структуру движения;

«0 баллов» - задание выполнено с грубыми ошибками по технике, влияющими на общую структуру движения; не выполнен норматив.

Студенты основной, подготовительной и специальной медицинской группы, на момент аттестации, пропустившие по уважительной причине более 50% занятий, готовят письменную работу (темы согласовываются с преподавателем учебной группы ответственным за «освобожденных» студентов).

Студенты, по медицинским показаниям освобожденные от практических занятий, проходят тестирование.

## **Примерный перечень тестов по разделам**

### **Раздел 1: История возникновения и развития волейбола сидя.**

1. Волейбол сидя впервые был представлен:
  - а) в 1956 году в Амстердаме.
  - б) в 1960 году в Риме.
  - в) в 1978 году в Париже.
2. Игра волейбол сидя была разработана:
  - а) Ван Хельсингом и Витторио Джулианом.
  - б) Таммо ван дер Схером и Антоном Алберсом
  - в) Виконтом де Бражелоном и Антонио Страдивари.
3. Волейбол сидя впервые был включен в программу соревнований:
  - а) V Паралимпийских игры в Торонто (Канада, 1976 г.)
  - б) VI Паралимпийских игр в Арнеме (Нидерланды, 1980 г.).
  - в) VII Паралимпийских игры в Нью-Йорке - США; Сток-Мэндвилль – Англия (1984 г.)
4. В 1979 году первый международный турнир по единым правилам игры в волейбол сидя был проведён в Нидерландах в городе:
  - а) Харлем.
  - б) Хармелен.
  - в) Хейенрат.
5. Первым президентом Всемирной организации волейбола для инвалидов в 1980 году стал Голландец -
  - а) Питер Пен.
  - б) Питер Джой.
  - в) Питер Йон.

### **Раздел 2. Классификация техники игры в волейбол.**

1. Техника игры это:
  - а) Совокупность приемов, позволяющих наиболее успешно решать конкретные соревновательные задачи.
  - б) Специализированные действия, используемые играющими для

достижения целей игры.

в) Совокупность специальных приемов, используемых играющими для достижения максимального результата в фазе нападения.

г) Наиболее употребительные приемы, с помощью которых обеспечивается успешное завершение атаки.

## 2. Прием техники.

а) Движение, характерное для данного вида спорта.

б) Система движений, сходных по структуре и направленных на решение однотипных задач.

в) Двигательное действие, относящееся к классификации техники волейбола.

г) Двигательное действие, без которого невозможно ведение соревновательной деятельности.

## 3. Техника нападения это:

а) Совокупность специальных приемов, используемых играющими для достижения максимального результата в игре.

б) Совокупность специальных приемов, используемых играющими для достижения максимального результата в фазе нападения.

в) Наиболее употребительные приемы, с помощью которых обеспечивается выигрыш очка.

г) Специализированные действия, используемые играющими для достижения целей игры;

## 4. Техническая подготовка – это...

а) Процесс обучения и совершенствования техники движений.

б) Структура приемов, необходимых для ведения соревновательной борьбы.

в) Фаза подготовки к соревнованиям.

г) Умения выполнять технические приемы.

## 5. Контроль уровня технической подготовленности предполагает...

а) Оценку.

б) Проверку.

в) Запись.

г) Обучение.

### **Раздел 3. Классификация тактических действий.**

1. Тактика игры - это:

а) Взаимодействие двух и более игроков, принимаемых для решения тактических задач в ходе игры.

б) Согласованные действия играющих, избираемые в конкретной ситуации.

в) Рациональное использование приемов игры и организация действий игроков с целью достижения успеха.

г) Способ организации индивидуальных и групповых тактических действий игроков команды для достижения целей в игре.

2. Что не относится к тактической подготовке волейболиста?

а) Чтение литературы по технике волейбола.

б) Формирование умения распределять свои силы в игре в период соревнований.

в) Беседы с тренерами и игроками команды о тактике ведения игры.

г) Анализ собственных выступлений в соревнованиях.

3. Какое понятие не относится к тактике защиты в волейболе?

а) Блокирование.

б) Подача.

в) Прием мяча с подачи и нападающего удара.

г) Страховка.

4. Максимальное количество игроков, участвующих в групповом блоке:

а) один.

б) два.

в) три.

г) четыре

5. Что не относится к средствам тактической подготовки в волейболе?

- а) Подвижные игры, игровые упражнения, эстафеты.
- б) Групповые упражнения по тактике.
- в) Двухсторонние игры, контрольные игры и соревнования.
- г) Подготовительные упражнения на развитие координации движений.

#### **Критерии оценки тестового опроса:**

86 -100 % правильных ответов – «5 баллов».

70 – 85 % правильных ответов – «4 балла».

50 – 69 % правильных ответов – «3 балла».

50 - 30% правильных ответов -«2 балла».

### **7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (для всех элективных дисциплин)**

#### **7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания**

Перечень компетенций и их структура в виде знаний, умений и владений содержится в разделе 2 «Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине».

Текущий контроль осуществляется в ходе учебного процесса по результатам выполнения следующих видов учебной работы обучающегося:

- ведение конспекта лекции/семинара и работа с ним;
- активное вовлечение в интерактивный процесс обучения и воспитания;
- ответы на вопросы на лекциях и семинарах;
- реферированный обзор основной и дополнительной литературы по теме;
- аналитический разбор научных публикаций по проблеме;
- блиц-опрос по теме;
- аудиторная и внеаудиторная самостоятельная работа;



– выступление с докладом, использованием возможности презентации основных теоретических и практических личных достижений по заданной теме задания.

Шкала оценивания:

- пороговый уровень 3 (удовлетворительно) – 50-69 баллов.
- продвинутый уровень 4 (хорошо) – 70-85 баллов.
- высокий уровень 5 (отлично) – 86-100 баллов.

**Методика оценки уровня сформированности компетенции**

**38.03.05. Бизнес-информатика,**

**38.03.04. Государственное и муниципальное управление**

<b>ОК-8 - Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>		
<b>Индикаторы достижения компетенции</b>	<b>Результаты обучения (владения, умения и знания), соотнесенные с компетенциями</b>	<b>Количество баллов</b>
<b>Знать:</b> значение физической культуры для психофизического развития человека; влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактика профессиональных заболеваний и вредных привычек; 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.	-	<b>30</b>
<b>Уметь:</b> определять величины нагрузок, адекватных 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; оценивать индивидуальное физическое и функциональное состояние; творчески использовать средства и методы для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формировать здоровый образ и стиль жизни; использовать ценностные ориентации физической культуры		<b>30</b>

личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.		
<b>Владеть:</b> должным уровнем физической подготовленности, основами физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности		<b>40</b>

### 38.03.02. Менеджмент,

#### 38.03.01 Экономика

<b>УК-6 - Способность применять методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>		
<b>Индикаторы достижения компетенции</b>	<b>Результаты обучения (владения, умения и знания), соотнесенные с компетенциями</b>	<b>Количество баллов</b>
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>20</b>
	<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.	<b>30</b>
1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	<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.	<b>20</b>

	<b>Уметь:</b> определять величины нагрузок, адекватных 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.	<b>30</b>
--	--	-----------

### 7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, владений

#### 38.03.05. Бизнес-информатика, 38.03.04. Государственное и муниципальное управление

Компетенция	Типовые контрольные задания
ОК-8 Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>1. Волейбол сидя впервые был представлен:</p> <p>а) в 1956 году в Амстердаме. б) в 1960 году в Риме. в) в 1978 году в Париже.</p> <p>2. Игра волейбол сидя была разработана:</p> <p>а) Ван Хельсингом и Витторио Джулианом. б) Таммо ван дер Схером и Антоном Алберсом в) Виконтом де Бражелоном и Антонио Страдивари.</p> <p>3. Волейбол сидя впервые был включен в программу соревнований:</p> <p>а) V Паралимпийских игры в Торонто (Канада, 1976 г.) б) VI Паралимпийских игр в Арнеме (Нидерланды, 1980 г.). в) VII Паралимпийских игры в Нью-Йорке - США; Сток-Мэндвилль – Англия (1984 г.)</p> <p>4. В 1979 году первый международный турнир по единым правилам игры в волейбол сидя был проведён в Нидерландах в городе:</p> <p>а) Харлем. б) Хармелен. в) Хейенрат.</p> <p>5. Первым президентом Всемирной организации волейбола для инвалидов в 1980 году стал Голландец -</p> <p>а) Питер Пен. б) Питер Джой. в) Питер Йон.</p> <p>6. Техника игры это:</p> <p>а) Совокупность приемов, позволяющих наиболее успешно решать конкретные соревновательные задачи. б) Специализированные действия, используемые играющими для достижения целей игры. в) Совокупность специальных приемов, используемых играющими для достижения максимального результата в фазе нападения.</p>

	<p>г) Наиболее употребительные приемы, с помощью которых обеспечивается успешное завершение атаки.</p> <p>7. Прием техники.</p> <p>а) Движение, характерное для данного вида спорта.</p> <p>б) Система движений, сходных по структуре и направленных на решение однотипных задач.</p> <p>в) Двигательное действие, относящееся к классификации техники волейбола.</p> <p>г) Двигательное действие, без которого невозможно ведение соревновательной деятельности.</p> <p>8. Техника нападения это:</p> <p>а) Совокупность специальных приемов, используемых игроками для достижения максимального результата в игре.</p> <p>б) Совокупность специальных приемов, используемых игроками для достижения максимального результата в фазе нападения.</p> <p>в) Наиболее употребительные приемы, с помощью которых обеспечивается выигрыш очка.</p> <p>г) Специализированные действия, используемые игроками для достижения целей игры.</p> <p>9. К приемам техники игры в нападении с мячом относятся:</p> <p>а) Подача.</p> <p>б) Прием мяча снизу.</p> <p>в) Блок.</p> <p>г) Средняя стойка.</p> <p>10. Какой способ выполнения подачи не существует в волейболе?</p> <p>а) Верхняя прямая.</p> <p>б) В прыжке.</p> <p>в) Крюком сверху.</p>
--	--

### 38.03.02. Менеджмент, 38.03.01 Экономика

Компетенция	Типовые контрольные задания
УК-6 - Способность применять методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>1. Техника игры это:</p> <p>а) Совокупность приемов, позволяющих наиболее успешно решать конкретные соревновательные задачи.</p> <p>б) Специализированные действия, используемые игроками для достижения целей игры.</p> <p>в) Совокупность специальных приемов, используемых игроками для достижения максимального результата в фазе нападения.</p> <p>г) Наиболее употребительные приемы, с помощью которых обеспечивается успешное завершение атаки.</p> <p>2. Прием техники.</p> <p>а) Движение, характерное для данного вида спорта.</p> <p>б) Система движений, сходных по структуре и направленных на решение однотипных задач.</p> <p>в) Двигательное действие, относящееся к классификации техники волейбола.</p> <p>г) Двигательное действие, без которого невозможно ведение соревновательной деятельности.</p> <p>3. Техника нападения это:</p> <p>а) Совокупность специальных приемов, используемых игроками для достижения максимального результата в игре.</p>

	<p>б) Совокупность специальных приемов, используемых играющими для достижения максимального результата в фазе нападения.</p> <p>в) Наиболее употребительные приемы, с помощью которых обеспечивается выигрыш очка.</p> <p>г) Специализированные действия, используемые играющими для достижения целей игры.</p> <p>4. К приемам техники игры в нападении с мячом относятся:</p> <p>а) Подача.</p> <p>б) Прием мяча снизу.</p> <p>в) Блок.</p> <p>г) Средняя стойка.</p> <p>5. Какой способ выполнения подачи не существует в волейболе?</p> <p>а) Верхняя прямая.</p> <p>б) В прыжке.</p> <p>в) Крюком сверху.</p> <p>6. Нападающий удар – это технический прием...</p> <p>а) с помощью которого мяч переводят на сторону соперника.</p> <p>б) атаки, который может выполнить игрок независимо от функции с любой позиции на площадке.</p> <p>в) атаки, заключающийся в перебивании мяча одной рукой на сторону соперника выше верхнего края сетки.</p> <p>г) который может выполнить только игрок, находящийся на первой линии.</p> <p>7. К подготовительной фазе выполнения нападающего удара не относится:</p> <p>а) разбег.</p> <p>б) удар по мячу.</p> <p>в) прыжок.</p> <p>г) замах бьющей руки.</p> <p>8. При выполнении нападающего удара ошибкой является:</p> <p>а) Вертикальное выпрыгивание.</p> <p>б) Удар по мячу за головой.</p> <p>в) Положение «натянутого лука» перед ударом по мячу.</p> <p>г) «накрывание» мяча ладонью во время удара.</p> <p>9. Какие из перечисленных комбинаций не относятся к групповым действиям волейболистов в нападении?</p> <p>а) «Крест».</p> <p>б) «Волна».</p> <p>в) «Заслон».</p> <p>г) «Пайп».</p> <p>10. Какое взаимодействие не является групповым действием волейболистов в защите?</p> <p>а) Блокирующих между собой.</p> <p>б) Блокирующих и страхующего.</p> <p>в) Блокирующих и связующего.</p> <p>г) Защитников и страхующего.</p>
--	---

## Зачет – результат сдачи зачётных нормативов

Студентам, набравшим высокие баллы за период семестра (текущий контроль + работа в семестре), не менее 35 баллов из 40, выставляется зачёт без сдачи зачётных нормативов.

Зачётные нормативы могут включать в себя тесты по общей физической, специальной физической и технической подготовленности по избранному виду спорта.

Примерные зачётные требования по общей физической подготовке представлены в таблице 7.

### Контрольные нормативы по ОФП

Контрольные упражнения		Оценка (баллы)									
		ЮНОШИ					ДЕВУШКИ				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
ОФП											
1	Прыжок в длину с места (см.)	250	240	230	223	215	190	180	70	160	150
2	Отжимания от пола (к-во раз за 30с.)	25	20	15	10	7	15	10	7	4	3
3	Приседание на одной ноге (кол-во раз на каждой)	16	14	12	10	8	12	10	8	6	4
4	Сед в группировку из положения лёжа на спине (к-во раз за 30с.)	30	27	25	23	21	23	21	19	17	15
5	Прыжки через гимнастическую скакалку (к-во раз за 1мин.)	160	150	140	130	120	160	150	140	130	120

Выполнение каждого норматива оценивается по пятибалльной системе. Затем рассчитывается среднее арифметическое значение, и выставляются баллы к зачету в таблице:

### Оценка сдачи зачётных нормативов.

Х среднее	оценка выполнения	баллы к зачету
4,6 - 5,0	<i>отлично</i>	60
3,6 - 4,5	<i>хорошо</i>	45
3,0 - 3,5	<i>удовлетворительно</i>	30
Ниже 2,9	<i>неудовлетворительно</i>	15

Студенты «специальной медицинской группы» (занимающиеся лечебной физкультурой или оздоровительным плаванием) на зачете показывают технику специальных лечебных комплексов изученных в течение семестра.

Студенты, «специальной медицинской группы» освобожденные от сдачи контрольных нормативов (занимающиеся в основных группах), готовят письменную работу (темы согласовываются с преподавателем учебной группы).

Студенты, по медицинским показаниям освобожденные от практических занятий готовятся к тестированию, которое включает в себя перечень контрольных вопросов по теории физического воспитания, спорта, анатомии человека и др. Время на подготовку отводится 20 минут.

Каждый вопрос оценивается следующим образом:

(1 балл) – правильный четкий ответ,

(0,5 балла) – неполный и/или нечеткий ответ,

(0 баллов) – неверный ответ или его отсутствие.

Сумма набранных баллов оценивается по таблице

Таблица оценки устного зачёта

Сумма баллов за ответ	Баллы к зачету
3,0	60
2,5	
2,0	45
1,5	30
1,0	15
0,5	0

#### **7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, владений**

Соответствующие приказы, распоряжения ректората о контроле уровня освоения дисциплин и сформированности компетенций студентов.

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

### **Основная литература**

1. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учеб. пособие/ М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КНОРУС, 2015.- 240 с. - [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://book.ru/book/916557>
2. Физическая культура: Учебник и практикум/ А.Б. Муллер, Н.Д. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябинина; под ред. А.Б. Муллера.- М.: Юрайт, 2014.- 424 с.

### **Дополнительная литература**

3. Букреев, В.В. Курс лекций по физической культуре и спорту: учебное пособие/ В.В. Букреев, А.В. Кидинов.- Тамбов: Изд-во Першина Р.В., 2017.- 166 с.
4. Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — М.: КноРус, 2018. — 312 с. - [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://book.ru/book/927932>

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

1. Электронная библиотека Финансового университета (ЭБ) <http://elib.fa.ru/>
2. Образовательный портал Финуниверситета [www.portal.ufrf.ru](http://www.portal.ufrf.ru)
3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РГУФКСиТ <http://lib.sportedu.ru>
4. Электронно-библиотечная система BOOK.RU <http://www.book.ru>
5. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека ОНЛАЙН» <http://biblioclub.ru/>
6. Электронно-библиотечная система Znanium <http://www.znanium.com>
7. Электронно-библиотечная система издательства «ЮРАЙТ» <https://www.biblio-online.ru/>



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

В процессе прохождения курса элективных дисциплин по физической культуре и спорту каждому обучающемуся необходимо:

- соблюдать правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале, в стрелковом тире, на открытой спортивной площадке;
- повышать свою физическую подготовку и выполнять требования и нормы и совершенствовать спортивное мастерство;
- выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачёты по физическому воспитанию в установленные сроки;
- активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, факультете, в вузе;
- проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, за физической и спортивной подготовкой.

### *Комплексы упражнений для самостоятельных занятий студентов различной степени подготовленности*

Выбор упражнений в первую очередь зависит от уровня подготовки занимающихся. Самостоятельные занятия комплексной направленности с последовательным решением задач может выглядеть следующим образом:

1. Разминка (бег, работа со скакалкой) - 10 мин.
2. Развитие скоростных качеств:
  - бой с тенью с установкой на скорость - 3 раунда по 2 мин;
  - челночный бег 10 метров (10 повторений) - 3 подхода с интервалом отдыха 1 мин.
3. Развитие силовых качеств:
  - жим штанги лежа с груди - 6 подходов по 8 повторений;
  - подтягивание на перекладине - 6 подходов по 8 повторений;
  - отжимания на параллельных брусьях - 5-6 подходов по 8 повторений.

4. Совершенствование аэробной производительности: передвижение по залу (в стойке, бой с тенью). Работа выполняется непрерывно в течение 15 мин.

Вариант занятия комплексной направленности с параллельным решением задач (совершенствование скоростных и аэробных возможностей) может быть следующим:

1. Разминка (подвижные игры) - 10 мин.
2. Упражнения на гибкость - 10 мин.
3. Работа на мешке (спурты с максимальной интенсивностью по 15 сек с отдыхом между подходами к снаряду 1,5 - 2 мин). В одной серии дается 4 спурта, всего серий - 5, отдых между сериями - 1,5 - 2 мин.
4. Работа на мешке 30 секунд с интенсивностью 70-80 % от максимальной. В одной серии дается 4 спурта, всего серий - 5, отдых между сериями - 1,5 - 2 мин.
5. Работа с партнером (встречные контратаки - 4 раунда по 2 мин).

Следует помнить, что очень широкое применение занятий избирательной направленности может стать препятствием к росту мастерства. Так чрезмерное увлечение работой на выносливость может вести к снижению уровня проявления скоростных способностей, мешать наработке скоростной техники в дальнейшем, снижать показатели гибкости и координации.

Отличительными особенностями методики самостоятельных занятий по общей физической подготовке студентов являются:

- исключение предельных отягощений;
- применение упражнений на все группы мышц;
- частые занятия с небольшими объемами тренировочной нагрузки;
- обязательная и тщательная разминка.

Ниже представлены комплексы упражнений, рекомендуемые для студентов группы начальной физической подготовки оздоровительной направленности.

*Комплекс упражнений № 1 на развитие силовой выносливости для девушек*

№	Наименование упражнения	Методические указания, рекомендуемая дозировка нагрузки
1	Отжимания от пола в упоре на коленях	2 подхода по 20-25 раз с максимальной амплитудой
2	Тяга диска из-за головы лежа («pull-over»)	2 подхода по 10-12 раз.
3	Разгибания ног	Выполнять на тренажерах. 2 подхода по 10-12 раз на каждое упражнение
4	Сгибания ног лежа	
5	Поясничные прогибания	2 подхода по 12-15 раз
6	Подъемы туловища	2 подхода по 15-20 раз
7	Подъемы ног	Выполнять лежа на наклонной скамье или на полу. 2 подхода по 15-20 раз
8	Боковые наклоны стоя	2 подхода по 15-20 раз в максимальном темпе
9	Разгибания рук с гантелью из-за головы	2 подхода по 15-20 раз
10	Отведения ноги стоя	Выполнять без отягощения. Направление движения ноги — назад/в сторону. 2 подхода по 20-25 раз в максимальном темпе

*Комплекс упражнений № 2 на развитие силы, силовой выносливости для юношей*

№	Наименование упражнения	Методические указания, рекомендуемая дозировка нагрузки
1	Жим штанги лежа	1 разминочный и 3 основных подхода по 7 раз. Вес отягощения – 60-65 % от максимума
2	Сведение рук на тренажере «cross-over»	2 подхода по 8-10 раз
3	Разгибания ног	Выполнять на тренажерах. 2 подхода по 10-12 раз на каждое упражнение
4	Сгибания ног лежа	
5	Поясничные прогибания	2 подхода по 12-15 раз
6	Подъемы туловища	Выполнять лежа на наклонной скамье или на полу. 2 подхода по 15-20 раз
7	Подъемы ног в упоре	2 подхода по 15-20 раз
8	Сгибания рук со штангой стоя хватом снизу	2 подхода по 8-10 раз на каждое упражнение
9	Разгибания рук на верхнем блоке хватом сверху	
10	Вертикальная тяга штанги	2 подхода по 8-10 раз

*Комплекс упражнений № 3 на развитие силы, силовой выносливости для юношей*

№	Наименование упражнения	Методические указания, рекомендуемая дозировка нагрузки
1	Жим штанги лежа на наклонной скамье (30°)	1 разминочный и 3 основных подхода по 7 раз. Вес отягощения – 60-65 % от максимума
2	Разведение рук с гантелями лежа	2 подхода по 10-12 раз
3	Приседания на тренажере «hack squat»	Вес отягощения – до 20 кг. 3 подхода по 8-12 раз

4	Подъемы ног и туловища в сед углом («складной нож»)	2 подхода по 15-25 раз
5	Подъемы коленей	И.п. - сед углом на скамье, руки в упоре сзади, ноги прямые. Подтягивать колени к груди. 2 подхода по 15-25 раз
6	Тяги на нижнем блоке	2 подхода по 10-12 раз
7	Подъемы гантелей стоя	2 подхода по 12-15 раз
8	Сгибания рук на тренажере Скотта	2 подхода по 8-10 раз на каждое упражнение
9	Разгибания рук на тренажере Скотта	

Многие упражнения, дающие определенный эффект, но подобранные без учета подготовленности занимающихся, при длительном повторении могут представлять определенный риск для здоровья и вести к травмам и повреждениям.

*Методические указания по проведению самостоятельных занятий на открытом воздухе*

Самостоятельные занятия на открытых спортивных площадках (спортгородках) проводятся студентами для дополнительного повышения физической подготовленности. Ниже приведены упражнения, которые студенты могут выполнять в своей силовой тренировке в таких условиях. Кроме того, студентам рекомендуется использовать упражнения с различными амортизаторами и эспандерами, изометрические упражнения.

Тренировка в подтягивании на перекладине. Практический опыт показывает, что недельный объем общего количества подтягиваний должен составлять 60–100 раз. Низкий исходный уровень физической подготовленности студента требует постепенного наращивания объема тренировочной нагрузки: от 20–30 повторений в неделю до указанных величин.

Тренировка в упражнениях на параллельных брусьях. К наиболее простым и эффективным упражнениям на параллельных брусьях относятся:

1. Отжимания в упоре на руках.
2. Отжимания с махом вперед.
3. Отжимания хватом внутрь.
4. Поднимания ног вверх.

Если студент затрудняется в выполнении какого-либо упражнения, то ему рекомендуется начинать увеличивать суммарное количество повторений этого упражнения в тренировочных занятиях, а также наращивать общий объем силовой нагрузки за счет других упражнений. Обычно через два месяца целенаправленной работы сдача контрольного норматива не вызывает затруднений.

## **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) Продукты компании Microsoft, включая ОС Windows 7 и Office 2010
- 2) Антивирусная защита ESET NOD32

### **11.2. Современные профессиональные базы данных**

- 1) База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ - <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/>

### **11.3. Информационные справочные системы:**

- 1) Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ»
- 2) Справочно-правовая система КонсультантПлюс

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

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия спортивных сооружений с соответствующим набором спортивного инвентаря.